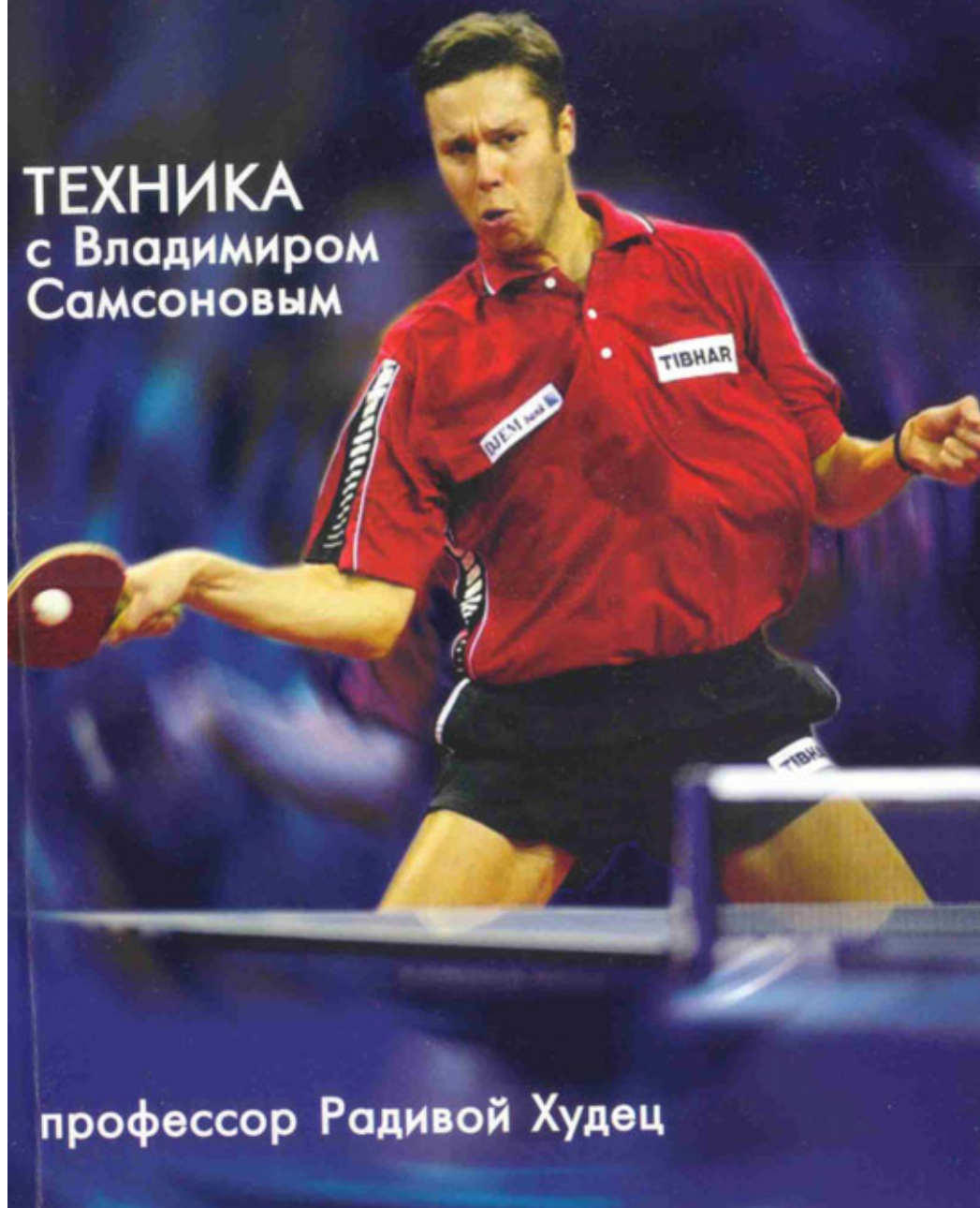


# НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ТЕХНИКА  
с Владимиром  
Самсоновым



профессор Радивой Худец

# НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

## ТЕХНИКА

с Владимиром Самсоновым

профессор Радивой Худец



Москва,  
2005

профессор Радивой Худец

## **Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым**

Перевод: Олег Белозеров

Редактор: Александр Вухка

Технический редактор: Игорь Васькин

Корректор: Надежда Демурова

Фотографы: Filipak, Vladimir Petek

На обложке: Владимир Самсонов, №1 мирового рейтинга (01.01.2000)

Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым /пер. с  
англ. Белозеров О.,- М.: ВистаСпорт, 2005. - 272 с: ил.  
ISBN 5-9900521-1-1

В книге подробно, с иллюстрациями, схемами и кинограммами рассматриваются практически все технические элементы современного настольного тенниса, начиная от видов хватки, основной стойки и работы ног, заканчивая разновидностями сложных ударов. Представленные в книге материалы о методике тренировок интересны подробным описанием типичных ошибок и способов их устранения. Отдельный раздел книги посвящен инвентарю и рекомендациям по его подбору. Книга была написана в 2000 году и стала бестселлером среди профессионалов и любителей настольного тенниса всего мира.

Издание предназначено для тренеров, профессионалов и любителей настольного тенниса, а также для широкого круга людей, интересующихся настольным теннисом.

© Профессор Радивой Худец

© ООО "ВистаСпорт" (перевод и оформление)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-9900521-1-1

Подписано в печать 20.10.2005. Формат 60x84/1 б  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл.п.л. 15. Тираж 5000 экз.  
Отпечатано с готовых диапозитивов  
в типографии "БЭСТ Принт"  
127473, г. Москва, ул.Краснопролетарская, д. 16

## ОТ АВТОРА

### Предисловие к русскому изданию

На протяжении практически всей жизни я работал тренером. В Югославии моими учениками были Драгутин Шурбек (чемпион Европы 1969, чемпион мира в паре 1979, в 1983 году на мировых и европейских состязаниях выиграл 7 золотых, 7 серебряных и 22 бронзовые медали), Златко Чордаш (бронзовый призер чемпионата мира в команде, призер чемпионата Европы, дважды выходил в европейский Топ-12). Потом я работал тренером в Германии и в свое время очень много занимался техникой игры. Это была очень важная для меня тема.

Я хотел, чтобы люди поучили представление о технике игры, о новых тенденциях в технике и тактике настольного тенниса, о новых технологиях в производстве инвентаря... Например, когда я начинал профессионально заниматься настольным теннисом, на основании наклеивали только резину, не было губки. В начале пятидесятых годов XX века применялась только губка без резины. И только в начале 60-х ракетка приобрела более или менее современные очертания. Так что настольный теннис развивался практически на моих глазах. Вслед за изменением инвентаря менялась и техника игры. Та техника, которой мы учили ведущих спортсменов в 60-х годах, сейчас многим показалась бы просто смешной. И все это время я думал о том, чтобы систематизировать накапливающиеся в этой области знания.

Я опубликовал ряд статей о настольном теннисе в различных журналах и в итоге понял, что готов написать серьезное исследование на эту тему. Первая моя книга о технике настольного тенниса появилась в 1982 году. В качестве "подопытного" тогда выступал мой ученик Шурбек. Эта книга была актуальна какое-то время, она много раз переиздавалась и была переведена на несколько языков. Но за 20 лет, прошедшие с тех пор, в настольном теннисе произошли кардинальные изменения и просто переиздавать эту книгу не было смысла.

Таким образом, в 2000 году я понял, что пора писать новое исследование. Мы договорились с тренером Владимира Самсонова Александром Петкевичем, что будем работать вместе. Тем более, что с Володией мы знакомы очень давно - когда только он начинал играть в Германии 15 лет назад, я помогал ему с организационной стороны. Кроме того, с фирмой TIBHAR, где я работаю, у Самсонова подписан контракт. Так что мы с ним имеем не только дружеские, но и деловые отношения. Володя согласился быть своеобразным "манекеном" для новой книги. Не могу сказать, что я ничего не оставил от

предыдущего исследования, но процентов на 50 информацию пришлось обновить.

В этой книге я представляю исключительно свое мнение, свой подход. У каждого тренера есть собственные маленькие секреты, но базовая основа одина. Например, когда Владимир Ефремов, который работает тренером в Хорватии, попросил у меня разрешения на перевод книги на русский язык, я согласился. Но по ходу перевода он много раз подходил ко мне и говорил, что его личный опыт где-то не согласуется с написанным, что лучше было бы сказать иначе... Я ему честно ответил, что не претендую на истину в последней инстанции. Эта книга - мой опыт. И если кто-то считает иначе, то он может написать свою книгу. Но если уж берешься за перевод, нельзя приносить в него свое мнение.

Есть много книг, где на 150 страницах рассказывается все о настольном теннисе: правила, физическая подготовка, методика и пр. - но мало таких, где конкретные технические и тактические моменты разбираются подробно. Пожалуй, только китайские авторы пишут развернутые исследования, но китайский мало кто знает, а переводов с китайского не так уж и много. А то, что в основном пишут в Европе или Америке, я бы назвал поверхностным. Непонятно, на кого рассчитана книга о настольном теннисе вообще: профессионалам уже не интересно, а любителям еще не интересно.

Каждый тренер имеет свой подход, но есть некая база, которая должна быть общей для всех, особенно если мы говорим об освоении азов настольного тенниса. Когда спортсмен полностью освоил базовую технику, игровые приемы можно варьировать и подбирать в соответствии с особенностями конкретного игрока. До этого не стоит увлекаться "самостоятельностью". В своей книге я как раз и постарался передать основу, процесс обучения, постарался выделить наиболее часто встречающиеся ошибки и методы их устранения. Но еще раз скажу - это мой подход, и каждый тренер может с ним соглашаться или нет. Впрочем, когда я сам много занимался именно тренерской работой, то любая информация была мне интересна. Даже когда я был не согласен с подходом, я задумывался - почему, выдвигал свои аргументы и контраргументы.

Я бы хотел, чтобы моя книга стала основой для раздумий. Пусть тренер решит, что я не прав, но решит это со всей ответственностью.

*Радивой Худец*

*С.-Петербург, 2004*



Владимир Самсонов родился в 1976 году. Входит в состав национальной сборной Беларуси, возглавлял мировой рейтинг 01.01.1998, 01.01.1999 и 01.01.2000 года, многократный чемпион Европы в одиночном, парном и смешанном разряде, многократный победитель ТОП-1 2 Европы, победитель Кубка мира, чемпион Гранд-финала Про-тур, победитель многих международных турниров. Спортсмен, обладающий великолепной техникой и предпочитающий только честную игру. Любимец публики во всех уголках земного шара, где знают настольный теннис.

Играет в атакующем стиле с обеих сторон. Использует накладку TIBHAR Rapid и основание TIBHAR Samsonov alpha (на момент написания книги - прим. ред.).

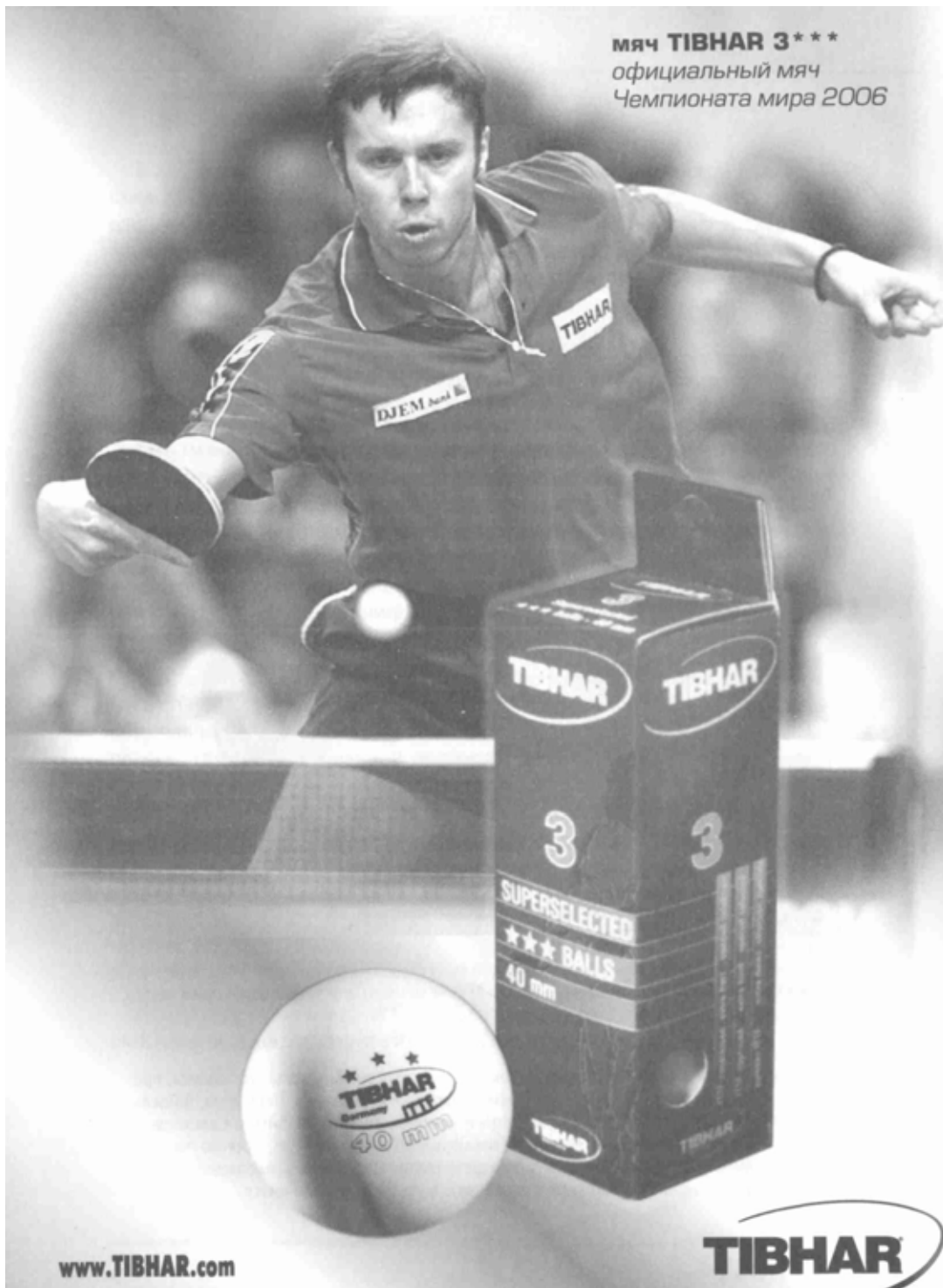


Костадин Ленгеров, родился в 1977 году. Играет за национальную сборную Австрии. Побеждал на чемпионатах Европы среди кадетов и юниоров, обладатель Кубка Европы и чемпион Бундеслиги в составе команды "Оксенхаузен"

Очень сильный спортсмен, предпочитающий атаку справа и силовую игру. Использует накладку TIBHAR Speedy spin и основание TIBHAR IV S (на момент написания книги - прим. ред.).

Съемка кинограмм, иллюстрирующих технические элементы настольного тенниса, проводилась в "Олимпийском центре подготовки по настольному теннису" (Германия, Гейдельберг). Технику демонстрировали многократный чемпион Европы Владимир Самсонов из Беларуси и его партнер Костадин Ленгеров, играющий за национальную сборную Австрии. В большинстве случаев в книге используются фотографии Владимира Самсонова; если используются фотографии Костадина Ленгерова, это специально обозначается.

мяч TIBHAR 3\*\*\*  
официальный мяч  
Чемпионата мира 2006



[www.TIBHAR.com](http://www.TIBHAR.com)

**TIBHAR**

# I. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ИГРЫ

## I.1. Введение

Игрок, который набрал больше очков в партии и, соответственно, выиграл больше партий в матче, считается победителем. Поэтому главное, чему учат теннисистов - это выигрывать очки. Каким образом они будут выиграны: в результате атакующих или защитных действий, или из-за ошибки соперника при розыгрыше мяча - не важно. Значение имеет только то, что очко выиграно. Эта цель должна присутствовать на всех стадиях обучения и совершенствования спортивного мастерства.

Настольный теннис относится к числу технически сложных комплексных видов спорта. Настольный теннис включает как техническую, так и физическую и психологическую подготовку спортсменов. Приемы, используемые в настольном теннисе, крайне разнообразны; выбор конкретного варианта выполнения удара зависит от множества факторов, начиная от свойств инвентаря и заканчивая особенностями предыдущего удара соперника. Удар, ожидание, анализ ситуации, принятие решения и новый удар - это те этапы, которые постоянно повторяются во время игры у стола.

Внешний вид игры, равно как и непосредственные действия спортсмена зависят от разных факторов, в том числе от размера игровой площадки, скорости полета мяча, скорости удара и времени, необходимого для принятия решения и ответной реакции. Так во время мощных завершающих ударов мяч достигает скорости 140 км/ч, тогда как при защите подрезкой скорость мяча едва ли выше 25 км/ч. Скорость движения кисти игровой руки при завершающем ударе может достигать до 60-70 км/ч. Вращение мяча может достигать до 170-ти оборотов в секунду, то есть больше чем 10 000 оборотов в минуту. Время контакта мяча и ракетки во время удара приблизительно равно 1 /1000 секунды. Другими словами, расстояние, которое успевает пройти ракетка в момент касания с мячом, лежит в диапазоне от 0,2 до 1 см. Настольный теннис состоит из сложных и не всегда однозначных последовательностей движений (открытых кинематических цепей), поэтому лишь в 40% случаев можно применять заранее отработанные схемы двигательной активности. Для сравнения, в гребле автоматически выполняется до 95% движений.

Успех в настольном теннисе базируется на "правильном ударе, выполненном в нужный момент". Это означает, что когда спортсмен принял решение выполнить конкретный удар, он должен начать и закончить игровое движение в строго определенное время, связанное с особенностями полета мяча



(т.н. синхронизация удара). Преимущества в игре достигает тот спортсмен, который может быстрее и лучше приспособиваться к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

Техника настольного тенниса касается самых разных аспектов. В самом общем виде можно выделить технику удара и технику работы ног, которые тесно

между собой связаны. Когда мы говорим о технике настольного тенниса в более узком значении, мы имеем ввиду способ выполнения какого-то удара, тогда как работа ног отходит на второй план и выступает в качестве вспомогательного средства, позволяющего занять оптимальную позицию при выходе на мяч.

Все удары в настольном теннисе зависят от характеристик приходящего от соперника мяча (за исключением подачи), то есть от его скорости, вращения, траектории полета и точки отскока от стола. Соответственно, техника выполнения удара является базой, лежащей в основе всех действий спортсмена.

Техника и тактика в настольном теннисе также тесно взаимосвязаны: техника определяет тактику, а тактика, в свою очередь, влияет на дальнейшее развитие технических приемов.

Настольный теннис относится к группе видов спорта, которые активизируют сердечно-сосудистую систему. При этом нагрузка, ложащаяся на игрока во время соревнований, действительно велика. По данным исследований японских ученых, при игре в настольный теннис расходуется больше энергии,

чем, например, при игре в баскетбол. Поэтому одним из важнейших критериев в настольном теннисе является физическая выносливость спортсмена.

Во время длительной нагрузки в организме человека действуют в основном аэробные (то есть, связанные с потреблением кислорода) обменные процессы, тогда как роль анаэробных процессов (важных при кратковременной "взрывной" нагрузке) незначительна, поэтому для теннисистов очень важным является показатель максимального потребления кислорода, т.е. максимально возможного количества кислорода, усваиваемого за определенное время организмом.

Нагрузки, которым подвергается игрок в настольный теннис, существенно зависят от следующих факторов: проводится ли встреча между близкими по силам соперниками или разница в классе велика; играют начинающие теннисисты или профессионалы; играют ли между собой спортсмены атакующего стиля, атакующий игрок с защитником или два защитника. Кроме того, спортсмен может приспособить свой стиль игры к своим физическим возможностям, что делает настольный теннис спортом, которым можно заниматься всю жизнь.

Однако, профессиональный настольный теннис связан с существенными физическими нагрузками. При игре из пяти партий каждый спортсмен вы-

## I.1. Введение

полняет в среднем от 300 до 1300 ударов, и каждый удар состоит не только из движения игровой руки, но и плеч, корпуса и ног. При каждом ударе теннисист преодолевает расстояние от 0,5 до 1,5 м. Это означает, что только за одну партию спортсмен бегом и прыжками покрывает расстояние от 150 до 2000 м. Теперь умножим эти цифры на число партий в матче и учтем, что в день спортсмен может сыграть отнюдь не один матч, а максимум 5 (из 7 партий) или даже 8 (из 5 партий) - и картина станет предельно ясна.

Чтобы выполнить успешный удар, теннисист должен быть предельно собран и хорошо скоординирован. К сожалению, на фоне нагрузки и физической усталости оба эти показателя начинают "хромать". И чем хуже общая физическая подготовка спортсмена, тем быстрее он начнет терять концентрацию внимания и координацию, что, в свою очередь, вызовет технические ошибки при выполнении ударов.

Одна из составляющих успеха в настольном теннисе - умение видеть и/или предугадывать действия соперника. Из-за крайне высоких скоростей полета мяча, ограниченности игрового пространства и совсем незначительного времени, отведенного на реакцию после отскока мяча от стола, каждый спортсмен должен стараться рассчитать свои будущие действия заранее, ориентируясь не только на мяч, а на то, как соперник произвел удар, как он готовился к удару, в каком положении находится его тело, как расположена ракетка и каков был замах. Принятие правильного решения зависит, во-первых, от умения спортсмена правильно оценивать ситуацию (поведение соперника и полет мяча), а во-вторых, от опыта игрока, позволяющего ему предугадывать возможные действия соперника в ответ на определенные удары.

По манере игры теннисистов можно разделить на три основные категории: спортсмены атакующего стиля, предпочитающие быструю игру у стола (с расстояния 1-2 м) и не использующие сильных вращений; атакующие спортсмены, предпочитающие нападение из средней зоны (2-3 м от стола) и использующие сильное вращение; и спортсмены, играющие из дальней зоны (3-5 м от стола) и использующие сильное нижнее вращение (защитники). Впрочем, четкой границы между этими категориями нет. Техника профессиональных теннисистов существенно зависит от их индивидуальных возможностей и подстраивается под их психофизиологические характеристики, поэтому классифицировать элитного спортсмена как "только атакующего из ближней зоны" или "только защитника" - практически невозможно. Более того, действительно профессиональные спортсмены должны с честью справляться даже с такими ситуациями, когда им приходится играть иначе, чем им свойственно.

Теннисист, играющий из ближней зоны (1-2 м), должен профессионально владеть следующими техническими приемами: активный и пассивный блок,

скидка, сильный удар без вращения, а также уметь наносить неожиданные удары. Поскольку время на реакцию при приеме предельно мало и мяч отбивается непосредственно у стола, игроки этой категории при ударе обычно

применяют короткие быстрые движения практически без замаха. Поскольку нет ни времени, ни места на выполнение полноценного удара, техника выполнения таких "укороченных" ударов существенно отличается от техники аналогичных ударов атакующих спортсменов, играющих из средней зоны, или защитников. Вращение, если его вообще используют игроки обсуждаемого типа, применяется только для начала атаки. И то, это не полноценный

топ-спин, а более короткий и быстрый удар почти со стола.

Теннисисты атакующего стиля, играющие из средней зоны (2-3 м), чаще всего применяют удары с сильным верхним или комбинированным (верхнебоковым) вращением. Завершающий удар такие спортсмены обычно стремятся провести либо очень сильно, но без вращения, либо вкладывают

свою энергию во вращение мяча. Впрочем, встречается и комбинация быстрого удара с сильным вращением, или так называемый "хит-спин". Атакующие спортсмены, играющие с вращением, при выполнении удара обычно

делают широкий замах и бьют с большой амплитудой. Такая техника связана с тем, что мяч принимается на некотором удалении от стола и, в отличие от игроков обсуждавшегося ранее типа, у них есть время и место на выполнение движения. И вращение применяется не только для начала атаки, но и вообще является одной из постоянных составляющих удара во время розыгрыша.

Смысл широкого замаха заключается в том, чтобы набрать необходимую для сильного вращения энергию.

Важной составляющей в технике спортсменов этого типа является умение передвигаться у стола, поскольку им приходится преодолевать гораздо большие расстояния, чем теннисистам, принимающим мяч блоком из ближней зоны.

Защитники, играющие из дальней зоны (3-5 м), используют длинные плавные удары, и их основная цель - погасить энергию атаки соперника. При этом расстояния, преодолеваемые защитниками у стола, гораздо больше, чем у любых атакующих спортсменов. Атакующий игрок должен просто выйти на позицию, оптимальную для выполнения мощного удара, быстрого

и/или с сильным вращением. Цель защитника - затормозить атаку оппонента. Хорошо известно, что на подготовку высококлассного защитника, играющего в основном ударами с нижним вращением, требуется гораздо больше времени, чем на подготовку игрока атакующего стиля. Объяснение, возможно, заключается в том, что классические защитники подстраиваются

под стиль соперника и не пытаются любой ценой диктовать свой рисунок игры. Поэтому нужно иметь огромный опыт, чтобы достичь успеха в такой игре, ког-

## I.2. Техника игры

да соперник имеет полную свободу действий. Поскольку защитник не может активно воздействовать на игру, он должен уметь максимально выгодно использовать технические приемы соперника, и чем раньше он начнет учиться этому, тем больше у него шансов на победу в будущем.

Очевидно, что стиль игры, который изберет для себя спортсмен, непосредственно зависит от его психических и физических возможностей. Более того, базовая техника настольного тенниса одинакова для всех стилей игры, и лишь когда спортсмен вырастает до определенного уровня, есть смысл ориентироваться на его индивидуальные особенности.

## **I.2. Техника игры**

Под техникой подразумевают определенную манеру выполнения движения, цель которого - решить определенную двигательную задачу оптимальным способом. В настольном теннисе технику можно определить как форму движения, где понятие "форма" включает в себя не только внешний вид, но и структуру и временную организацию. Техника включает различные элементы, такие как:

- основная стойка и исходное положение
- работа ног
- движение корпуса
- движение верхнего плечевого пояса
- движение плеча, предплечья, кисти и пальцев руки
- траектория движения ракетки и ее положение

Есть много элементов, которые играют важную роль в выполнении удара, такие, как скорость и направление движения, точка удара в соответствии с траекторией полета мяча и расстоянием от стола, угол ракетки в момент удара и единство всех движений игрока, направленных на выполнение удара.

Очень важно подчеркнуть существенную разницу между понятиями "форма движения" и "техника". Техника не обозначает форму движения, которая происходит на практике как фаза процесса развития. Техника настольного тенниса - это специально разработанная форма движения, которая обеспечивает наилучший результат. Это значит, что любую технику можно назвать формой движения, но не любая форма движения может считаться техникой!

Когда мы говорим о наилучшем результате в технике, слова "наилучший результат" надо понимать как относительную, а не абсолютную истину. То, что се-

годня, на данной ступени развития, является совершенным, завтра вполне может устареть. Учитывая это, техника должна рассматриваться как самый эффективный способ выполнения движения на определенном уровне ее развития. Такое определение может быть принято, если рассматривать развитие техники настольного тенниса в отношении к развитию материалов, используемых для игры. Развитие материалов имеет огромное значение для изменения техники игры, так как сами материалы сделали возможным использование новых, более эффективных способов выполнения движения и удара. Для каждого этапа развития инвентаря была оптимальна своя техника игры, но многое, что раньше считалось правильным, сегодня устарело. И можно привести многочисленные примеры, доказывающие это. Но это не значит, что развитие техники закончилось, и что в последующем периоде развития настольного тенниса сегодняшняя техника не устареет, как это произошло с техникой, существовавшей ранее.

Отношение между техникой и физическими способностями игрока можно сравнить с отношением между формой и содержанием движения, где техника будет соответствовать форме, а физические способности - содержанию движения. Если принять такое соотношение, то можно объяснить, почему на определенных этапах спортивного развития человека возникает противоречие между техникой и физическими способностями. Каждый уровень развития техники зависит от уровня развития специфических физических возможностей. Формы движения изменяются с их развитием.

Этот процесс носит постоянный характер, если игрок "растет" в спортивном плане. Когда прекращается взаимодействие физического развития и тренировки техники движений, спортивный "рост" прекращается.

Из-за такой взаимосвязи техники и уровня возможностей организма начинающие спортсмены не могут перенять технику профессиональных игроков, поскольку новичкам не хватает необходимой физической формы. Техника начинающего - элементарная, базовая, она основана на биомеханике и соответствует его возможностям, его уровню развития.

Дополнительная проблема возникает в процессе обучения детей начальной технике, она связана с ростом ребенка. Отношение роста ребенка к точке удара и к высоте стола меняется очень быстро, что вызывает замедление и сбой в его обучении. Быстрый рост костей по сравнению с ростом мышц также создает большие трудности. Тем не менее, это естественные препятствия в развитии игрока, и их приходится учитывать. Можно попытаться преодолеть их как можно быстрее, но избежать их полностью невозможно.

Игрок постоянно развивает свою технику игры, и этот процесс совершенствования делится на этапы, которые связаны с развитием его физических возможностей.

### I.3. Направления в развитии техники игры

Сама техника игры также развивается постоянно, что в свою очередь связано с постоянным усовершенствованием материалов, используемых для игры. Однако, несмотря на изменения, происходящие с течением времени в настольном теннисе, каждый спортсмен должен овладеть элементарной базовой техникой, которая является основой для совершенствования. Базовая техника служит фундаментом дальнейшего развития и необходима для оттачивания игроком своей индивидуальной техники до самого высокого уровня.

Таким образом, описывая технику определенных ударов, можно начать с базовой техники и на ее основе изучать отдельные технические элементы, наметив дальнейшее потенциальное направление развития.

Вопрос развития техники игры, т.е. того, как будут играть в настольный теннис в будущем, это не академический вопрос, затрагивающий работу тренера или тренировку игрока. Ответ на этот вопрос имеет большое практическое значение, поскольку позволит использовать правильную технику в обучении основам настольного тенниса начинающих игроков и наметить именно те направления, в которых настольный теннис будет развиваться в дальнейшем. Так что ответ на вопрос, будет ли превалировать в игре хватка пером или европейская хватка, будет ли более актуальна та или иная концепция игры, имеет прямое практическое значение для тренера, который работает с новичками. Мы же можем ответить на эти вопросы предположением, что обе хватки будут существовать параллельно, и что все современные концепции игры имеют право на существование в будущем.

### **I.3 Направления в развитии техники игры**

За последние пятьдесят лет настольный теннис претерпел огромные изменения. Прежние игроки, которые в силу каких-либо обстоятельств не могли

наблюдать игру за последние тридцать-сорок лет, возможно, спросили бы себя, та ли это игра, в которую они играли. Дело в том, что не только существенно улучшились методы тренировки, расширились границы профессионализма, но и, помимо всего этого, усовершенствование игровых материалов

также изменило настольный теннис. Покрытие ракетки - резина с губчатым слоем - постоянно улучшалось, что способствовало скорости игры и удобству держания ракетки (хватки). В начале восьмидесятых была введена техника переклеивания, и это также способствовало увеличению скорости и усилению вращения мяча при ударе.

Большие изменения в настольном теннисе произошли из-за усовершенствования игровых материалов, что повлияло на развитие техники и тактики игры. Вначале для игры использовалось гладкое дерево, т.е. на ракетках не было покрытия. Затем появились покрытия, изготовленные из пробки или других подобных материалов. На этой стадии настольный теннис был в зачаточном состоянии. Это было "детством" настольного тенниса, он был скорее салонной

игрой, чем спортом. Конечно, с такими ракетками нельзя было проводить различные удары и вести динамичную игру. В 1903 году Ч. Гуд впервые положил на ракетку слой пористого каучука. В первой половине двадцатых годов

использование пористого каучука было так широко распространено, что все другие виды ракеток полностью вышли из употребления. Стало возможным сообщать мячу вращение различными способами. Использование ракеток с таким покрытием помогло лучше контролировать мяч, и сама игра в настольный теннис изменилась. Этот период длился до начала 1950-х, когда появилось губчатое покрытие. В Европе оно впервые использовалось в Австрии

Фритчем в 1951 году, однако, это был скорее частный случай, не имевший широкого резонанса. Тем не менее, в 1952 году ракеткой с губчатым покрытием на Чемпионате мира в Бомбее играл Сато, ставший чемпионом. Японцы тогда выступили впервые и благодаря своей стремительной атакующей тактике завоевали множество медалей, среди которых была и золотая медаль в индивидуальных соревнованиях. С этого момента ракетки с губчатой резиной распространились по всей Европе, а Европа стала всемирным центром настольного тенниса. Однако новая ракетка не сделала настольный теннис более

привлекательным. Удар мяча о толстый слой губчатой резины придавал ему большую скорость, и отразить такой удар было почти невозможно. Таким образом игра практически сводилась к подрезкам и завершающему удару. Главным в состязании была сила, а игровая техника отошла на второй план, что

привело к падению популярности настольного тенниса. В 1959 году использование ракеток с губчатой резиной было запрещено, однако губка использовалась как основа для пупырчатой резины, и в результате игра стала более быстрой, и стало возможным придавать мячу больше разнообразных вращений.

Это стало началом новой эры настольного тенниса, так как новые материалы, используемые в игре, привели к появлению абсолютно новой техники - техники быстрой игры с неизвестными ранее атакующими вращательными ударами. Комбинация губки и резины полностью изменила манеру игры и концепцию настольного тенниса. Конечно, это повлияло и на развитие техники удара. Игровые материалы продолжают совершенствоваться и сегодня, и это определяет направление развития техники ударов и самой игры.

#### ***Направления в развитии настольного тенниса сегодня:***

- Тактика игры

Односторонняя форхэнд атака (здесь и далее мы будем употреблять термин "форхэнд", имея ввиду удар справа для спортсмена-правши, и зеркальный удар для спортсмена-левши - прим. ред.) исчезает, в то время как двусторонняя атака используется все чаще и чаще. Среди общего числа ударов растет процентная доля бэкхэндов (здесь и далее мы будем употреблять термин "бэкхэнд", имея ввиду удар слева для спортсмена-правши, и зеркальный удар

### 1.3. Направления в развитии техники игры

для спортсмена-левши - прим. ред.), и сейчас их соотношение с форхэндами достигло 35 к 60 (по сравнению с 80 к 20 в конце 1980-х).

Тактика игры в виде пассивной обороны исчезает. Обороняющиеся игроки стараются заработать очки, используя любую возможность для атаки. Покрывают ракеток, пригодные только для оборонительной игры, постепенно исчезают, все больше используются материалы, которые не только помогают привести противника в замешательство, но и позволяют вести активную и динамичную игру.

#### - Хватка ракетки

В Европе используется только горизонтальная хватка ракетки - (в буквальном переводе английское *shake-hand grip* означает "хватка-рукопожатие" прим. пер.), хватка пером там практически не встречается. Напротив того, в Азии и на Дальнем Востоке хватка пером используется наравне с европейской, хотя последняя применяется там все чаще и чаще. Если же хватка пером встречается в не азиатских странах, то как правило среди выходцев из Азии. На уровне лучших теннисистов мира хватка пером до сих пор не потеряла свою актуальность (например, пером играют олимпийский чемпион 1996 года и чемпион мира 1999 года Лю Гуолян, Ким Таек Су, Ма Линь и другие).

#### - Техника ударов

Благодаря усовершенствованию игровых материалов, все большее распространение получает атака короткими движениями, сообщающими мячу большую скорость и вращение. С появлением техники быстрого переклеивания возник новый тип ударов. Это короткие кистевые удары со стола, выполняемые в основном за счет движения в запястье. При игре "непереклеенным" инвентарем такие удары были бы крайне неэффективны.

#### - Подача

Форхэнд подача используется в среднем чаще чем бэкхэнд, но последняя также встречается в арсенале большинства игроков. Применяются все виды маскировки вращений и выполняются подачи с высоким подбросом. Как правило, используют подачи "средней длины" (т.е. второй отскок мяча происходит на базовой линии). "Длинная" и "короткая" подачи используются чаще всего, чтобы внести элемент неожиданности.

#### - Переклеивание

Подавляющее большинство атакующих игроков среднего и высокого уровня используют быстрое переклеивание, которое существенно повышает возможность придания мячу более сильного вращения и позволяет увеличить скорость удара.



### **1.4 Структура движения при ударе**

По определению, удар приводит к изменению положения тела или изменению центра тяжести тела относительно наблюдателя или системы координат. Функциональность скелета человека и его мускулатуры делает возможным совершать широкий диапазон движений. К сожалению, биомеханический анализ движения в настольном теннисе только начинает проводиться, а он весьма важен.

Скелет поддерживает все тело, а конечности совершают движение благодаря суставам. Строение тела обуславливает двигательную механику и, особенно, силовые и скоростные возможности. Сила мышц управляет движением суставов и определяет уровень двигательных возможностей. Нервная система управляет движениями. Чтобы совершать движения последовательно и экономно, необходимо следовать биомеханическим законам.

Удар в настольном теннисе представляет собой кинематическую цепь, в которой первоначальный импульс передается от мышц ноги к туловищу, затем к плечу, предплечью, локтю и, наконец, запястью, т.е. от частей тела с большей массой к частям тела с меньшей массой. Такая кинематическая цепь в целом облегчает осуществление точного удара с максимальной силой, но такой удар требует достаточно пространства и времени. Чем меньше будет пространства и времени в распоряжении игрока, тем короче будет кинематическая цепь. Когда быстрый удар осуществляется очень близко к столу, основной импульс идет только от локтя к запястью. Чем больше пространства и времени, тем больше звеньев в цепи.

В настольном теннисе существует три основных направления движения ракетки: при прямой атаке основное направление движения - вперед; при атаке с вращением основное направление - вверх и вперед; при резаном оборонительном ударе основное направление - вниз и вперед.

В настольном теннисе ударное движение состоит из трех фаз:

замах;

ускорение и удар;

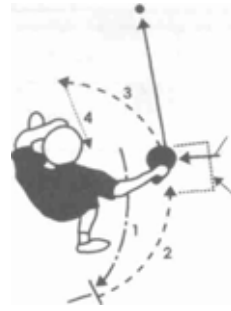
завершение игрового движения и возврат в исходное положение.

Замах - это часть движения, в котором ракетка отводится от исходной позиции назад до того момента, когда она начинает двигаться вперед, по направлению к мячу (т.е. к точке удара). Ударное движение начинается от точки, где ракетка начинает двигаться вперед, до точки касания с мячом. Конец движения и возврат на исходную позицию осуществляется рукой по инерции. При этом она сначала движется в том же направлении, что и удар, затем назад к исходной позиции.

В литературе по настольному теннису некоторые авторы полагают, что завершение движения и возврат на исходную позицию - это две различные фазы движения, и, соответственно, рассматривают четыре фазы удара.

#### I.4. Структура движения при ударе

- 1) Фаза замаха.
- 2) Фаза удара и точка удара (место, где находится ракетка).
- 3) Фаза завершения удара.
- 4) Фаза возврата ракетки на исходную позицию.



Согласно функциональному анализу (Goehner, 1979 г.), ударное движение в настольном теннисе состоит из нескольких вспомогательных и одной главной фазы. Главная функциональная фаза представляет собой удар ракетки по мячу (точка касания). В этот момент определяется, с какой скоростью, вращением и траекторией полетит мяч. Другие фазы вспомогательные: они позволяют как можно лучше ударить по мячу и как можно быстрее вернуть руку с ракеткой в исходное положение и подготовиться к новому удару. Ошибка в главной фазе определенно ведет к другим ошибкам и влияет на счет, с которым закончился сет, в то время как погрешности во вспомогательных фазах необязательно ведет к таким последствиям.

Базовая техника удара в настольном теннисе включает три фазы ударного движения и основное положение тела, из которого совершается удар. Здесь рассматривается также и точка столкновения (т.е. точка, в которой ракетка должна ударить по мячу в соответствии с траекторией мяча).

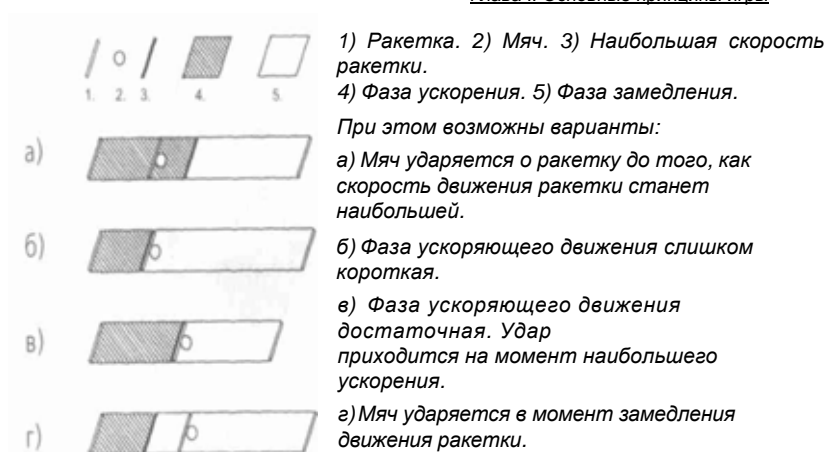
При анализе игрового движения следует учитывать:

- общее направление движения и описание всех его деталей;
- взаимодействующие связи и структуры (т.е. общий знаменатель разнообразных движений);
- анализ целей и задач;
- поиск оптимального выполнения движения.

Процесс каждого удара в настольном теннисе условно можно разделить на две основные фазы.

Во время первой фазы ракетка приближается к мячу. Происходит преодоление реактивных сил, и относительная скорость мяча уменьшается, пока не достигнет нуля.

На второй фазе происходит соударение мяча и ракетки и постепенное увеличение расстояния между ними. Третья фаза, то есть фаза завершения дви-



жения, практически не имеет значения для осуществления удара, хотя техника и на этом этапе имеет свои правила.

При исполнении сильных ударов на практике различают три основные кинематические модели движения руки с ракеткой в зависимости от скорости движения на первых двух фазах, в которых присутствуют:

1) Медленное движение руки продолжается почти до момента удара, то есть почти до точки столкновения мяча и ракетки. И тут происходит "взрывное" ускорение, и в момент удара достигается максимальная скорость. Фаза "взрывного" ускорения была проанализирована на примерах игры профессиональных теннисистов, и было выяснено, что скорость движения руки в этот момент повышается в 100-120 раз.

2) Равномерное движение с большой скоростью без дополнительного ускорения, начиная с подготовительной стадии (замаха), и до момента касания ракетки и мяча.

3) Большая скорость на подготовительной стадии движения, которая уменьшается в момент касания ракетки и мяча.

Наблюдения над игроками доказали, что на практике существуют все три типа кинематической модели движения руки с ракеткой, но лишь первый является предпочтительным, то есть, гарантирует сильный и контролируемый завершающий удар, и/или какой-либо другой. Используя эту модель, игрок сначала проводит медленную фазу движения для того, чтобы ударить ракеткой по мячу. Он корректирует траекторию и угол движения ракетки, и может сделать это тем точнее, чем ниже скорость движения руки с ракеткой в тот момент. Затем происходит взрывное ускорение, но только после того, как все элементы движения выполнены правильно. Взрывное ускорение гарантирует вращение и/или скорость полета мяча. Только два этих элемента дают необходимый контроль и силу удара.

### 1.5. Точка касания

Во второй модели, которая также применяется на практике, игровое движение достаточно быстрое с самого начала. Действуя таким образом, спортсмен может выполнить мощный удар, однако этот удар будет плохо контролируемым из-за отсутствия первой - медленной - фазы движения. Ведь именно во время этой фазы происходит корректировка игрового движения и спортсмен нацеливается на мяч. В третьей модели в момент удара скорость слишком медленная, и ее не хватает, чтобы сделать удар быстрым и сильным.

Чем выше скорость движения или/и ускорение в момент касания ракетки и мяча, тем легче будет завершить удар и вернуться в исходное положение и подготовиться к следующему удару. Невозможно вернуть ракетку на исходную позицию при большой стартовой скорости, используя направления вперед-назад, как маятник. Чтобы остановить ракетку и изменить направление в противоположную сторону, игроку необходимо обладать большой силой и временем, которого у него нет. Следовательно, ракетка должна возвращаться на исходную позицию по кривой. Эта кривая направлена вниз при атакующих ударах, а при защитных, из-за меньшей скорости движения, она меньше выражена и должна быть направлена вверх.

### **1.5 Точка касания**

Полный набор технических приемов настольного тенниса состоит из серий различных движений, зависящих от типа совершаемого удара и от положения тела при его исполнении. Все упомянутые действия должны обеспечить оптимальный контакт ракетки и мяча в точке удара. Успех удара полностью зависит от взаимодействия мяча и ракетки. Все, что делает игрок до этого взаимодействия, только подготовка к хорошему удару, а все, что происходит после, уже не влияет на этот удар, это подготовка к следующему.

Чтобы обеспечить хороший контакт с мячом, игроку надо бить по мячу под определенным углом и в определенный момент траектории мяча и ракетки.

В игре не существует абсолютных истин, все зависит от конкретной ситуации, от тактических задач игрока. В зависимости от них игрок может использовать разные точки траектории мяча и разные углы движения ракетки. Ракетка должна бить по мячу только в тот момент, когда можно обеспечить наибольший результат как сумму всех компонентов скорости удара.

Точка контакта ракетки и мяча должна соответствовать максимальному ускорению ракетки во время движения. Если удар случится до или после максимального ускорения ракетки, это будет одинаково неэффективно.

### **I.6. Биомеханическая основа игры и анатомические характеристики**

Для того, чтобы выполнить движение правильно и рационально, оно должно производиться согласно основным биомеханическим законам. Строение и функции скелета и мышц делают возможными большое количество движений, скелет также определяет и позу тела. Движения выполняются с использованием рычагов по осям вращения (суставы конечностей). Анатомия человека обуславливает технику движений и, особенно, его потенциал силы и скорости. Мышцы дают силу для "запуска" механизма рычагов и напрямую влияют на уровень эффективности движения. Нервная система контролирует весь процесс движения.

Стабильность отдельных частей двигательного аппарата человека увеличивается при движении сверху вниз. Самые сильные, т.е. самые устойчивые, - ноги, а мышцы рук имеют гораздо меньший диаметр. Нижняя часть двигательного аппарата мощная, но относительно неточная; она дает основную силу для движения, а суставы плеч, предплечья и пальцев хорошо корректируют направление, силу и скорость.

В настольном теннисе мышцы ног и тела дают силу для работы, а мышцы рук трансформируют эту силу в желаемое действие удара. Для того, чтобы достичь максимально возможной скорости, нужно делать движение по прямой. Оптимальная длина замаха также необходима - без достаточного размаха у движения не будет должного ускорения, со слишком длинным размахом ускорение также теряется.

Для того, чтобы достичь максимальной скорости в момент начала удара, нужно сложить все отдельные импульсы, из которых состоит движение (движение корпуса, верхнего плечевого пояса и руки). Импульсы одновременно должны достичь максимума и векторы движения должны им соответствовать. Поэтому техника, согласно которой телу придется двигаться в одном направлении, а кистям рук в другом, не так уж хороша. Например, там, где завершающая фаза удара переходит в движение тела назад, а рука в то же время движется вверх и вперед.

Для того чтобы достичь максимальной скорости движения, нужно как можно больше снизить инерцию массы. Чем ближе к корпусу спортсмена расположены руки, и чем сильнее они согнуты в локтях, тем меньше инерция и тем меньше энергии понадобится для нанесения удара. Очень быстрые удары, выполняемые за короткое время, требуют, чтобы удар проводился как можно ближе к телу, "укороченной" рукой. Для широких движений с большой амплитудой нужно больше времени, поскольку в этом случае инерция больше и игрок должен держаться на расстоянии от стола. Когда речь идет об инерции, нужно помнить, что чем тяжелее ракетка, тем сильнее будет инерция руки с ракеткой.

## 1.6. Биомеханическая основа игры и анатомические характеристики

Центр тяжести тела - это точка, в которой вес всех отдельных частей тела уравновешен. Смещение центра тяжести зависит от положения тела игрока. Устойчивость напрямую зависит от ширины стойки (расстояние между ступнями) и от того, на какой высоте находится центр тяжести тела. Чем шире стойка и чем ниже

находится центр тяжести, тем лучше устойчивость. При этом нужно помнить, что чем в более устойчивом положении находится спортсмен, тем больше энергии ему надо затратить на выполнение того или иного движения, и наоборот.

Из сказанного выше можно сделать вывод, что стойка должна подбираться не только под физиологические характеристики конкретного игрока, но и под его манеру игры. Иными словами, стойка должна обеспечивать достаточную устойчивость при ударе, но при этом не сковывать свободу движений спортсмена при переходе от одного удара к другому.

Движением управляет нервная система. Зрительный образ (сигнал) воспринимается глазом, преобразуется в импульс и по нервам направляется в

мозг. Сигнал проходит от глаза до коры головного мозга, попадает в центр памяти, который его фиксирует, а затем в средний мозг. После этого сигнал формируется снова и как команда посылается в мозжечок, который управляет

движением, и передается по нервам спинного мозга в мышцы. Весь этот процесс, во многом еще неизвестный, происходит очень быстро, но все же с момента получения сигнала до момента ответа на полученный сигнал проходит

некоторое время, известное как время реакции. Это то время, которое необходимо спортсмену для того, чтобы среагировать на импульс, то есть на приходящий мяч. Время реакции зависит от того, насколько однозначно надо

действовать в ответ на импульс. Соответственно, различают простой и альтернативный способы реакции. Простым называется такой способ реакции, когда спортсмен заранее знает, как следует принимать конкретный мяч. Альтернативным называется такой способ, когда спортсмен должен выбрать оптимальный способ действия уже после получения зрительного образа. Как правило, теннисисты имеют дело с альтернативным способом реакции,

поэтому времени на ответное действие у них остается еще меньше. Таким образом, очень важную роль играет способность прогнозировать события, то есть спортсмен должен стараться предвидеть развитие игровой ситуации, что позволило бы ему заранее планировать свои действия.

Интенсивность и направление удара в основном определены точно рассчитанными и скоординированными действиями кисти и предплечья.

Кисть руки движется от запястья. Движения в лучезапястном суставе производятся вокруг двух осей, расположенных перпендикулярно друг к другу. Различаются 4 типа движений:

1) Разгибание кисти (в тыльную сторону); подвижность кисти в этом случае составляет 60-90 градусов.

2) Сгибание кисти (в сторону ладони); подвижность кисти в этом случае составляет 60-90 градусов.

3) Движение кисти в сторону мизинца (отведение); подвижность кисти в этом случае составляет 30-40 градусов.

4) Движение кисти в сторону большого пальца (приведение); подвижность кисти в этом случае составляет 20-30 градусов.

Сочетание четырех перечисленных типов движения делает возможным производить круговые движения в лучезапястном суставе. В этих движениях участвуют мышцы предплечья (длинные и короткие разгибатели кисти, локтевой разгибатель кисти, локтевой сгибатель запястья, лучевой сгибатель кисти, общий разгибатель и другие мышцы предплечья).

С помощью локтевого сустава можно повернуть ладонь назад или вперед, используя предплечье. Сгибая и отводя предплечье и при этом, поворачивая большой палец наружу, мы производим поворот ладони вверх; поворачивая большой палец внутрь, мы производим поворот ладони вниз.

Таким образом можно сделать сгибание на 130-140 градусов, а с помощью плечевого сустава диапазон поворота ладони вверх и вниз возрастает до 360 градусов.

Коленный сустав соединяет бедренную кость с голенью. Между поверхностями соединения располагаются два диска полукруглой формы (внутренний и внешний мениски), обеспечивающие подвижность сустава, а также выполняющие функцию амортизаторов. Кроме того, коленный сустав усилен крепкими связками и капсулой. Наряду со сгибанием и вытягиванием, этот сустав также осуществляет вращательные движения. Сустав, в то же время, скользит по бедренной кости, подвергая, тем самым, постоянной нагрузке заднюю часть. Это может стать причиной дегенеративных изменений в коленном суставе теннисиста. Профилактическими мерами против раннего развития деформации конечностей (плоскостопие) могут служить укрепление мышц бедренной части ног и поддержание нормального веса тела.

Атакующий удар производится за счет вращения тела вокруг его вертикальной оси с одновременным движением вперед руки с ракеткой. Чем сильнее должен быть удар, тем быстрее необходимо осуществлять это вращение.

Если посмотреть со стороны, то удар представляет собой не просто поворот вокруг вертикальной оси тела, но и движение вперед в горизонтальной плоскости, навстречу приходящему мячу. Такая техника выполнения игрового движения позволяет нанести удар по любой части мяча и направить его в нужном направлении. Если бы удар проводился исключительно за счет враще-

### I.7. Время реакции и прогнозирование удара

ния вокруг вертикальной оси, корректно отбить мяч можно было бы лишь в единственной точке пространства, и любое отклонение привело бы к ошибке!

#### **I.7. Время реакции и прогнозирование удара**

В настольном теннисе все решается за какие-то доли секунды. Только те игроки, которые обладают быстрой реакцией, имеют шансы на успех. Игра в настольный теннис балансирует на грани человеческой способности реагировать

и часто переходит эту грань. В современном теннисе мяч летит над сеткой со скоростью приблизительно 20 м/сек. При завершающих ударах начальная скорость полета мяча доходит до 140 км/ч. При быстрой игре интервалы времени между ударом одного игрока и ответным ударом другого составляют приблизительно 0,4 сек.

С момента, когда появляется явный сигнал (для теннисиста это приближение мяча, отбитого соперником), называемый оптическим сигналом, и до момента появления реакции (т.е., до начала ответного удара) должно пройти определенное время, так называемое время реакции. С момента появления оптического сигнала время реакции в среднем составляет 200 миллисекунд,

что, конечно, варьируется в зависимости от возможностей конкретного игрока. Если принимать в расчет максимальную скорость полета мяча, т.е. расстояние, которое проходит мяч между теннисистами, играющими близко к краю стола, и

период их реакции, то получается, что начинать реагировать и/или производить удар теннисист должен уже тогда, когда мячу остается преодолеть еще 1,5 м дистанции. Такое решение, безусловно, само собой разумеющееся, поскольку игрок начинает реагировать еще до того, как соперник коснулся мяча; он ожидает и предвидит то, что соперник планирует сделать, и реагирует с опережением события.

Опытный теннисист программирует свои последующие действия еще до того, как соперник коснулся мяча ракеткой. Подготовка для ответного удара осуществляется в соответствии с предположением о том, какой удар может нанести оппонент. За доли секунды игрок должен принять несколько важных решений относительно дальнейшего развития игры: будет ли он отвечать на удар соперника атакующим или защитным ударом, ударом справа или слева, будет ли

он с вращением и каким вращением, куда направить мяч и т.д. В настольном теннисе реакция обычно следует на то, что соперник собирается совершить, а не на то, что он уже сделал, - то есть реакция предвосхищает событие (реакция

по антиципации). Таким образом, становится понятной причина, по которой теннисисты стараются совершать неожиданные маневры во время игры, т.е. действия, которые соперник не может предугадать и, соответственно, вовремя среагировать. Когда игрок делает неверные предположения о том, что собирается совершить его соперник и/или соперник действует совершенно неожиданно, то он начинает реагировать в соответствии со своим неверным предпо-



ложением и едва ли сумеет вовремя остановить и скорректировать свои действия.

В соответствии с определением Ноймайера (Neumaier), "прогнозирование - это познавательный процесс, при котором осуществляется сбор информации, связанной с последующим действием, и ее анализ на основе предыдущего опыта". Ритсдорф полагает, что процесс прогнозирования включает как минимум три компонента: идентификация параметров, соответствующих правильному прогнозированию, правильная оценка этих параметров и разработка адекватного действия в соответствии с установленным прогнозированием.

В настольном теннисе процесс прогнозирования играет очень важную роль. Выделяют эмпирическое прогнозирование и прогнозирование по ранее увиденному действию. При эмпирическом прогнозировании игрок предугадывает (до того как соперник произвел удар - в соответствии с ранее полученным опытом игры с этим же соперником, опытом применения определенных типов ударов, опытом нахождения в конкретной игровой ситуации) возможные ответные действия соперника на самой ранней стадии. Игрок выбирает из многочисленных разнообразных вариантов наиболее вероятный и заранее решает как реагировать на действия партнера. Что касается прогнозирования, основанного на ранее увиденном действии, то здесь игрок начинает реагировать только тогда, когда соперник уже произвел удар. Основываясь на уже увиденном ударе и начале полета мяча, он предугадывает куда конкретно, с какой скоростью и вращением полетит мяч, а затем принимает решение относительно адекватной реакции и действует. Совершенно очевидно, что в интересах игрока развивать эмпирическое прогнозирование, которое позволяет, даже при игре на высоких скоростях, своевременно принимать решения и адекватно реагировать. Прогнозирование в игре в настольный теннис относится к сугубо личностным действиям как самого игрока, так и его оппонента. Хотя оба процесса происходят одновременно, необходимо внимательно изучать действия соперника. Таким образом, для игрока особенно важно принимать во внимание свои собственные действия в отношении оппонента. Однако это получится только тогда, когда спортсмен будет в состоянии контролировать использование своего технического арсенала и доведет выполнение всех элементов до автоматизма.

Новичок обычно полностью занят своими собственными действиями и времени на изучение движений партнера уже не остается. Только когда спортсмен достиг такого уровня профессионализма, когда использует свои технические навыки автоматически, он способен наблюдать как за движениями соперника, так и за своими собственными. Процесс прогнозирования будет протекать

## 1.8. Чувство мяча

еще быстрее и эффективнее, если получаемые от оппонента сигналы он будет стараться распознавать сознательно. Определенное положение тела будет означать, что мяч полетит в диагональном направлении; определенный замах обозначит игру с вращением и т.д. Таким образом, становится очевидным, что прогнозирование в настольном теннисе зависит от предшествующего опыта игрока.

Этот опыт имеет смысл накапливать за счет тренировок и выступлений на соревнованиях. Но надо не просто играть с максимальным числом самых разных спортсменов; во время игры необходимо сознательно выделять моменты в движениях соперника, позволяющие предугадывать его последующие действия.

## **1.8. Чувство мяча**

### ***1.8.1. Введение***

Термин "чувство мяча" хорошо известен и понятен каждому теннисисту. Но когда возникает необходимость определения этого понятия, мы сталкиваемся со вполне конкретными затруднениями. Мы часто слышим фразу, что чувство мяча это просто чувство мяча и дать ему надлежащее толкование невозможно.

По мнению А.Вайнштайна (A.Vajnstajn), чувство мяча можно рассматривать как элемент, состоящий из нескольких компонентов. Чувство мяча свидетельствует о способности теннисиста принимать решения (во время выполнения удара) относительно направления удара, траектории полета и дальности полета мяча. Кроме того, учитывается способность следовать или же изменять ритм ударов и вращение мяча, подстраиваться под специфику ударов оппонента и вовремя распознавать направление, скорость полета и вращение приходящего мяча. Другими словами, чувство мяча включает в себя способность попадать мячом точно в намеченную цель, способность к предвидению, развитое кинестетическое чувство, способность точно дозировать мышечное напряжение и быстро реагировать на зрительные сигналы. Кроме того, большое значение в развитии феномена чувства мяча играет сознательное совершение движения, его надо "прочувствовать". Таким образом, можно сказать, что чувство мяча это особый элемент зрительной реакции и ясных ощущений движения, обеспечивающих легкость, твердость, свободу и естественность его выполнения.

### ***1.8.2 Измерения***

Для того, чтобы наиболее точно определить и измерить явление чувства мяча, были исследованы отдельные его составляющие. Измерялась точность попадания в намеченную цель, способность теннисиста делать предварительные заключения, исходя из движений соперника при выполнении удара, а также основываясь на траектории полета мяча после удара оппонента. Спо-

способность точно дифференцировать мышечное напряжение измерялась с использованием специального прибора - кинемометра. Способность точно распределять мышечное напряжение измерялась с помощью динамометра. Чтобы как можно точнее измерить все составляющие компоненты чувства мяча, также измерялась быстрота реакции на зрительные и слуховые сигналы.

При анализе полученных данных было установлено, что каждый из перечисленных компонентов, бесспорно, составляет то, что в настольном теннисе называется чувством мяча.

Поскольку чувство мяча является одним из важнейших элементов в развитии теннисиста, необходимо его совершенствовать, как и любой другой элемент, посредством тренировок. Существуют игроки с врожденным чувством мяча и игроки, у которых такого чувства нет. Для того, чтобы развивать чувство мяча на тренировках, в особенности у теннисистов, у которых оно не является врожденным, рекомендуется выполнять определенные упражнения.

### ***1.8.3. Контроль над ударом***

Чтобы усовершенствовать чувство мяча необходимо полностью сосредоточиться на игре и выполнять игровые движения осознанно. Это значит, что удар не должен производиться автоматически, но весь ход, порядок его проведения должен быть осмыслен игроком во время выполнения, и/или игрок должен сознательно контролировать каждую его часть.

Успешное выполнение задачи предполагает, что игрок точно знает, как должен выполняться удар в целом. Игрок может быстро усвоить основы технически правильного выполнения удара с помощью своего тренера, а также наблюдая за хорошими игроками и изучив специальную литературу. После этого он сможет контролировать выполнение удара и исправлять свои собственные ошибки.

### ***1.8.4. Задачи для успешного выполнения упражнений***

Во время тренировки игрок должен пытаться сознательно контролировать каждое движение, а не выполнять его автоматически. Определенные составляющие каждого удара, особенно те, которые не получаются так хорошо, как хотелось бы, надо проанализировать отдельно, полностью осознать их, и потом связать в единое целое. Таким образом, игрок сможет проанализировать стартовую позицию своей ракетки, потом мысленно зафиксировать момент, в который ракетка ударяет по мячу, и другие важные элементы удара. Тогда он сможет с помощью внутреннего контроля проверить каждую деталь этого движения.

## 1.8. Точка касания

В ходе изучения выполнения определенного удара очень полезно сделать видеозапись, и потом проанализировать выполнение удара с тренером, тогда игрок увидит ошибки, которые он делает. Как вспомогательный материал можно использовать зеркало для контроля.

Во время тренировки базовой техники тренер может оказать существенную помощь, держа руку игрока и осуществляя движения вместе с ним. Опытный тренер может таким образом показать правильное выполнение определенного удара.

### ***1.8.5. Точность выполнения удара***

Одним из компонентов хорошего чувства мяча является точность попадания по мячу и/или способность игрока точно представлять, куда полетит мяч. Можно улучшить этот прием с помощью специальных упражнений.

Во время тренировки необходимо сделать осознанное усилие для того, чтобы послать мяч в точку, выбранную заранее. Можно достаточно быстро добиться результата с помощью специальных упражнений - попытаться попасть мячом по отметке, сделанной на столе. Отметку можно сделать мелом, сначала обведя участок больше, а затем делать его все меньше и меньше и, таким образом, тренировать меткость. Затем можно сделать несколько отметок и перед выполнением удара наметить очередность попадания мяча на эти участки.

Как вариант такой тренировки, можно закрыть большую часть стола скатертью или бумагой, оставив непокрытой площадь, куда должен попасть мяч. В технике подачи можно использовать спичечный коробок или что-нибудь подобное как цель, по которой должен попасть мяч. Для успешной тренировки удара можно использовать несколько мишеней. Упражнение можно закончить, попав в цель определенное количество раз.

### ***1.8.6. Прогнозирование полета мяча***

В настольном теннисе игрок имеет такой короткий период времени для реагирования, что ему необходимо знать заранее, куда полетит мяч, сыгранный соперником, так как если он не сможет прогнозировать его заранее, то его шансы на своевременную реакцию очень малы. Успех в игре непосредственно связан со способностью прогнозировать траекторию мяча противника, то есть, со способностью предвидеть его действия.

Для того, чтобы улучшить прогнозирование, необходимо тренироваться как можно чаще с различными спарринг партнерами и, таким образом, набираться опыта игры с разными типами игроков, даже если это игроки разного уровня. Даже тренируясь с более слабыми партнерами, можно

получить нужные навыки и/или улучшить умение прогнозировать, что прямо связано с совершенствованием чувства мяча.

Особенно полезно делать такое упражнение: разные спарринг партнеры сменяют друг друга в быстром темпе по сигналу тренера через определенный промежуток времени. Можно пронумеровать столы, начиная с номера 1. На первом столе начинают игру самые слабые игроки, а последний стол - для самых сильных. Турнир длится несколько минут, пока тренер не даст сигнал остановиться. Игрок, ведущий в счете в то время, когда была дана команда "стоп", переходит на один стол ближе к последнему. Игрок, который имел меньшее количество очков, переходит на один стол ближе к первому. Если в момент остановки счет равный, они играют снова. После нескольких таких раундов лучшие игроки собираются вокруг первого стола, а худшие - вокруг последнего, но до этого они сыграют несколько "промежуточных" матчей. Из-за постоянной смены партнеров это упражнение принесет огромную пользу для совершенствования способности прогнозировать игру противника и для тренировки удара. Для того, чтобы выработать навык прогнозирования, также полезно наблюдать хороших игроков и пытаться представить себе их действия заранее: каким будет удар, куда будет послан мяч. Особое внимание нужно уделить вращению мяча и попытаться в своем воображении откорректировать свой собственный ответный удар.

### ***1.8.7. Распределение мышечного напряжения***

Для улучшения чувства мяча необходимо постоянно дозировать мышечное напряжение. Чем лучше развита эта способность, тем лучше чувство мяча.

Необходимо практиковать резкие изменения темпа игры. Например, контрудары можно выполнять попеременно - в определенном порядке или произвольно, чередуя медленные удары с сильными и быстрыми. Такие изменения темпа должны практиковаться и в других тренировочных упражнениях. На подготовительном периоде полезно время от времени играть ракетками с полой ручкой, в которую можно положить грузы с различной тяжестью. Таким образом, можно распределять мышечное напряжение как можно точнее в различных условиях.

Для того, чтобы улучшить распределение мышечного напряжения, также полезно играть мячами различной прочности и твердости. Для такой тренировки используются специальные мячи, которые выпускают некоторые производители, они сильно отличаются по весу и размеру от обычных игровых мячей.

## 1.8. Точка касания

Летом есть возможность играть на улице, что также приветствуется, так как ветер, мешающий игрокам, требует дополнительной точности и контроля в распределении мышечного напряжения, и благодаря этому улучшается чувство мяча.

### **1.8.8. Роль инвентаря**

Один из самых важных компонентов игры - способность теннисиста решить, под каким углом, по какой траектории и на какое расстояние полетит мяч. Для того, чтобы правильно рассчитать это, игрок должен решить, какая ракетка ему нужна. Важно иметь именно тот тип инвентаря, который позволяет ему выполнять наилучшим образом удары, которые он больше всего использует в своей игре. Кроме того, ракетка должна обеспечить наилучший контроль над мячом в игре. Каждый игрок должен выбрать инвентарь, подходящий для его уровня и манеры игры.

### **1.8.9. Скорость реакции**

Хорошая игра невозможна без соответствующей скорости реакции. Поэтому необходимо работать постоянно над увеличением скорости реакции.

На тренировке полезно делать упражнения без использования мяча, при которых игроки в ответ на определенные оптические и/или акустические сигналы с максимальной скоростью выполняют один из типов разученных ранее ударов, при этом типы ударов последовательно сменяются и согласуются с работой ног.

Для улучшения скорости реакции игроки должны бегать с быстрой переменой направления или с поворотами, в соответствии с определенным сигналом, данным тренером. Полезное упражнение - повернуться спиной к столу, затем, услышав удар мяча по столу, лицом и попытаться правильно отбить подачу.

Тренер имеет около пятидесяти мячей в ящике и быстро достает один за другим и прямо из воздуха ударяет мяч сильным замахом ракетки и посылает его в разные точки на половину стола игрока. Тренирующийся игрок должен как можно быстрее реагировать на подачу или, по крайней мере, поставить ракетку в такую позицию, которая позволила бы ему отбить мяч.

Как было сказано ранее, чувство мяча - это очень важная характеристика игрока, которая наглядно указывает на его способности. В то же время, это комплексная характеристика, которую надо постоянно улучшать, развивая те составляющие, которые в нее входят. Указанные здесь упражнения помогут каждому игроку совершенствовать свои навыки.

### **1.9. Вращение мяча**

В настольном теннисе существуют различные варианты ударов, при которых сила удара преобразуется в первую очередь во вращение, а не в скорость полета мяча. При помощи современных накладок с хорошим сцеплением поверхности мячу можно придать вращение со скоростью до 170 оборотов в секунду! Сильные вращения значительно влияют на траекторию полета мяча, а также на отскок от стола и от ракетки соперника. Чем сильнее вращение, тем существеннее изменения траектории полета и отскока мяча.

Вращение возникает, если удар приходится не в центр мяча, строго навстречу оси его полета, а проводится по касательной. Один из основных вопросов игровой практики как раз и заключается в том, как бить по мячу: так, чтобы большая часть силы удара перешла в скорость (в этом случае удар проводится строго по центру мяча), или так, чтобы она преобразовывалась во вращение. Когда сила переходит в скорость, мы говорим о "плоских" ударах, когда во вращение, мы говорим о "топ-спине" или подрезке, в зависимости от направления вращения мяча.

Сила вращения зависит от следующих факторов:

- Для того, чтобы сила удара преобразовалась во вращение, бить по мячу надо по касательной к траектории его полета. Скорость и направление вращения будут зависеть от величины угла и точки, по которой ударит ракетка (ближе или дальше от центра мяча, сверху или снизу), а также от собственных скоростей ракетки и мяча непосредственно перед ударом.

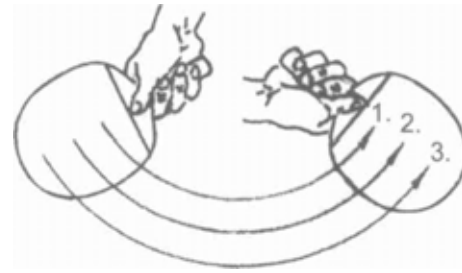
- Чем лучше сцепление поверхности накладки и чем она эластичнее, тем сильнее вращение. Благодаря высокому коэффициенту трения мяч, который ударили по касательной относительно траектории его полета, как бы "цепляется" за поверхность накладки и таким образом приобретает сильное вращение.

- Чем быстрее выполняется движение ракетки, тем более сильное вращение получает мяч.

Кроме объективных причин, перечисленных выше, на степень вращения могут влиять неожиданные вещи. Например, если мяч, посланный соперником, имеет большую скорость и вращение, это в любом случае повлияет на ответный удар. Теоретически, чем быстрее летит мяч от соперника, тем выше вероятность, что при ответном ударе он получит большее вращение, поскольку при контакте скорость мяча и ракетки складываются. На практике же прием очень быстрых ударов затруднен из-за нехватки времени на подготовку и выполнение полноценного замаха. Еще один фактор, влияющий на силу вращения, заключается в совпадении или несовпадении направления вращения

### 1.9. Вращение мяча

Сила вращения зависит от того, каким местом ракетки производится удар по мячу. Чем ближе место удара к ручке, тем вращение будет меньше, и наоборот. Максимальное вращение достигается в точке 3, минимальное - в точке 1.

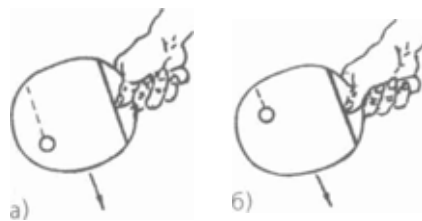


приходящего и отбитого мяча. Естественно, если направление совпадает, то вращение усиливается, если нет - то ослабевает, поскольку в последнем случае приходится не только придавать мячу собственное вращение, а еще и

нейтрализовать удар соперника. Так или иначе, в обоих перечисленных случаях вращение мяча изменится, и изменения будут тем больше, чем быстрее вращается приходящий мяч.

Сила вращения также зависит от того, каким местом ракетки производится удар по мячу. Чем ближе место удара к ручке, тем вращение будет меньше, и наоборот (см. рис.1). Также вращение будет тем сильнее, чем ближе к "переднему" по направлению движения краю лопасти ракетки приходится удар (см. рис. 2).

На траектории полета мяча, имеющего вращение, сказывается так называемый "эффект Магнуса". Суть этого эффекта заключена в том, что во время полета вращающегося мяча концентрация молекул воздуха вокруг него различна: при верхнем вращении (топ-спинах) "уплотнение" воздуха происходит над мячом, а рассеивание - под ним. Соответственно, сверху давление больше, чем снизу, поэтому мяч получает дополнительный импульс (компонент эффекта Магнуса), направленный вниз. В этом случае траектория полета мяча будет тем сильнее стремиться вниз, чем быстрее вращается мяч. Практический результат эффекта Магнуса при верхнем вращении заключается в том, что мяч с большим вращением имеет более короткую траекторию полета, чем мяч без вращения, и, таким образом, увеличивается вероятность его попадания на стол. При нижнем вращении эффект Магнуса приводит к обратным последствиям: давление воздуха над мячом меньше, чем под ним, поэтому начинает действовать подъемная сила, противодействующая силе притяжения Земли. Соответственно, дальность полета мяча увеличивается.



Вращение будет тем сильнее, чем ближе к "переднему" по направлению движения краю лопасти ракетки приходится удар. При выполнении удара, как показано на рисунке (а), вращение будет сильнее, чем при ударе, показанном на рисунке (б).



Вращения в настольном теннисе можно разделить на две группы: атакующие и защитные. Под атакующим понимается верхнее, или, как его иногда называют, "прямое" вращение; под защитным понимается нижнее и/или "обратное" вращение. Кроме того, есть боковые вращения, которые в практике настольного тенниса не являются чисто боковыми (сагитальными), а сочетаются с верхним или же с нижним вращением (в основном, при подаче).

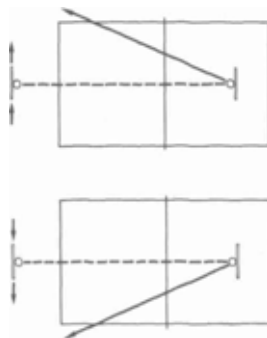
На практике легче выполнить более сильное верхнее вращение, чем нижнее. Основная причина заключается в разнице техники выполнения топ-спина и подрезки. В выполнении топ-спина участвует все тело игрока: ноги, корпус, плечи, руки и запястье; в подрезке же задействованы только предплечье и запястье. Кроме того, угол наклона ракетки по отношению к траектории полета мяча при топ-спине может быть меньше (острее), чем при подрезке.

### ***1.9.1. Атакующие вращения***

Верхнее и/или прямое вращение "заставляет" мяч отскакивать от стола под меньшим углом, чем тот, с которым он приходит на сторону соперника. Кроме того, мяч отскакивает с ускорением.

После удара соперника мяч, пришедший к нему с верхним вращением, полетит выше, чем мяч без верхнего вращения при таком же приеме. Чем сильнее вращение, тем существеннее проявляется данный эффект и тем больше изменение траектории полета мяча при отскоке от стола или ракетки противника.

Определенное влияние на то, как мяч отскочит от ракетки, оказывает сцепление поверхности накладки: чем больше сцепление, тем ярче выражен эффект изменения траектории полета мяча при отскоке от ракетки. На практике это означает, что теннисист, играющий накладками с высоким сцеплением поверхности, должен сильнее корректировать угол наклона ракетки при при-

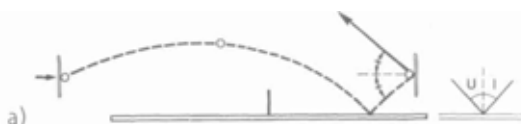


*а) Левое боковое вращение. От ракетки соперника мяч отскакивает в указанную сторону, соответствующую направлению движения ракетки игрока, выполнившего изначальный удар.*

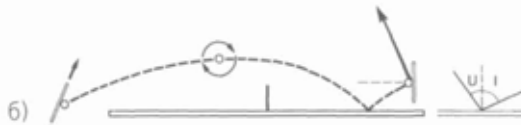
*б) Правое боковое вращение. От ракетки соперника мяч отскакивает в указанную сторону, соответствующую направлению движения ракетки игрока, выполнившего изначальный удар.*

### 1.9. Вращение мяча

а) Удар без вращения. Угол отскока мяча от стола равен углу падения мяча на стол.



б) Удар с верхним вращением. Угол отскока мяча от стола меньше угла падения мяча на стол.



в) Удар с нижним вращением. Угол отскока мяча от стола больше угла падения мяча на стол.



еме ударов с вращением, чем если бы он играл накладкой с меньшим коэффициентом трения.

Атакующее верхнее вращение часто сочетается с боковым вращением, как с правым, так и с левым. Как правило, если теннисист играет ударами справа от корпуса, то мяч получает правое верхнее-боковое вращение, а если слева, то - левое верхнее-боковое вращение.

#### **1.9.2. Защитные вращения**

Нижнее и/или обратное вращение является причиной того, что на стороне соперника мяч отскакивает от стола под большим углом, чем угол падения. При этом мяч с нижним вращением отскакивает выше, чем не имеющий вращения. Кроме того, благодаря нижнему вращению, после отскока от стола скорость мяча падает и траектория его полета резко уходит вниз. При ударе ракеткой мяч с нижним вращением стремится вниз (в сетку). Здесь, как и при приеме ударов с верхним вращением, действует правило, что коррекция угла наклона ракетки должна быть тем существеннее, чем выше сцепление поверхности накладки. Сочетание нижнего и бокового (левого или правого) вращения на практике встречается редко.

#### **1.9.3. Перекрутка (вращение против вращения)**

В процессе игры всегда очень важно знать характер и силу вращения приходящего мяча. Это необходимо для того, чтобы произвести необходимую коррекцию позиции и/или угла наклона ракетки перед приемом. Однако в реальной игровой ситуации быстрота вращения будет зависеть не только от силы и характеристик удара противника, но также от свойств ракетки, кото-

рой был произведен удар, и от исходного вращения мяча, который был послан сопернику.

Можно выделить несколько типичных примеров ударов с вращением против ударов с вращением, встречающихся на практике:

#### *1.9.3.1. Соперник играет накладкой с высоким сцеплением поверхности (традиционной накладкой)*

а) Направление вращения мяча при ударе совпадает с вращением приходящего мяча. Такая ситуация встречается, например, когда один игрок защищается подрезками, а другой отвечает на это атакующими ударами с верхним вращением. При этом меняется только направление полета мяча; вращение будет тем больше, чем сильнее закручен приходящий мяч, потому что остаток предыдущего и вновь полученное при ударе вращение суммируются.

б) Направление вращения мяча при ударе противоположно вращению приходящего мяча. Такая ситуация встречается, например, когда оба игрока производят удары с верхним вращением. В этом случае мяч меняет не только направление полета, но и направление вращения. Суммарное вращение будет меньше, чем, если бы удар проводился по незакрученному мячу, потому что игрок сначала должен нейтрализовать вращение приходящего мяча, и лишь затем придать ему новое.

#### *1.9.3.2. Соперник играет накладкой с поверхностью, не имеющей сцепления (накладка типа анти-спин)*

Теннисист, играющий накладкой типа анти-спин, практически не может придать мячу вращение при ударе (*к накладкам типа анти-спин относятся гладкие накладки с поверхностью, не имеющей сцепления, например, TIBHAR Ellen, и накладки с длинными шипами наружу, например, TIBHAR Grass*). Кроме того, принимая мяч такой ракеткой нельзя нейтрализовать приходящее вращение, можно лишь вернуть его обратно. При этом не имеет значения, каким ударом принимался мяч и была ли при этом ракетка открыта или закрыта: направление вращения мяча останется прежним, изменится только направление полета. Иными словами, когда мяч приходит с нижним вращением и отражается от накладки типа анти-спин, направление вращения сохраняется, но меняется направление полета. При взгляде со стороны это выглядит так: мяч вращается по часовой стрелке и летит вправо, потом отскакивает от накладки типа анти-спин и летит влево, при этом по-прежнему вращается по часовой стрелке. Обратите внимание, что для принимающего игрока это будет уже не нижнее вращение, а верхнее, хотя мяч продолжает вращаться по часовой стрелке! Этот эффект имеет большое значение в игре. Например, выполняя подрезку при помощи традиционной накладки, спортс-

### 1.9. Вращение мяча

мен посылает мяч с нижним вращением. Соперник, играющий накладкой типа анти-спин, может выполнить такой же по внешнему виду удар, но при этом вращение мяча станет противоположным - верхним. На практике это означает, что накладка типа анти-спин всегда возвращает мячи с тем же самым по силе, но с противоположенным по направлению вращением. Следовательно, чем более сильное нижнее вращение мы придаем мячу, тем более сильное верхнее вращение вернется к нам обратно, и наоборот.

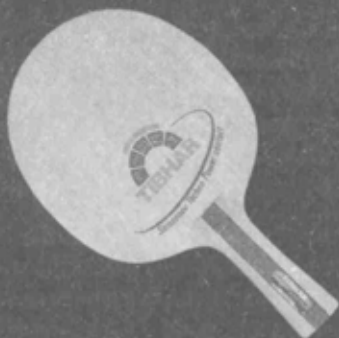




**Samsonov Carbon**  
*OFF+*



**Samsonov Premium**  
*Contact OFF-*

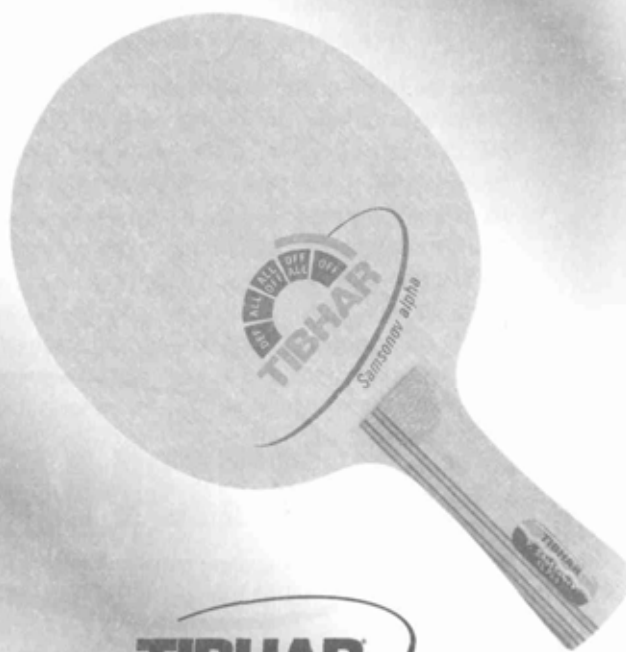


**Samsonov Techno**  
*Power Contact ALL+*

[www.TIBHAR.com](http://www.TIBHAR.com)



**TIBHAR Samsonov ALPHA**  
*выбор Владимира Самсонова*



**TIBHAR**

## II. РАКЕТКА ДЛЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

### II.1. Введение

Ракетка для настольного тенниса состоит из основания, на которое обязательно наклеивается слой резины, то есть накладка. Благодаря такому строению, во время игры мяч получает гораздо большее ускорение, нежели скорость ракетки.

Каждый спортсмен в рамках установленных правил может подбирать наиболее подходящую для себя ракетку, которой ему удобнее всего тренироваться и играть на соревнованиях. Правила, описывающие то, как должна выглядеть ракетка, достаточно либеральны и предоставляют теннисистам большие возможности для выбора.

Развитие технологий производства материалов, из которых может состоять ракетка, существенно влияет как на технику игры, так и на настольный теннис как вид спорта.

Правильно ответить на вопрос "какой ракеткой надо играть конкретному теннисисту" очень важно. Правильный выбор ракетки позволяет игроку максимально

использовать и/или развивать свои технические способности. В современном настольном теннисе существует множество самых различных моделей оснований и

накладок. Конечно, все модели можно отнести к определенному типу, но каждая будет иметь свои небольшие особенности. Поэтому сориентироваться в этом "океане" информации и подобрать действительно подходящую конкретному игроку ракетку довольно сложно.

Сам спортсмен, особенно если речь идет о начинающих или кадетах, часто не в состоянии выбрать нужное основание или накладку. Нередко спортсмены плохо разбираются в инвентаре и пытаются играть ракетками с неподходящими для их стиля характеристиками или бесконечно пробуют различные варианты, которые теоретически могли бы им подойти.

Знать базовые характеристики основных типов оснований и накладок необходимо каждому теннисисту. И одна из задач тренера заключается в том, чтобы помочь спортсмену выбрать наиболее подходящий инвентарь. Впрочем, тренер никогда не должен жестко навязывать свою волю. От него скорее требуется совет и помощь в подборе той или иной модели накладки или основания, соответствующей манере игры спортсмена.

Тренер должен хорошо знать требования, предъявляемые к инвентарю правилами по настольному теннису, должен разбираться в том, какими характеристиками обладают те или иные накладки. Он должен научить своих подопечных не только подбирать инвентарь, но и заботиться о нем, равно как и определять степень изношенности накладки. Кроме того, в задачи тренера входит обучение спортсменов процедуре переклеивания накладок.

## **II.2. Классификация накладок**

В современном настольном теннисе существует пять основных видов накладок: шипы без губки; накладки шипами внутрь (гладкие накладки); накладки шипами наружу (короткие шипы); накладки "анти-спин" и накладки с длинными шипами. Каждый вид имеет свои конструктивные особенности, сказывающиеся на игровых свойствах ракетки.

Для активных действий используют гладкие накладки и короткие шипы, тогда как длинные шипы и накладки анти-спин в основном служат для "разрушения" игры соперника и упрощения возврата мячей с сильным вращением. Шипы без губки в современной соревновательной практике практически не используются. Для игры, построенной на сильных вращениях, лучше всего подходят гладкие накладки. Накладки с короткими шипами позволяют достигать максимальной скорости удара, но в этом случае вращение на 10-15% хуже, чем при использовании гладких накладок.

Все типы накладок, за исключением шипов без губки, практически не используемых современными игроками высокого уровня, и редко встречающихся длинных шипов, имеют под слоем резины специальную губку. Толщина и жесткость губки существенно влияют на игровые свойства накладки. Одинаковый верхний резиновый слой накладки, наклеенный на разные губки, будет играть совершенно по-разному. Чем жестче губка, тем быстрее отскок, однако чересчур жесткая губка не подходит для переключки и для игры, основанной на вращении. Чем толще губка, тем большую скорость и вращение можно придать мячу, однако мяч контролировать сложнее.

Современные технологии позволяют произвести губку любой требуемой толщины практически без погрешностей. Толщина губки колеблется в диапазоне от 1,0 до 2,3 мм. Обычно губки толщиной 1,0-1,5 мм используются защитниками, губки толщиной 1,5-2,0 мм являются универсальными и пригодны как для защиты, так и для нападения, губки толщиной более 2 мм используются исключительно игроками атакующего стиля.

Наиболее распространены губки, толщиной 1.5, 1.8 и 2.0 мм. Толщина губки всегда указывается на поверхности накладки. Некоторые производители выпускают накладки, отличающиеся не только толщиной, но и жесткостью губки, в этом случае степень жесткости также указывается на поверхности накладки.

Указание производителем основных характеристик накладки может существенно облегчить процесс подбора инвентаря - конечно, если эти характеристики соответствуют действительности. В наше время производители и особенно продавцы инвентаря для настольного тенниса стараются

## 1.2. Классификация накладок

полноценно описывать характеристики каждой накладки, поступающей в продажу. Накладка оценивается по трем главным параметрам: вращению, скорости и контролю. Иными словами, игрок получает представление о том, насколько легко при помощи данной накладки придать мячу вращение, скорость и контролировать удар. Отметим, однако, что характеристики накладок не измеряются математическим способом, а указываются исходя из субъективных знаний и отзывов игроков, которые тестируют новые накладки в игре и высказывают свое мнение. Понятно, что такой метод оценки дает объективные результаты только если накладки были протестированы большим количеством экспертов. Однако производители или продавцы обычно не указывают, кто и при каких условиях тестировал накладку. Отсюда часто возникают ситуации, когда одна и та же накладка в каталогах разных продавцов имеет отличающиеся характеристики. Параметры, по которым тестируются накладки, обычно оцениваются по шкале от 1 до 10. В некоторых случаях помимо этих цифр указывается, для какого типа ударов накладка подходит лучше всего (блок, топ-спин, подрезка и т.п.)

Практически всем начинающим игрокам в наше время рекомендуют играть гладкими накладками. Такие накладки позволяют спортсмену научиться технике вращения, однако они существенно ограничивают скорость игры. Накладки шипами наружу последнее время редко встречаются в европейской школе настольного тенниса, как среди профессионалов, так и среди начинающих. А вот в Китае гладкие накладки и накладки шипами наружу встречаются одинаково часто, и у начинающего спортсмена существует выбор и дополнительная возможность для самореализации. Например, если теннисист играет справа топ-спином, а слева - быстрым блоком, то разумнее справа ставить накладку шипами внутрь, а слева шипами наружу. У европейцев же обычна ситуация, когда с обеих сторон стоят накладки шипами внутрь, и найти этому логическое объяснение невозможно.

Дополнительный аргумент против подобного "европейского" подхода к выбору "резины" заключается в том, что игроки Старого Света умеют играть только против гладких накладок, а против "шипов" испытывают явные затруднения, ведь в Европе просто нет игроков, использующих накладки шипами наружу!

Учитывая приведенные выше аргументы, мы настоятельно рекомендуем при выборе инвентаря для начинающего спортсмена не ограничиваться только гладкими накладками, но также попробовать игру "шипками". Игрокам, предпочитающим быструю атакующую игру без вращения, следует использовать "шипы", по крайней мере слева.



Профессиональные накладки с очень высокими показателями вращения не подходят начинающим спортсменам. Новичок не сможет оценить возможности, заложенные в этих накладках, потому что просто не сможет с ними справиться: чем "труднее" накладка, тем выше требования к технике удара и точности. Для начинающих спортсменов можно рекомендовать средние по характеристикам вращения и относительно медленные накладки, которые позволяют хорошо контролировать мяч. Толщина резины в таких накладках составляет около 1,5 мм; шипы направлены внутрь или наружу.

Накладки "анти-спин" и "длинные шипы" также не подходят новичкам во время обучения технике базовых ударов, поскольку оба вида накладок направлены не на активную самостоятельную игру, а на "разрушение" игры соперника. В то же время, когда спортсмен достигнет определенного уровня, использование таких накладок возможно. Но не следует забывать, что и "анти-спин" и "длинные шипы" клеются только на одну сторону ракетки. На другой стороне следует применять обычные накладки и во время игры периодически переворачивать ракетку, что создает дополнительные трудности сопернику. Но еще раз обратим внимание, что учиться базовой технике ударов и вращению нужно на обычных накладках, и только потом можно использовать накладки со специфическими свойствами или "классические" шипы на жесткой ракетке.

### **II.3. Смена накладок**

---

Накладки в настольном теннисе можно отнести к расходным материалам, и спортсмен время от времени сталкивается с необходимостью их замены. Помимо плановой смены износившихся накладок, нередко спортсмены меняют накладки просто потому, что хотят попробовать другой материал.

Можно выделить три ситуации, когда игрок меняет накладки:

1) замена износившихся накладок

Обычно после того, как накладка "отыграет" от 60 до 80 часов, она значительно теряет свои вращательные и скоростные свойства и поэтому нуждается в замене. Нередко спортсмены, в силу обстоятельств или по невнимательности, продолжают пользоваться такими "изношенными" накладками, но все это однозначно сказывается на качестве игры. Еще одна опасность заключается в том, что спортсмен привыкает играть старыми накладками и при очередной смене он чувствует заметную разницу. Свежая резина обладает гораздо лучшим сцеплением и играет значительно быстрее, хотя по формальным характеристикам - названию и толщине губки - накладки идентичны, и в результате спортсмен должен потратить некоторое время на то, чтобы привыкнуть к "новой" накладке.

### II.3. Смена накладок

Вывод возможен только один: накладки надо менять своевременно. И чем выше класс спортсмена, тем короче интервал между сменами.

В Китае распространена практика, когда губка продается отдельно от резины. При смене накладки переклеивается только верхняя часть, тогда как губка служит гораздо дольше и меняется лишь после нескольких переклеек резины. В европейских странах продаются только совмещенные (состоящие из губки и резины) накладки, поэтому подбирая инвентарь надо учитывать не только свойства резины, но и толщину и жесткость губки.

При "нарезке" губок одинаковой толщины встречаются небольшие отклонения от стандарта, поэтому приобретая накладку, надо оценивать каждый конкретный экземпляр. Многие ведущие теннисисты, подбирая инвентарь, ориентируются на неизменные характеристики - например, вес накладки.

Все накладки одного типа должны весить одинаково, и при отклонении от стандарта можно говорить о "неправильной" толщине губки.

Жесткость губки, равно как и ее толщина, влияет на характеристики удара. В современном настольном теннисе существует тенденция к использованию губок, имеющих несколько стандартных показателей жесткости и толщины.

2) смена накладок одного типа на похожие, но обладающие другими показателями вращения и скорости

В процессе тренировок может обнаружиться, что какая-то накладка не вполне соответствует стилю конкретного игрока, однако тип накладок (например, гладкие накладки) в целом подходит. Тогда требуется найти близкую

по типу накладку с другими показателями толщины губки, эластичности или "тягучести" резины. Единственное, что можно рекомендовать в этой ситуации - не надо играть какой-то накладкой только потому, что вы к ней привыкли. Надо пробовать разные, тогда можно найти самую подходящую.

Пробовать новые накладки с похожими характеристиками можно и во время игрового сезона, потому что в этом случае не требуется менять технику удара и игровую концепцию, но конечно оптимально все новшества вводить в период межсезонья.

3) смена одного типа накладок на принципиально другие

По мере спортивного роста игрока и перехода на новый качественный уровень может возникнуть потребность в замене накладки с одной, реже - с обеих сторон ракетки. Смена накладок также может помочь нивелировать слабые стороны спортсмена. У игроков защитного стиля переход к новым типам накладок по мере роста мастерства является практически обязательным.

Когда защитник освоил технику базовых ударов с гладкими накладками на обеих сторонах ракетки, на одну из сторон ракетки наклеивается накладка с

длинными или короткими шипами или анти-спин. Едва ли найдется спортсмен защитного стиля, играющий с обеих сторон гладкими накладками.

Независимо от того, в каком стиле - защитном или атакующем - играет спортсмен, как правило, речь идет именно о смене гладкой накладки на одной из сторон на накладку с длинными или короткими шипами или антиспин. Иногда меняют длинные шипы на анти-спин и наоборот. Другие "кардинальные" изменения практически не встречаются.

После существенных изменений игровых характеристик ракетки, спортсмен, как правило, вынужден менять технику удара, учиться переворачивать ракетку во время игры и т.п., вплоть до смены тактики ведения встречи. Поэтому пробовать принципиально новые накладки лучше по окончании сезона, чтобы было время к ним привыкнуть.

Когда решение о смене типа накладки принято, надо, прежде всего, спрогнозировать, какие изменения в технике и тактике это может повлечь, а затем уже опробовать инвентарь в реальных игровых условиях и понять, удалось ли решить поставленные задачи. Чтобы делать выводы, недостаточно провести две-три тренировки по 10 минут; новыми накладками следует играть как минимум несколько дней. В первые дни спортсмену может показаться, что накладка его полностью устраивает, и лишь потом придет понимание, что это не совсем то, что надо. Бывают и обратные ситуации. В любом случае первое впечатление о новой накладке зачастую бывает ошибочным.

## **II.4. Типы накладок**

### **II.4.1. Накладка шипами наружу без губки**

Общие характеристики

Вращение: Короткие жесткие шипы и отсутствие губки не позволяют придать мячу более или менее существенное вращение.



*Жесткая накладка*

Скорость: Жесткие шипы не позволяют провести быстрый удар, сделать контратакующее действие или блок.

Контроль: Из-за пониженных характеристик вращения и скорости, контроль над мячом прост и понятен.

Эффективность: Используя подобную накладку нельзя выполнить удар с неожиданным для соперника вращением или большой скоростью; поначалу

#### II.4. Типы накладок

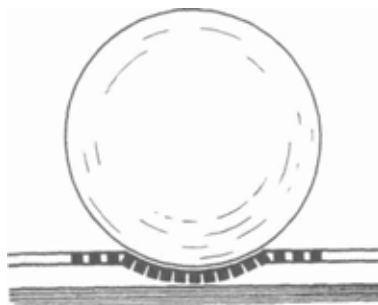
у соперника могут возникнуть некоторые неудобства с приемом мяча, поскольку он будет приходиться очень медленно и практически без вращения, что непривычно для большинства игроков.

Применение: В современном настольном теннисе, как правило, применяется на начальной стадии обучения или используется игроками "старого стиля", не сумевшими или не пожелавшими адаптироваться к новым условиям игры, когда скорость и вращение существенно увеличились.

Среди теннисистов накладки шипами наружу без губки нередко называют "классическими", или "жесткими". Обычно такие накладки состоят из слоя резины, соединенного с тканью, чтобы их было проще приклеивать. Впрочем, ткань не является обязательной составляющей. На протяжении многих десятилетий жесткие накладки были единственным, чем располагали игроки в настольный теннис. В современном настольном теннисе они встречаются крайне редко и молодое поколение мало что о них знает. Если сравнивать накладку шипами наружу без губки с сегодняшними накладками, имеющими губку, то жесткая накладка будет гораздо медленнее и будет обладать меньшими возможностями для вращения. Иными словами, при помощи такой накладки практически невозможно выполнить удар с сильным вращением, изменить вращение приходящего мяча, равно как и выполнить блок или контратаковать. Единственное, чем обладают жесткие накладки - так это превосходный контроль над ударом. А благодаря низкой скорости отскока и слабому сцеплению на поверхности накладки чувствительность к вращениям соперника также крайне низкая.

В наши дни накладки шипами наружу без губки применяются почти исключительно для защиты подрезками при редких контратакующих ударах. Среди широкого круга профессиональных спортсменов этот тип накладок не используется вовсе, поскольку не дает возможности вести активную игру. Иногда можно встретить спортсмена среднего класса, играющего такими накладками, но обычно это теннисисты из среды ветеранов, которые не могут приспособиться к высоким скоростям современного настольного тенниса. Встреча с соперником, играющим жесткими накладками, может оказаться неприятной для спортсмена среднего класса, особенно из нового поколения теннисистов, которые не привыкли играть по медленным мячам, имеющим совсем незначительное вращение. Однако, освоив особенности игры против жестких накладок, практически любой спортсмен сможет успешно бороться с их обладателем, и тогда использование накладок шипами наружу без губки не будет приносить ничего, кроме чувства недовольства и собственной несостоятельности.

### **II.4.2. Гладкие наклейки (шипами внутрь)**



Гладкая наклейка

#### Общие характеристики

**Вращение:** Благодаря шероховатой эластичной поверхности и большой площади контакта мяча и наклейки, можно производить удары с очень сильным вращением.

**Скорость:** По сравнению с мягкими наклейками шипами наружу, скорость ниже, но используя процедуру переклеивания, показатели скорости и вращения можно несколько увеличить.

Кроме того, существует несколько типов "быстрых" гладких наклеек.

**Контроль:** Хороший контроль над мячом возможен, но наклейки этого типа очень восприимчивы к вращениям соперника, поэтому при выборе наклона ракетки и выполнении удара надо учитывать свойства приходящего мяча. Чем лучшим сцеплением обладает собственная наклейка и чем сильнее вращение приходящего мяча, тем существеннее надо корректировать удар.

**Эффективность:** Наклейками этого типа можно выполнить сильный атакующий удар (топ-спин) и защитный удар (подрезку).

**Применение:** Разные типы гладких наклеек, имеющие различные показатели скорости и вращения, подходят для подрезок, топ-спинов и других типов ударов.

Гладкими называются наклейки, у которых шипы направлены внутрь, в сторону губки, а внешняя поверхность ровная. Именно этим типом наклеек играют в наши дни большинство европейских теннисистов. Гладкая наклейка состоит из двух слоев: резины и губки. Со стороны шипов резина склеивается с губкой. Благодаря губке гладкие наклейки имеют высокие показатели скорости, но главная их особенность - высокий коэффициент трения и/или липкость внешнего слоя резины. Во время удара мяч контактирует с внешним слоем наклейки, "вдавливается" в нее и тем самым поверхность касания мяча и резиновой поверхности увеличивается и трение возрастает. Если удар по мячу производится не прямо, а под углом, то часть энергии переходит во вращение.

Благодаря высокому коэффициенту трения, гладкие наклейки хорошо подходят для выполнения ударов с вращением. И хотя вращение можно создать и наклейками с шипами наружу, только гладкие наклейки подходят для

#### II.4. Типы накладок

выполнения серий топ-спинов. Благодаря высоким показателям скорости отскока мяча и способности вращения, гладкие накладки подходят практически для любых типов ударов и позволяют реализовать самые разнообразные игровые концепции. Такие накладки можно применять для защиты, топ-спина, блока, атаки и контратаки.

В начале 1950-х годов на ракетках для настольного тенниса появилась губка. Практически сразу после этого появились накладки с губкой шипами наружу. Идея перевернуть верхний слой резины пришла несколькими годами позже, но уже в середине 1950-х гладкие накладки начали распространяться среди теннисистов. На первых порах гладкие накладки использовались наравне с другими модификациями, но в начале 1960-х с появлением

удара под названием топ-спин, гладкие накладки начали свое победное шествие по миру. Абсолютное большинство европейских спортсменов, играющих в атакующем стиле, перешло на гладкие накладки. В Японии, Корее и других азиатских странах гладкие накладки также встречаются чаще других. Только в Китае, где многие спортсмены играют пером из ближней зоны, накладки шипами наружу встречаются почти столь же часто, как гладкие накладки.

Гладкие накладки бывают самых разных видов. Но главное, чем они отличаются друг от друга - это скоростью и способностью к вращению, точнее, их

соотношением. Чем накладка быстрее, тем она хуже вращает, и наоборот, чем накладка лучше вращает, тем она медленнее. Хотя современные технологии позволяют изготовить профессиональные накладки с очень высокими показателями как по скорости, так и вращению.

Качество накладки как правило отражается на ее цене. По ценовым категориям все накладки можно разделить на следующие группы:

- массовые накладки
- тренировочные накладки
- профессиональные накладки

Массовые накладки обычно уже наклеены на основание и не являются ни быстрыми, ни хорошо вращающими, их бессмысленно использовать на соревнованиях, но они прекрасно подходят для активного отдыха. Тренировочные накладки обычно выпускаются двух видов: они либо медленные и хорошо вращающие, либо быстрые, но плохо вращающие. Такие накладки можно использовать на любительских соревнованиях и для тренировок начинающих спортсменов, особенно медленные и сильно вращающие накладки. Профессиональные накладки обладают прекрасной способностью к вращению и при этом могут быть очень быстрыми.

По большому счету, можно выделить три основные группы профессиональных гладких накладок: все наклейки обладают очень сильной способностью к вращению, но по скорости бывают быстрыми, средними и медленными. Надо отметить, что для придания мячу вращения гладкая накладка должна обладать очень высоким коэффициентом трения и способностью к горизонтальному растяжению (т.е. быть эластичной). Некоторые гладкие наклейки имеют липкую поверхность, но это не означает, что именно они позволяют придать мячу максимальное вращение.

Быстрые наклейки применяются для остроатакующей игры, средние - для универсального стиля игры и активной защиты, медленные - для пассивной защиты.

Начинающим спортсменам не следует играть наклейками профессионального класса, поскольку при увеличении скорости и вращения усиливаются и ошибки игрока. Прежде чем использовать профессиональные наклейки, надо научиться правильной технике и контролю над ударом. Профессиональная накладка в силу своих особенностей только затруднит освоение начинающим спортсменом базовой техники настольного тенниса.

Если спортсмен решил играть гладкими наклейками, он должен хорошо разобраться в том, какими качествами они могут обладать и определить насадку с оптимальным для своего стиля игры соотношением скорости отскока мяча и способности к вращению. Спортсменам, предпочитающим защитный стиль, можно рекомендовать наклейки медленные и с высокой способностью к вращению. Остроатакующим теннисистам больше подойдут быстрые наклейки. Спортсменам, строящим игру на сильных атакующих вращениях и перекутках понадобятся одновременно и быстрые и сильно вращающиеся наклейки.

На рынке представлены самые разные гладкие наклейки и игрокам есть из чего выбрать. Каждая фирма-производитель предлагает широкий модельный ряд профессиональных гладких накладок, а количество видов накладок любительского и потребительского класса просто безгранично.

При прямом ударе о ракетку с гладкой накладкой вся энергия переходит в скорость полета мяча. Скорость главным образом зависит от упругости, жесткости и толщины губки, от качества резинового слоя и от характеристик основания (строения, сорта используемой древесины и т.п.). При ударе по касательной часть энергии удара переходит во вращение. Сила вращения в основном зависит от свойств резины и толщины губки: чем выше коэффициент трения у резины и чем больше суммарная толщина резины и губки, тем более сильное вращение можно придать мячу. Сверхсильное вращение можно создать только гладкими наклейками.

#### II.4. Типы накладок

Другая сторона медали - гладкие накладки очень чувствительны к вращениям соперника. Из-за высокого коэффициента трения вращение приходящего мяча существенно влияет на его отскок от накладки. Для нейтрализации вращения соперника приходится выполнять удар под другими углами наклона ракетки, чем при ударах по невращающемуся мячу.

Обобщая все сказанное, можно сделать вывод, что чем выше коэффициент трения накладки, тем сильнее может быть вращение мяча. Одновременно, тем сильнее чувствительность к вращениям соперника и тем большая требуется коррекция выполнения удара для достижения запланированного результата.

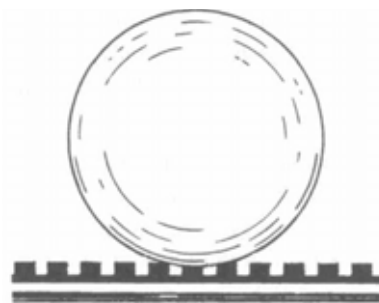
Благодаря высокому коэффициенту трения, при помощи гладкой накладки можно не только нейтрализовать вращение соперника, но и закрутить мяч в противоположном направлении (перекрутка). Например, такое происходит при обмене сильными топ-спинами. Мяч, приходящий с верхним вращением, во время удара меняет не только направление движения, но и направление вращения. Вращение остается верхним, но уже относительно нового направления движения мяча. При ударе о накладку с низким коэффициентом трения (например, анти-спин), вращение приходящего мяча сохраняется и после отскока от ракетки, только относительно направления полета мяча оно становится противоположным (верхнее вращение - нижним, правое - левым и т.п.).

Некоторые фирмы производят по две вариации гладких накладок одного типа. Между собой они отличаются по тому, как резина приклеена к губке. Считается, что если резина наклеена ровно, то есть ряды шипов параллельны друг другу относительно верха накладки, то такая накладка играет быстрее; если же резина повернута, то есть шипы расположены зигзагом относительно верха, - такая накладка лучше вращает. Некоторые игроки даже чувствуют существенную разницу между двумя подобными вариациями одной накладки. Однако, как показали объективные испытания, угол поворота резины относительно губки практически не влияет на свойства накладки.

#### **II.4.3. Короткие шипы**

Общие характеристики

Вращение: Благодаря пупырчатой поверхности, площадь касания накладки и мяча меньше, чем у гладких накладок, поэтому вращение ниже.





**Скорость:** Скорость мяча выше, чем при использовании гладкой накладки того же качества.

**Контроль:** Мяч контролировать сравнительно просто, поскольку накладка нечувствительна к вращениям соперника и сама по себе очень предсказуема. По сравнению с игрой гладкой накладкой, техника выполнения удара несколько отличается: как правило ракетка находится в более открытом положении, движение выполняется быстрее и оно направлено главным образом вперед.

**Эффективность:** Накладки этого типа позволяют выполнять сильные быстрые удары или блоки; дополнительную трудность для соперника создает то обстоятельство, что мяч при ударе получает меньшее вращение, чем после контакта с гладкой накладкой. Соответственно, у соперника может возникнуть ложное представление о характеристиках приходящего мяча, что приведет к выполнению неверного игрового движения и/или ошибке.

**Применение:** Такие накладки особенно хороши для выполнения быстрого блока, контратаки и быстрой атаки без вращения. При классической европейской хватке короткие шипы обычно используются для ударов слева. Все чаще такими накладками пользуются защитники, поскольку они позволяют выполнять подрезку как с вращением, так и без вращения, не переворачивая при этом ракетку.

Короткими шипами называют накладки шипами наружу, имеющими слой губки. Короткие шипы одно время были очень широко распространены, но бывали времена, когда практически никто в Европе не играл такими накладками. После появления в 1950-х годах губки, многие спортсмены просто приклеивали свои старые привычные "жесткие" накладки на слой вспененной резины. Наклеенная на слой губки "жесткая" накладка благодаря мягкому слою начинала играть гораздо быстрее, а по сравнению с игрой при помощи губки без резины (*тогда это было еще разрешено* - прим. пер.) имела гораздо более высокие показатели контроля. Что касается показателей вращения, то оно у коротких шипов было ничуть не хуже, чем у жестких накладок. Таким образом, короткие шипы практически сразу стали применяться как для атаки, так и для защиты. Последняя функция сохранилась за ними и в наши дни.

Главная черта коротких шипов - высокая скорость удара при среднем коэффициенте сцепления с поверхностью накладки. Такое сочетание лучше всего подходит для скоростной атакующей игры без сильного вращения, а также для активной защиты подрезками.

Если сравнивать близкие по характеристиками (одинаковая толщина губки, резины и т.п.) гладкие накладки и короткие шипы, то придется отметить,

#### II.4. Типы накладок

что короткие шипы играют быстрее, а вращают слабее, то есть лучше подходят для скоростной игры со слабым вращением. При ударе гладкая накладка

контактирует с мячом большей поверхностью, поскольку ее внешний слой состоит из цельного куска резины, тогда как короткие шипы контактируют с мячом только кончиками шипов, отстоящих друг от друга на определенном расстоянии. При одинаковом угле наклона ракетки при ударе гладкая накладка

позволяет создать вращение на 15% более сильное, чем накладка короткими шипами, хотя скорость удара при этом снижается.

Короткие шипы не особенно чувствительны к вращению входящего мяча. Поскольку этот тип накладок не обладает высоким коэффициентом трения на поверхности, то и вращение мяча, посланного соперником, мало влияет на собственный удар. После отскока от ракетки мяч частично сохраняет

свое изначальное вращение, а влияние нового вращения, придаваемого мячу при ударе короткими шипами, относительно невелико.

В современном настольном теннисе короткие шипы применяются главным образом в следующих случаях:

- короткие шипы используют спортсмены с хваткой "перо", предпочитающие агрессивно-атакующий стиль, блок и быструю игру с незначительными вращениями в ближней от стола зоне (1-2 м);

- спортсмены атакующего стиля, использующие для форхэнд ударов гладкие накладки, а для бэкхэнд блока и атаки без вращения применяющие короткие шипы. Цель этих спортсменов выполнить бэкхэнд удар быстрее, чем ожидает соперник, и при этом не реагируя на вращение входящего мяча. Особенно эффективна подобная тактика в игре с соперниками, плохо знакомыми с особенностями игры против коротких шипов.

Все чаще короткие шипы можно увидеть на ракетках защитников активного стиля, поскольку эти накладки позволяют не только успешно вести бэкхэнд

защиту, но и атаковать с этой стороны; кроме того, как мы уже говорили, короткие шипы мало чувствительны к вращениям входящего мяча.

При игре короткими шипами техника удара несколько отличается от игры гладкими накладками: при блоке и атакующем ударе при помощи коротких шипов по мячу надо бить более открытой ракеткой.

Спортсмену, играющему против коротких шипов, надо помнить, что мяч будет приходить к нему с большей скоростью, чем при игре гладкими накладками. Кроме того надо понимать, что при отскоке от коротких шипов после удара или блока мяч будет иметь меньшее верхнее вращение и

поэтому у принимающего игрока может возникнуть ощущение, что мяч буквально стремится в сетку. После короткой подрезки, сделанной корот-

кими шипами, высока вероятность того, что ответный мяч не попадет в стол, поскольку его исходное нижнее вращение было не столь сильным, как можно ожидать исходя из техники выполнения удара соперником. На приеме подачи следует внимательно следить, какой стороной ракетки выполняет подачу соперник, поскольку после отскока от гладкой накладки мяч будет иметь гораздо более сильное вращение, чем после контакта с короткими шипами.

Спортсмены, не имеющие игровой практики против теннисистов, использующих короткие шипы, часто чувствуют себя неуверенно при встрече с ними. Теннисисты, привыкшие играть против гладких накладок, знают, что мячи, которые соперник принимает при помощи блока, будут иметь верхнее вращение. Выполняя блок спортсмен бьет по мячу движением, направленным вперед и немного вверх. Если блок выполняется гладкой накладкой, мяч получит ощутимое верхнее вращение. Тогда сопернику следует корректировать свой удар, сильнее закрывая ракетку. Если же блок выполняется короткими шипами, то верхнее вращение будет менее выражено. Может случиться так, что спортсмен, привыкший играть против гладких накладок, будет автоматически корректировать удар, закрывая ракетку, но поскольку после отскока от коротких шипов мяч не будет иметь ожидаемого верхнего вращения, после такого приема он окажется в сетке. Учитывая этот эффект, спортсмену, не привыкшему играть против коротких шипов, может показаться, что мяч после удара как будто сам "стремится в сетку", хотя это, конечно же, не так. Правда заключается в том, что после отскока от ракетки мяч не "стремится вверх", как было при приеме мяча, посланного гладкой накладкой. Помимо непривычного для многих теннисистов

поведения мяча после блока и контратаки, короткие шипы разрушают игру спортсменов, не привыкших начинать атаку после подрезки соперника, выполненной короткими шипами.

При внешне одинаковом выполнении подрезки, гладкая накладка придает мячу гораздо более сильное нижнее вращение, чем короткие шипы. Поэтому часто встречается ошибка, когда спортсмен начинает атаку после подрезки, выполненной при помощи коротких шипов, и первый же мяч вылетает за стол. Это происходит потому, что атакующий игрок переоценивает нижнее вращение мяча, приходящего от коротких шипов, и слишком сильно корректирует удар в верхнем направлении.

Короткие шипы создают дополнительные проблемы спортсменам, играющим накладками анти-спин или длинными шипами, поскольку короткие шипы не придают мячу сильного вращения и, кроме того, сами мало чувствительны к неожиданным изменениям вращения после удара соперника. Как нам известно, основа игры накладками анти-спин и длинными шипами за-

#### II.4. Типы накладок

ключается в использовании вращения соперника. Поэтому игра такими накладками против коротких шипов крайне затруднительна, и это одно из самых слабых мест как накладок анти-спин, так и длинных шипов. Здесь особенно показательна манера игры некоторых китайских "перовиков", использующих короткие шипы. Играя против соперников, применяющих накладки

анти-спин или длинные шипы, они просто ждут, когда мяч будет принят такой накладкой, а после этого без особого труда выполняют мощный завершающий удар.

Дополнительные неудобства для соперника создает игра при помощи комбинированной ракетки, на одну сторону которой наклеена гладкая накладка, а на другую - коротки шипы. Комбинация коротких шипов (бэкхэнд) и гладкой накладки (форхэнд) позволяет спортсмену проводить форхэнд атаку с сильным вращением, а бэкхэнд блок выполнять против атаки соперника и к тому же практически не зависеть от вращения приходящего мяча.

Кроме того, надо помнить об эффекте, возникающем при смене темпа игры, а также об эффекте неожиданного вращения после переворачивания комбинированной ракетки и/или при попеременной игре форхэнд и бэкхэнд, в зависимости от игровой ситуации. Различия гладкой накладки и коротких шипов активно используются при выполнении подачи. Внешне одинаковые по

технике, подачи, выполненные гладкой накладкой или короткими шипами, будут совершенно разными по своим характеристикам. Соперника, не привыкшего играть против коротких шипов, будет раздражать и то обстоятельство, что мячи, приходящие от коротких шипов, будут значительно быстрее, чем после отскока от гладкой накладки. И это еще один повод научиться играть против коротких шипов заранее.

Прием предваряющих атаку подготовительных ударов, выполняемых при помощи коротких шипов, вызывает массу трудностей у игроков защитного стиля. Поскольку обычно защитники принимают мячи с сильным верхним вращением, он привыкли играть движениями с широкой амплитудой, направленными сверху вниз. Подготовительный удар, выполненный короткими

шипами, осуществляется гораздо более коротким движением, чем удар с верхним вращением, поскольку мяч не получает столь сильного верхнего вращения. Мяч при этом летит быстрее, чем после топ-спина, и принимающий удар защитник, привыкший играть широкими и относительно медленными движениями, часто не успевает вовремя выполнить удар и уследить за тем, чтобы мяч не попал в сетку.

Следующие моменты можно определить как слабые стороны коротких шипов:

- Мячу нельзя придать сильное вращение.

- Спортсмен, играющий короткими шипами, испытывает затруднения при начале атаки по мячу, приходящему с нижним вращением.

- Ненадежна игра по медленным мячам, имеющим очень сильное верхнее вращение.

- Если теннисист, играющий короткими шипами, после подрезки соперника начинает атаку несильным ударом, то противник получает хороший шанс выполнить по такому мячу, практически не имеющему вращения, завершающий удар, или перехватить инициативу. Поэтому следует начинать атаку короткими шипами только сильным и точным ударом. Однако столь активное начало атаки таит в себе немало риска.

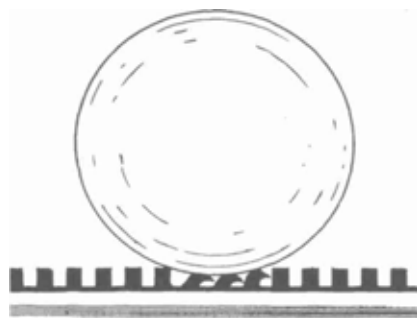
Еще один негативный момент, связанный с игрой короткими шипами, заключается в том, что в критической ситуации спортсмен не может выполнить свечу из дальней зоны. При игре из дальней зоны короткие шипы не позволяют выполнить удар с сильным вращением. Тем самым подобная свеча будет более чем безобидна для соперника и позволит ему легко выполнить мощный завершающий удар. Кроме того, когда спортсмен находится на большом расстоянии от стола, даже сильная сторона коротких шипов, а именно скорость полета мяча, практически не является преимуществом.

#### **II.4.4. Накладки с длинными шипами**

Общие характеристики

Вращение: Поскольку при контакте с мячом длинные шипы сминаются, а резина не обладает "тянущими" свойствами, придать мячу сильное вращение невозможно.

Скорость: Обычно длинные шипы "быстрее", чем аналогичные накладки анти-спин. Различают длинные шипы для нападения и защиты, соответственно, у первых отскок быстрее.



Контроль: Накладки дают хороший контроль над мячами, приходящими быстро и с сильным вращением, поэтому они оптимальны для приема топспинов; контроль над медленными мячами без вращения затруднен.

Эффективность: Чем выше вращение приходящего мяча, тем сильнее вращение мяча после отскока от накладки; изменяя угол наклона ракетки

*Длинные шипы*

#### II.4. Типы накладок

при ударе можно достигать различных характеристик вращения и отскока мяча.

Применение: Длинные шипы используются только на одной, обычно на левой, стороне ракетки. При этом во время розыгрыша мяча спортсмен периодически переворачивает ракетку. Чаще всего длинные шипы используются для защиты подрезкой, реже - для атакующей модификации блока.

Накладка "длинные шипы" представляет собой резиновую основу шипами наружу, на гладкую сторону которой может быть наклеена или не наклеена губка. Длинные шипы отличаются от других видов накладок исключительно высотой шипов (от 1,5 до 1,8 мм по сравнению с 1,0 - 1,2 мм в обычной накладке). Длинные и эластичные шипы в момент удара сгибаются, благодаря

чему между игровой поверхностью наклейки и мячом практически не возникает трения. Соответственно, накладка практически не реагирует на вращение приходящего мяча и не может придать ему нового вращения.

Длинные

шипы аналогичны накладкам анти-спин, они ведут себя иначе только при контакте с очень сильно закрученным мячом, когда сначала они сжимаются, а потом действуют подобно катапульте, отбрасывая мяч к сопернику по неожиданной траектории.

Главная задача длинных шипов - облегчить прием мячей с сильным вращением, при этом вращение мяча, заданное соперником, сохраняется, меняется только направление (верхнее вращение становится нижним и т.п.). Благодаря катапультирующему эффекту мяч движется по нестандартной траектории.

Впервые очень длинные шипы стали применять китайские спортсмены. В 1974 году такой накладкой вышла играть участница женской национальной сборной Китая Хе Ксинь Аи, в дальнейшем ставшая чемпионкой мира. Тогда никто не обратил на новшество особого внимания, а ведь это было открытием новой эры в настольном теннисе. Молодая китаянка с завидным постоянством стала выигрывать у своих более именитых соперниц, и в этом ей помогали неизвестные тогда миру наклейки с длинными шипами. Помимо необычного инвентаря, Хе Ксинь Аи обладала весьма самобытной техникой, которой она начисто сбивала соперников с толку. После ряда громких побед

китаянки, эксперты постановили, что она побеждает благодаря сочетанию техники, хватки "перо" и накладке с необычными свойствами. При этом ориентироваться на стиль китайской спортсменки и ее инвентарь не следует, поскольку это не правило, а исключение.

Хе Ксинь Аи стала одной из наиболее заметных фигур на Чемпионате мира 1975 года в Калькутте. Большинство спортсменов и тренеров наблюдало за ее игрой, но в итоге мнение об исключительности стиля китаянки осталось, а ее ин-

инвентарь не приобрел массового распространения. Заметим, что другой китайский спортсмен, Лю Чуань Шен, входивший в мужскую сборную, на том же Чемпионате также использовал длинные шипы, но он не привлек к себе внимания.

Представление об исключительности техники Хе Ксинь Аи продержалось недолго до осени 1975 года, когда китайская команда провела серию товарищеских матчей в странах Европы. Тогда молодой защитник Хуань Лиан, игравший длинными шипами, с разгромным счетом победил всех сильнейших спортсменов Старого Света. После этих поражений теннисная общественность признала новый инвентарь.

В зависимости от конкретного назначения, существует несколько модификаций длинных шипов. Виды накладок отличаются собственно по высоте шипов, а также по толщине губки (вплоть до полного ее отсутствия). Эти характеристики в первую очередь влияют на скорость отскока мяча.

По длине шипов выделяют "особо длинные шипы" (1,8 мм в высоту) и просто "длинные шипы" (1,5 мм в высоту). 1,8 мм -это фактически наибольшая разрешенная длина: согласно правилам максимальная толщина резинового слоя наклейки не может превышать 2,0 мм, и по крайней мере 0,2 мм надо оставить на толщину слоя, к которому крепятся шипы. Вообще, чем длиннее шипы, тем труднее контролировать мяч, но, одновременно, тем ярче выражена специфика наклейки. Как правило, наклейки с длинными шипами включают в себя слой губки. В зависимости от типа губки, обеспечивающей быстрый или медленный отскок мяча, различают длинные шипы для нападения (быстрый отскок) и для защиты (медленный отскок).

Свойства всех типов накладок с длинными шипами похожи, отличия заключаются лишь в степени выраженности этих свойств.

По четырем ключевым показателям длинные шипы практически полностью соответствуют накладкам анти-спин. Это следующие характеристики:

1. Простота приема мяча, пришедшего от соперника с сильным вращением.
2. Наклейка не сопротивляется вращению; с каким вращением мяч пришел на наклейку, с тем же он от нее и отскочит. Во время контакта мяч не испытывает сопротивления, поскольку шипы не противодействуют вращению, агибаются.
3. Длинные шипы, равно как и наклейки анти-спин, возвращают сопернику мяч с исходным вращением. То есть, мяч подлетает к ракетке, вращаясь в какую-то сторону, после отскока меняет направление полета, но вращается при этом в ту же сторону. На практике это означает, что мяч, имевший перед контактом с ракеткой верхнее вращение, после отскока сохранит направление вращения, но лететь будет уже в противоположную сторону и вращение

#### II.4. Типы накладок

из верхнего станет нижним. Иными словами, возвращая длинными шипами топ-спин соперника мы можем выполнить свой топ-спин, но при этом вращение уходящего мяча будет как после подрезки и т.п.

4. Длинные шипы не могут усилить вращение. Играя подобными накладками, можно лишь использовать вращение, заданное соперником. Если же соперник бьет плоско, то играть длинными шипами трудно. Исключение составляет

игра по мячу с сильным вращением, когда длинные шипы на мгновение сжимаются, а затем распрямляются, действуя подобно катапульте, и посылают мяч по зигзагообразной траектории. В момент сжатия шипов, между мячом и накладкой возникает трение, поэтому вращение может измениться. Благодаря вращению, во время полета мяч летит по необычной траектории.

Возврат мячей при помощи длинных шипов не представляет особых трудностей. Сложности возникают тогда, когда приходится отбивать мяч без вращения, особенно если он летит медленно. При контакте с накладкой мяч с подобными характеристиками лишь слегка "продавливает" шипы и они, вместо того,

чтобы выступить в роли катапульты, просто гасят его скорость, а потом медленно распрямляются. "Остановившийся" мяч с большой вероятностью попадает в сетку, потому что он не отскочил, а буквально "свалился" с ракетки.

Играя по приходящему мячу под разными углами и используя движение кисти, можно усилить, ослабить или изменить эффекты, характерные для длинных шипов. Так, например, если соперник выполняет короткую подачу с верхним вращением и мяч попадает непосредственно под сетку, можно выполнить удар от кисти, который вернее всего было бы назвать "резаным блоком". При таком ударе, как и при блоке, принимающий бьет по мячу сразу после отскока от стола, однако движение направлено не вперед, как при блоке, а сверху вниз, за счет движения кисти.

Спортсмены атакующего стиля обычно используют длинные шипы для блока в ближней зоне (1 -2 м от стола), за исключением приема подрезок. Когда соперник выполняет удар с вращением, блок длинными шипами меняет вращение мяча и делает его крайне неудобным, направляя под сетку по очень крутой

траектории. Однако, когда приходится принимать мяч без вращения или медленный, спортсмен, играющий длинными шипами, полностью теряет инициативу. Вообще, играть длинными шипами сложно, особенно на блоке и в атаке, и часто их неоправданное использование влечет за собой ошибки.

В современном настольном теннисе длинные шипы в подавляющем большинстве случаев используются лишь на одной стороне ракетки, тогда как на противоположную сторону клеится обычная гладкая накладка с хорошими вращательными свойствами. Обычно длинными шипами играют слева, однако игроки высокого класса умеют по ходу розыгрыша мяча переворачивать ракетку,



выбирая наиболее подходящую для удара поверхность. Если бы спортсмен не переворачивал ракетку, соперник, знающий сильные и слабые стороны длинных шипов, легко смог бы вести игру в выгодном для себя ключе.

Длинные шипы в сочетании с гладкой накладкой можно успешно использовать при подачах. Например, подача, выполненная гладкой накладкой, может быть очень крученой, а абсолютно такая же по внешнему виду подача, выполненная длинными шипами, будет плоской.

Даже когда соперник старается играть без вращения, чтобы вы не могли воспользоваться длинными шипами, можно это вращение получить. Если придать мячу сильное вращение при помощи гладкой накладки, то даже после подставки соперника мяч часть этого вращения сохранит. В этот момент неожиданный удар длинными шипами может оказаться весьма эффективным.

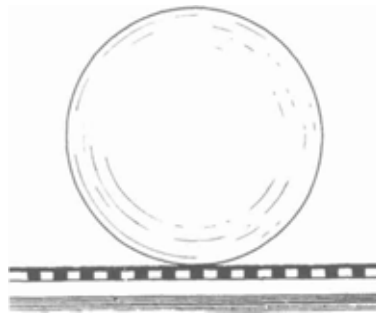
Накладка с длинными шипами, равно как и анти-спин, призвана облегчить возврат сопернику мячей с сильным вращением, особенно топ-спинов. Одновременно игрок использует вращение соперника, усложняющее дальнейший прием мяча. По большому счету длинные шипы выполняют в игре пассивную функцию. Они не позволяют вести свою игру и поэтому используются исключительно в сочетании с накладками, которые открывают возможности для активных действий. На самом деле, ситуаций, когда без длинных шипов невозможно обойтись, не так уж много.

#### **II.4.5. Накладки анти-спин**

Общие характеристики

**Вращение:** Способность к приданию мячу вращения у накладок анти-спин практически равна нулю, поэтому соприкасаясь с подобной накладкой мяч не может получить никакого вращения.

**Скорость:** Как правило, накладки этого типа довольно медленные, медленнее, чем аналогичные накладки



с длинными шипами; существуют специальные "атакующие" модификации накладок анти-спин, но все равно они не дают объективно высокой скорости отскока.

**Контроль:** Накладка анти-спин возвращает сопернику мяч с тем же вращением, которое имел пришедший от соперника мяч. А контролировать мяч,

*Анти-спин*

#### II.4. Типы накладок

который не получает дополнительного вращения и отскакивает на низкой скорости, достаточно просто.

**Эффективность:** Применяя подобные накладки невозможно активно атаковать или достигать сложных вращений. Вращение после отскока от ракетки будет аналогично тому, с которым мяч прилетел (только в другом направлении:

верхнее вращение станет нижним и наоборот). Соперник также испытывает дополнительные сложности при оценке характеристик полета мяча, поскольку скорость мяча ниже, чем после касания с обычной гладкой накладкой.

**Применение:** Практически всегда применяется на тыльной (левой) стороне ракетки, при этом на правой стороне наклеивается сильно-вращающаяся резина. Во время розыгрыша ракетка переворачивается. Обычно накладки анти-спин используют для защиты подрезкой или блоком.

Накладки анти-спин состоят из резины с шипами внутрь и губки. Однако, в отличие от гладких накладок, поверхность резины имеет очень низкий коэффициент трения, из-за чего накладка практически не вращает.

Сущность накладок анти-спин заключается в нечувствительности к вращениям соперника. Вообще, после длительного использования, существенного износа, воздействия солнечных лучей и прочих факторов всякая гладкая накладка может приобрести базовые свойства накладки анти-спин, то есть перестать вращать. В этом смысле все гладкие накладки рано или поздно становятся накладками анти-спин.

Накладки анти-спин появились гораздо раньше, чем во многом аналогичные им по свойствам "длинные шипы". Игрок национальной сборной Австрии, Тони Холд, впервые использовал такую наладку еще в 1960-е годы. Его примеру последовало несколько коллег-теннисистов. Однако, широкого распространения накладки анти-спин тогда не получили.

Проблема, которая привела к изобретению накладок анти-спин, сводилась к очень простому вопросу: как облегчить прием мяча, обладающего сильным вращением. Одна из попыток решения проблемы и привела к появлению "невращающих" накладок.

Впрочем, в те времена техника игры отличалась от современной. Спортсмены вели розыгрыш мяча в защитном стиле и лишь в конце выходили на атакующий удар. Классическая накладка анти-спин в принципе не удобна для активных действий. Поэтому на первых порах накладки этого типа применялись исключительно в "пассивной" игре и наклеивались на сторону ракетки под удар слева. Причем спортсмены, использовавшие эти накладки, даже не пытались атаковать слева. Применяли анти-спин и "закоренелые" защитники, игравшие только подрезками, например, венгерский теннисист

Д.Боржей, проигравший в финале Чемпионата Европы 1968 года Драгутину Шурбеку. В странах Азии накладки анти-спин практически не встречались, потому что в Японии или Китае тогда не слишком любили накладки, не позволяющие вести активную игру.

Рост популярности накладок анти-спин пришелся на период, когда игроки атакующего стиля начали применять их для блока слева. Идея заключалась в том, чтобы послать мяч коротко, медленно и без вращения, тем самым сбить ритм игры и спровоцировать ошибку соперника, удобную для начала собственной атаки. Лучше всех подобная тактика удавалась чешской теннисистке

Алисе Грофовой, которая в 1973 году заняла второе место на Чемпионате мира в Сараево.

После этого успеха, казалось бы, популярность накладок анти-спин должна была резко возрасти, но в этот момент появился новый тип накладок со

сходными характеристиками - длинные шипы. Длинные шипы получили гораздо большую известность и практически вытеснили анти-спин. Молодые

игроки тех лет, делая выбор между анти-спином и шипами, обычно выбирали шипы. Никто больше не хотел играть анти-спином, и накладки этого типа на несколько лет практически вышли из обращения.

В конце 1970-х годов популярность накладок анти-спин стала расти и даже превысила популярность длинных шипов. Новая версия накладок антиспин сначала появилась среди китайских и корейских спортсменов, потом распространилась среди японцев и, наконец, среди европейцев.

По существу, рост популярности накладок анти-спин был обязан одному единственному "косметическому" новшеству: внешне накладки анти-спин стали выглядеть так же, как и обычные накладки. Теперь соперник не мог визуально определить, какой накладкой в тот или иной момент играет его оппонент. После принятия 1 января 1984 года правила об обязательном использовании на ракетке накладок разного цвета, это преимущество накладки анти-спин было сведено на "нет".

В современном настольном теннисе используются два вида накладок анти-спин - для защиты и для нападения. Единственное различие между ними заключается в свойствах губки. "Атакующая" модель сочетается с более жесткой и, соответственно, быстрой губкой; в "защитной" версии губка мягче и медленнее.

Первоначально накладки анти-спин применялись исключительно для защиты подрезкой. Главная черта резины, применяемой в подобных накладках

- низкий коэффициент трения (по сравнению с гладкими накладками). Чем меньше трение при касании мяча и накладки, тем проще контролировать мяч, приходящий с вращением. Мяч практически не меняет вращения, каса-

#### II.4. Типы накладок

ьясь накладки. Иными словами, мяч отскакивает с тем же вращением, с которым его послал соперник. Направление вращения сохраняется, но меняется

направление полета мяча. То есть приходящий мяч летит в сторону игрока, а после отскока от накладки анти-спин он летит от игрока. Соответственно, меняется и эффект, производимый вращением. Если изначально мяч был послан топ-спином и имел верхнее вращение, то после отскока он имеет нижнее вращение, как после подрезки. После контакта с накладкой анти-спин

верхнее вращение становится нижним, правое - левым и т.п. И чем сильнее был топ-спин, тем с большим нижним вращением придет обратно мяч; если же спортсмен изначально сделал подрезку, а его оппонент отбил мяч накладкой анти-спин, то при возврате мяч будет иметь верхнее вращение, как после топ-спина.

Но главное "неудобство", создаваемое накладкой анти-спин, - это неожиданность ее применения. В современном настольном теннисе большинство

спортсменов, использующих анти-спин, на другую сторону ракетки клеят обычную гладкую накладку с хорошими вращательными свойствами и во время розыгрыша свободно переворачивают ракетку. Поэтому соперник вынужден следить не только за техникой выполнения удара, но и за тем, какой

стороной ракетки он был нанесен. Накладки анти-спин активно применяются для активных ударов справа и слева, а также для блока слева. Мяч, принятый блоком, отскакивает медленно и летит по более короткой, чем

может ожидать соперник, траектории. Особенно эффективно применение нескольких блоков подряд с переворотом ракетки между ударами. Такие действия начисто сбивают ритм игры и разрушают атаку соперника.

Сильные атакующие удары выполняются накладками анти-спин крайне редко. Для этого накладкам анти-спин не хватает упругости и быстроты отскока. Если уж и бьют такими накладками в завершающем ударе, то чтобы запутать соперника: мяч летит слабее и по более короткой траектории, кроме того, у него нет верхнего вращения, которое должно быть после удара обычной гладкой накладкой.

Иногда накладки анти-спин применяют для выполнения ложных топ-спинов. После того, как спортсмен сыграл несколько топ-спинов обычной накладкой, он переворачивает ракетку и имитирует удар с верхним вращением.

Удар внешне ничем не отличается от предыдущих, однако не имеет вращения. И если соперник вовремя этого не заметит, он рискует направить мяч в сетку.

Накладки анти-спин успешно применяются для приема подач, потому что они практически не реагируют на вращение соперника, а соперник, в свою очередь, получает мяч с вращением. Случается, что получив назад "свое же" вращение, подающий игрок совершает ошибку и проигрывает очко. Некото-

рые спортсмены применяют анти-спин исключительно для приема подач. Во всех остальных случаях они играют гладкой накладкой.

Защитники обычно применяют накладки анти-спин с толщиной губки 1,5 мм, тогда как на другой стороне ракетки наклеивается гладкая резина с хорошим показателем вращения и относительно медленным отскоком.

Защитник

в обязательном порядке должен уметь играть обычной накладкой и накладкой анти-спин как слева, так и справа и переворачивать ракетку во время розыгрыша. Если защитник не станет так поступать, то соперник, играющий в атакующем стиле, сможет выбирать, на какую сторону ракетки - обычную или анти-спин - ему выгоднее послать мяч.

При атаке накладки анти-спин применяются лишь теми спортсменами, которые играют в непосредственной близости от стола (в пределах 1 метра). Атаковать анти-спином из средней зоны бессмысленно, поскольку мяч летит медленно, без вращения, и соперник получает время на подготовку к выполнению ответного удара. В атакующей игре анти-спин обычно используют для блока слева, чтобы сбить ритм игры или "остановить" мяч. Большинство атакующих игроков, играющих анти-спином, поочередно переворачивают ракетку при выполнении блока слева, меняя ритм и вращение мяча, чем доставляют соперникам многие неудобства. Играют в атаке накладками антиспин только против защитников. При быстрой контратакующей игре такие действия будут неуместны.

Преимущество накладок анти-спин заключается в простоте контроля над вращением мяча, посланного соперником. Вращение, заданное соперником, возвращается ему же, только имеет при этом противоположное направление. Верхнее вращение становится нижним, правое - левым и т.п. Выполнив контрудар накладкой анти-спин можно снизить темп игры. Кроме того, используя анти-спин можно имитировать ложное вращение. Выполнив подрезку, топ-спин или подачу при помощи накладки анти-спин, можно запутать соперника: по внешним признакам после таких ударов мяч должен иметь сильное вращение, а на деле он идет без вращения.

Недостаток накладок анти-спин заключается в том, что нельзя долго "выводить из равновесия" соперника только за счет свойств накладки. Анти-спин представляет опасность только при неожиданном употреблении, в сочетании с ударами гладкой накладкой с хорошим вращением. В этом случае внезапная смена вращения и ритма игры приводит к успеху. Накладками анти-спин можно играть только "от соперника", не проявляя инициативы. Это не всегда удается, особенно если соперник перестает играть активно и использовать вращение.

Выбрав анти-спин, надо в первую очередь научиться переворачивать ракетку во время игры. Без переворачивания ракетки игра такой накладкой

## II.5. Как ухаживать за накладками

слишком очевидна. Если все время играть анти-спином, то соперник сможет полностью контролировать вращение приходящего к нему мяча. В то же время, научиться быстро и безошибочно переворачивать ракетку во время розыгрыша очень сложно.

Контроль над ударом у накладок анти-спин выше, чем у похожих на них по свойствам длинных шипов, особенно это касается возврата медленных мячей без вращения. Вернуть медленный мяч длинными шипами гораздо сложнее, чем анти-спином.

С другой стороны, при возврате мяча с очень сильным вращением, длинные шипы производят гораздо более неприятный для соперника эффект, чем

накладка анти-спин. Потому что, отскакивая от длинных шипов мяч не просто сохраняет вращение, но и движется по неожиданной траектории, благодаря эффекту "катапульты". Вообще, накладка анти-спин в современном настольном теннисе не используется игроками мирового класса, а распространена

лишь на среднем и любительском уровне.

## **II.5. Как ухаживать за накладками**

За накладками требуется специальный уход. Накладки не переносят перегрева (например, прямого воздействия солнечных лучей), а после воздействия слишком низких температур становятся ломкими и трескаются. Поэтому

надо следить за тем, чтобы ракетка с накладками не находилась слишком долгое время на жаре или в холоде. Чтобы защитить накладку от пыли и основание от механических повреждений, ракетку обычно хранят в жестком чехле, а накладки закрывают специальным материалом, предохраняющем от пыли и влаги.

Помимо бережного хранения, чтобы накладка не теряла игровые свойства ее надо периодически очищать, особенно если это гладкая накладка. Жир

и другая грязь, попадающая на поверхность накладки, существенно снижает сцепление на ее поверхности. Очищать накладку следует при помощи специальных спреев или иных средств, не наносящих вреда резиновой поверхности. Кроме того, грязь с накладки можно стереть: при помощи специальной

чистящей губки, влажной тряпки или старого нейлонового носка нужно протирать поверхность накладки до тех пор, пока она не станет чистой.

Во время игры не следует касаться руками игровой поверхности накладки, поскольку при нагрузке руки становятся влажными и, соответственно,

накладка тоже станет влажной, а жир и грязь перейдут с ладоней на накладку и последняя потеряет сцепление. Надо помнить и то, что в прохладных помещениях с высокой влажностью (например, в некоторых игровых

залах) накладки теряют свои свойства. Сначала они становятся слишком

жесткими, потом покрываются капельками влаги и теряют сцепление на поверхности.

Существуют ограничения, касающиеся минимально допустимой температуры в игровом зале, и эти правила надо соблюдать и не проводить игр, если температура ниже установленной нормы. Кроме того, надо следить, чтобы ракетка не оставалась в холодном помещении ночью или в перерыве между играми, поскольку после этого она может стать жесткой, а после входа в теплый зал покрыться конденсатом. Из-за влаги, появившейся на поверхности накладки, у спортсменов, играющих гладкими накладками, возникнут проблемы с выполнением ударов с сильным вращением, поскольку коэффициент трения на поверхности накладки снизится. У спортсменов, играющих накладками шипами наружу, возникают проблемы при выполнении блока, поскольку мяч "соскальзывает" в сетку. Некоторые производители выпускают специальные спреи, предохраняющие накладки от влаги.

Изношенную накладку необходимо заменять на новую. Замена начинается со снятия старой наклейки и остатков старого клея с поверхности основания. Для этого можно использовать специальные растворы, ацетон и/или аналогичные средства. После снятия старой наклейки нужно убедиться, что поверхность основания абсолютно чиста и на ней нет больше остатков клея или грязи. После этого на поверхность основания и затем на внутреннюю поверхность наклейки тонким слоем наносится клей. Обратите внимание, что существует два типа клея, используемых в производстве ракеток: первый клей - "постоянный". Его применяют, если накладка наклеивается на основание один раз и отклеивается только для смены на новую. Второй тип клея "быстрый"; он используется для частого переклеивания наклеек. Во втором случае речь идет о специальных клеях, при помощи которых накладка наклеивается на основание перед каждой тренировкой или соревнованием, а потом - снимается и хранится отдельно. В начале процедуры быстрого переклеивания основание и накладка просушиваются, затем на них наносится клей и накладка прикладывается к лопасти ракетки в направлении от ручки к внешнему краю. После этого накладка растягивается и прижимается к основанию при помощи специального цилиндра или пальцами до полного исчезновения под ней пузырей воздуха, которые могут вызвать повреждение наклейки при игре. Растягивается накладка также от ручки к внешнему краю основания, как и приклеивается. После того, как новая накладка наклеена, выступающие за основание края обрезаются при помощи канцелярского ножа, ножниц или специального электрического секатора, имеющего форму ракетки. После этого можно рекомендовать заклеить торец лопасти лентой, предохраняющей края наклеек и основания. Специальные ленты изготавливаются большинством производителей инвентаря для настольного тенниса.

## **II.6. Быстрое переклеивание**

### ***II.6.1. Введение***

Ведущие спортсмены мира, такие как Клампар, Йонер, Аппельгрэн, Шурбек и другие впервые стали использовать процедуру быстрого переклеивания в начале 1980-х годов. Считается, что первым применил эту процедуру венгерский спортсмен Тибор Клампар. Его примеру последовали многие теннисисты и довольно быстро мода на "быстрое переклеивание" стала общепринятым правилом. Сегодня эта процедура считается нормой практически для всех атакующих спортсменов высокого класса, и даже кадеты, профессионально занимающиеся настольным теннисом, используют быстрое переклеивание.

### ***II.6.2. Эффект быстрого переклеивания***

Когда мы говорим о клее, то подразумеваем, что нужно что-то с чем-то соединить. Когда мы говорим о быстром клее для настольного тенниса, мы подразумеваем не только соединение поверхностей, но и воздействие клея на молекулярную структуру губки. Клей впитывается в губку, изменяя ее свойства, в результате чего упругость накладки на сжатие повышается. Поскольку при переклейке используется специальный клей, он не фиксирует накладку "намертво". Соответственно, при ударе по мячу под углом к поверхности накладки, накладка немного смещается вслед за мячом и благодаря этому создается большее напряжение, которое ведет к усилению скорости удара и вращения. По данным исследований доктора Тайфенбахера (опыт проводился при ударе мяча о неподвижную ракетку), эффект от процедуры быстрого переклеивания не сравним даже с изменением толщины губки накладки с 2,1 мм до 1,3 мм. Переклеивание увеличивало скорость вертикального отскока мяча на 5 %, а вращение усиливалось на 12 %. У ракетки, находящейся в движении, сила вращения увеличивается еще существеннее.

Эффект быстрого переклеивания особенно заметен при игре вращением против вращения. Спортсмен получает возможность вращать сильнее и при этом не терять в скорости удара. Что касается контроля над мячом, то при выполнении коротких ударов он снижается. Чем меньше времени прошло с момента "переклеивания", тем "чувствительнее" ракетка становится к вращению мяча, посланного соперником.

Процедура быстрого переклеивания ведет к скорейшему износу накладки по сравнению с классическим методом однократного приклеивания накладки на основание. Вне сомнения, это одно из самых нежелательных последствий быстрого переклеивания. Исследования показали,



что накладка, приклеенная к основанию классическим способом, выдерживает более 120 ударов, направленных в одну точку поверхности накладки, тогда как при быстром переклеивании накладка выдерживает около 20 аналогичных ударов. Причина кроется в том, что при быстром переклеивании из-за "разбухания" губки связь между резиновой поверхностью накладки и губкой становится слабее. "Быстрый" клей вызывает вулканизацию внутреннего слоя резины на стыке с губкой. В результате вулканизации между губкой и резиной возникают микропузырьки, уменьшающие связь между слоями накладки. При этом резина довольно быстро изнашивается. Чем чаще переклеивается накладка и чем больше клея при этом используется, тем процесс старения резины быстрее.

### *//.6.2. Техника быстрого переклеивания*

Быстрое переклеивание регулярно применяется спортсменами как перед соревнованиями, так и перед тренировкой. Приступая к переклеиванию, прежде всего надо аккуратно снять наладку с основания (чтобы предохранить основание от расслаивания, которое может произойти при частых переклеиваниях, можно рекомендовать нанести на него очень тонкий слой лака). Затем наносится тонкий слой специального клея на поверхность основания и на поверхность накладки со стороны губки. Затем поверхностям дают немного просохнуть. Прежде чем накладка будет окончательно присоединена к основанию, клей можно наносить в несколько слоев, давая каждому слою просохнуть. При соединении накладки и основания могут возникнуть проблемы с приклеиванием накладки вдоль края лопасти. Чтобы этого не происходило, после совмещения накладки с основанием надо аккуратно прижать ее по периметру. Затем можно приступать к игре. Процедуру переклеивания надо повторять перед каждой игрой.

Прежде чем выходить к столу, нужно всякий раз оценивать качество ракетки после переклеивания. Старые накладки отличаются по своим свойствам от новых, поэтому по мере старения накладки возможно будет требоваться больше слоев клея для достижения того же эффекта. После нескольких переклеиваний на основании и накладке образуется значительный слой высохшего клея, который может повлиять на игровые свойства ракетки. Поэтому периодически старый клей надо полностью удалять.

Частота переклеивания зависит от того, насколько часто спортсмен выходит играть. У многих спортсменов процедура переклеивания стала своего рода ритуалом перед каждой стадией тренировки или соревнований.

## II.6. Быстрое переклеивание

Для быстрого переклеивания удобнее всего использовать следующие инструменты: кисть для нанесения клея на поверхность губки и основания; цилиндр для прижима наклейки к основанию; ножницы для обрезки наклейки по форме основания

### **II.6.3. О вреде клея для здоровья**

В свое время возникла серьезная дискуссия на тему того, что в "быстром клее" содержатся вредные для здоровья компоненты. Многие специалисты пытались проанализировать медицинские аспекты переклеивания. В какой-то момент клей даже был запрещен для использования до появления новых разработок. Запрет был наложен Международной федерацией настольного тенниса (ITTF) после появления новых требований к безопасности компонентов, входящих в состав клея.

Потом было решено, что специальные жидкие клеи, используемые в настольном теннисе, обязательно должны быть одобрены ITTF, равно как и любая другая продукция для настольного тенниса.

Все одобренные ITTF клеи не содержат ядовитых компонентов, таких как трихлорэтилен и толуол. Для быстрого переклеивания подходят не только специальные клеи, но международные правила категорически запрещают пользоваться чем-либо кроме клея, предназначенного исключительно для настольного тенниса. Если игрок замечен за использованием неспециального клея, его снимают с соревнований, но это не самое страшное. Самое страшное - та опасность для здоровья, которую потенциально несет в себе клей неизвестного состава. Даже одобренный ITTF клей надо наносить только в хорошо проветриваемом помещении, используя кисть и избегая попадания клея на кожу.

## **II.7. Способы игры против накладок разного типа**

### **II.7.7. Введение**

По оценкам экспертов более 90% теннисистов в Европе играют гладкими накладками. В странах Азии, особенно в Китае, нет подобного единства мнений. Там гладкие накладки распространены практически в той же мере; что и накладки шипами наружу, кроме того часто можно встретить длинные шипы и вообще все возможные варианты накладок во всех сочетаниях.

Из-за своего "единодушия" европейские спортсмены часто испытывают затруднения в игре с теннисистами, не использующими гладкие накладки. Недостаток в Европе спортсменов, играющих чем-то кроме гладких накла-

док, порождает незнание свойств других видов накладок и неумение играть против непривычного инвентаря.

Остановимся на основных моментах, характеризующих игру одним типом накладок против накладок другого типа:

### ***II.7.2. Гладкие накладки против шипов***

а) При контрударе и/или блоке мячи, приходящие от шипов, "стремятся" попасть в сетку.

Причина: накладки шипами наружу имеют гораздо более низкий коэффициент трения, чем гладкие накладки, поэтому при контрударах и блоке мяч получает меньшее верхнее вращение, чем он получил бы при ударе гладкой накладкой.

Следствие: если ракетка сильно закрыта, как для приема сильно вращающегося мяча, то мяч попадет в сетку.

Коррекция: если соперник играет шипами, то делая блок или контрудар нужно несколько больше открывать ракетку и направлять игровое движение немного вверх.

б) Спортсмен начинает атаку по подрезке соперника, играющего шипами, и мяч вылетает за пределы стола.

Причина: при подрезке, выполненной шипами, мяч получает меньшее нижнее вращение, чем после аналогичного удара, выполненного гладкой накладкой.

Следствие: принимая мяч после подрезки, выполненной шипами, игрок слишком сильно поднимает его. В итоге мяч перелетает стол.

Коррекция: несмотря на то, что соперник, играющий шипами, выполняет подрезку, действовать надо так, как будто мяч практически не имеет вращения.

### ***II.7.3. Гладкие накладки против длинных шипов***

а) Топ-спин: при выполнении топ-спина по мячу, возвращенному длинными шипами, мяч попадает в сетку.

Причина: чем существеннее было исходное верхнее вращение, тем более сильное нижнее вращение будет иметь мяч после контакта с длинными шипами. Соответственно, при выполнении топ-спина по такому мячу, мяч стремится в сетку.

Коррекция: чтобы самому не усложнить себе жизнь, играя против длинных шипов не стоит наращивать верхнее вращение в серии ударов. Удары

## II.7. Способы игры против накладок разного типа

с сильным верхним вращением следует чередовать с подставками или ударами открытой ракеткой по направлению вверх-вперед.

б) Срезка: сделав подрезку и получив от соперника, играющего длинными шипами, удобный мяч спортсмен начинает атаку резким ударом без вращения, и мяч вылетает за пределы стола.

Причина: если спортсмен выполнил удар с нижним вращением, то это вращение после отскока от длинных шипов станет верхним (как будто соперник принял мяч не подрезкой, а топ-спином).

Следствие: чем сильнее нижнее вращение уходящего мяча, тем существеннее будет его верхнее вращение после отскока от длинных шипов. И несмотря на то, что теннисист, играющий длинными шипами, внешне выполняет подрезку, мяч будет иметь верхнее вращение. Соответственно, принимая такой мяч подрезкой, можно его слишком сильно "поднять", а начиная атаку, легко ошибиться и направить мяч за пределы стола.

Коррекция: сделав подрезку с сильным нижним вращением и получив ответ соперника, играющего длинными шипами, надо принимать приходящий мяч как после топ-спина. Следовательно, начиная атаку резким ударом без вращения надо направлять движение руки вперед и вниз, а не вперед и вверх.

в) Блок и контрудар: чем сильнее верхнее вращение приходящего мяча, тем короче траектория полета мяча после отскока от длинных шипов.

Причина: при блоке и контударе мяч получает незначительное верхнее вращение. После контакта с длинными шипами оно становится нижним и, соответственно, траектория полета мяча будет короче, чем можно ожидать.

Следствие: чем сильнее нижнее вращение уходящего мяча при блоке и контударе, тем короче будет траектория полета мяча после отскока от длинных шипов.

Коррекция: играя против длинных шипов блоком или контрударом, нужно рассчитывать на то, что после возврата мяч будет иметь нижнее вращение, как после несильной подрезки. Кроме того, поскольку мяч летит медленнее обычного, нужно занять позицию ближе к столу.

### ***II.7.4. Гладкие накладки против накладок анти-спин***

а) Срезка: играя срезкой против накладок анти-спин, часто игроки слишком сильно поднимают мяч. Кроме того, в начале атаки по мячу, пришедшему от накладки анти-спин, высока вероятность того, что мяч улетит за стол.

## Глава II. Ракетка для настольного тенниса

Причина: соперник не может при помощи накладки анти-спин придать мячу самостоятельного вращения. Мяч имеет лишь исходное вращение, направленное в противоположную сторону, а кроме того, летит медленнее и по более короткой траектории, чем после удара гладкой накладкой.

Следствие: ошибки случаются из-за неверной оценки вращения. Мяч либо слишком высоко поднимается, либо посылается за пределы стола; нередко игроки опаздывают к мячу, поскольку траектория его полета после отскока от накладки анти-спин короче, чем обычно.

Коррекция: играя срезкой по мячу, пришедшему от накладки антиспин, нужно бить как по мячу, имеющему слабое вращение, или не имеющему вращения вовсе. Кроме того, следует подойти ближе к столу, поскольку траектория полета и отскока мяча короче, чем может показаться.

б) Топ-спин: наблюдаются практически те же эффекты, что и при игре против длинных шипов, за тем исключением, что после сильного топ-спина длинные шипы дают более непредсказуемый отскок, чем накладки анти-спин.

в) Блок и контрудар: принимая мяч после блока или контрудара, выполненного накладкой анти-спин, игрок часто направляет мяч в сетку.

Причина: мяч не имеет несильного верхнего вращения, которое можно ожидать. Кроме того, он летит медленнее и по укороченной траектории. Соответственно, после контакта с ракеткой мяч буквально падает на стол!

Следствие: удар выполняется поздно, поэтому игровое движение во многом направлено в сторону сетки.

Коррекция: Нужно бить по мячу раньше. Кроме того, выполняя блок или другой удар по мячу, пришедшему от накладки анти-спин, следует закрывать ракетку меньше, чем принимая мяч, отбитый гладкой накладкой.

### *II.7.5. Гладкие накладки против гладких накладок*

а) Срезка: мяч после срезки по подрезке соперника "падает" в сетку.

Причина: гладкая накладка с высоким коэффициентом трения аннулирует вращение приходящего мяча, т.е. после подрезки мяч получает собственное вращение.

Следствие: при выполнении срезки по подрезке соперника, играющего гладкой накладкой, мяч стремится вниз.

Коррекция: чтобы мяч не попал в сетку, необходимо сильнее открыть ракетку и направить игровое движение больше вверх, чем вниз.

## II.7. Способы игры против накладок разного типа

б) Топ-спин: соперник может вернуть мяч подрезкой с вращением или без вращения.

Причина: накладка с высоким коэффициентом трения позволяет принять топ-спин подрезкой как с вращением, так и без него.

Следствие: в зависимости от того, как был отбит мяч соперником, он может попасть в сетку или вылететь за стол.

Коррекция: игрок должен четко понимать, имеет ли мяч нижнее вращение после удара соперника или нет и выполнить соответствующее движение при следующем ударе.

в) Блок и контрудар: после приема удара соперника мяч летит слишком высоко.

Причина: гладкая накладка с высоким коэффициентом трения даже при незначительном наклоне ракетки на блоке или при контрударе (удар выполняется вперед и немного вверх) придает мячу верхнее вращение, не слишком сильное, но вполне ощутимое.

Следствие: после касания с ракеткой мяч вылетает за стол.

Коррекция: при блоке и контрударе следует немного закрывать ракетку.

### **II.7.6. Шипы против длинных шипов**

Спортсмены, играющие шипами, имеют преимущество над теми, кто играет длинными шипами. При игре шипами мяч не получает сильного вращения, поэтому соперник, играющий длинными шипами, не может использовать вращение приходящего мяча, равно как не может придать мячу собственного вращения. Фактически, обладатель накладки "длинные шипы" может играть только без вращения, чем всегда может воспользоваться его оппонент, играющий шипами. Кроме того, у спортсмена, использующего длинные шипы, будут проблемы с приемом мячей без вращения, поскольку в этом случае после контакта с накладкой скорость мяча резко снижается, и он буквально "падает" с ракетки. Иными словами, в игре против шипов длинные шипы не будут иметь никаких преимуществ, тогда как их недостатки проявятся максимально ярко.

Это одна из причин, по которой спортсмены, применяющие длинные шипы, практически всегда на другую сторону ракетки клеят гладкую наладку. Переворачивая ракетку и ударяя по мячу гладкой накладкой, они придают мячу вращение, которое впоследствии можно использовать и в ударе длинными шипами.

### **II.7.7. Длинные шипы против накладок анти-спин**

Оба типа накладок - длинные шипы и анти-спин - используют вращение приходящего мяча, тогда как сами придать мячу вращение не могут. Поэтому если оба спортсмена играют длинными шипами или анти-спином, никто из них не сможет начать игру с вращением, если только на другую сторону ракетки у теннисистов не будут наклеены обычные гладкие накладки, пригодные для создания вращения. Впрочем, если бы игра велась исключительно анти-спином против длинных шипов, то обладатель антиспина имел бы определенное преимущество. Дело в том, что очень медленные мячи без вращения проще контролировать анти-спином, чем длинными шипами. С длинных шипов медленный мяч в буквальном смысле слова "сваливается".

### **II.8. Основание ракетки**

---

Свойства основания заметно влияют на характеристики готовой ракетки. Основание может быть быстрым или медленным, легким или тяжелым, жестким или мягким, может иметь различные по форме ручки, разное число слоев древесины и других материалов (карбон и т.п.). По форме лопасти ракетки также существенно отличаются друг от друга, поэтому очень важно понимать, где у ракетки находится пятно однородного отскока и каков его размер.

Медленные основания обычно применяются защитниками, средние по скорости основания предназначены для универсальной игры и атакующих ударов с вращением. Быстрые основания обычно применяются спортсменами атакующего стиля. Скорость основания мало влияет на удары с сильным вращением, поскольку при таких ударах ракетка бьет по мячу по касательной, а в этом направлении все основания практически не деформируются.

Вес основания главным образом зависит от сортов древесины, использованных в производстве ракетки, и частично - от свойств клея, которым соединены слои шпона. Большинство оснований имеют вес в пределах от 70 до 95 граммов, хотя можно встретить и гораздо более легкие или тяжелые основания. Чем легче основание, тем меньше у него инерция и тем проще его перемещать. Тяжелое основание более инерционно, но, в то же время, вес основания не влияет непосредственно на его скоростные характеристики.

Существуют более мягкие и более жесткие основания. Как правило, чем основание жестче, тем оно быстрее. Обычно основания состоят из нескольких слоев. В большинстве случаев это 5-7 слоев, хотя бывает и 3,4,6 или 9 слоев или даже 1 слой. Для однослойных ракеток используется редкая порода древесины - сердцевина японского кипариса. В соответствии с правилами

## II.8. Основание ракетки

настольного тенниса (в части, ограничивающей процентное соотношение и соотношение по толщине деревянных и других материалов, используемых при производстве основания), основание может включать в себя два очень тонких карбоновых слоя или два слоя других аналогичных материалов, дающих основанию дополнительную прочность и т.п. Существенное значение для

качества основания имеет качество клея, которым соединены слои: клей должен быть нанесен очень тонким слоем, а его структура должна быть абсолютно однородной.

Среди всего многообразия толстых, тонких, длинных или коротких ручек для теннисных ракеток можно выделить четыре основных вида рукояток. Встречаются ракетки с прямой, анатомической, конической и расклешенной ручкой (так называемый "ласточкин хвост").

Расклешенные рукоятки, как правило, дают меньше возможностей для изменения хвата или поворота ракетки во время игры. Поэтому спортсмены, которые переворачивают ракетку во время розыгрыша мяча, обычно используют ракетки с прямой ручкой. Анатомическая ручка, равно как и расклешенная, ограничивает возможности изменения хвата ракетки, но тем не менее ракетки с такой ручкой распространены очень широко. Коническая ручка представляет собой нечто среднее между прямой и расклешенной и используется достаточно редко. Многие модели оснований вовсе не имеют такой модификации.

Выбирая ракетку с той или иной рукояткой, важно обратить внимание на толщину ручки. Толщина должна соотноситься с размерами кисти спортсмена. Ракетку со слишком толстой ручкой тяжело держать, что приводит к перенапряжению кисти. Особенно важно учитывать этот фактор, занимаясь с детьми. При необходимости следует использовать специальные детские ракетки с более тонкой ручкой и уменьшенной площадью лопасти.

В наши дни многие производители делают ракетки со специальными насечками на ручках или набирают ручку из разных материалов, благодаря чему в момент удара ручка резонирует особым образом и оптимизирует использование зоны однородного отскока.

Форма и размер лопасти ракетки не оговариваются правилами, однако высота и ширина игровой поверхности лопасти обычно колеблются в пределах от 15 до 18 см. Форма лопасти обычно близка к кругу, но бывают и другие. Например, было изобретено основание по форме напоминающее скрипку. Согласно лабораторным исследованиям такая форма основания обеспечивает лучший резонанс в момент удара и, соответственно, создает лучший контроль, увеличивает зону однородного отскока и, кроме того, несколько усиливает скоростные характеристики основания.



Виды шпона, используемого для производства оснований, существенно отличаются по своим характеристикам: от мягких и легких сортов до очень жестких и тяжелых. В зависимости от предназначения ракетки применяются различные комбинации слоев шпона с разными характеристиками. Таким образом, основания различаются по последовательности смены мягких и жестких слоев шпона и по числу этих слоев.

Основания хорошего качества производятся из специально отобранных пластин древесного шпона. Этим пластинам придается нужная форма и они аккуратно склеиваются между собой в особых условиях специальным клеем. Только тщательно соблюдая технологию производства можно ожидать от оснований требуемых характеристик. Важно отметить, что для производства оснований используются натуральные материалы, поэтому ракетки одинаковой модели могут несколько отличаться друг от друга. С натуральностью материалов связан и тот факт, что со временем основание меняет свои характеристики: через 10 лет службы основание будет иметь свойства, существенно отличающиеся от исходных. Именно поэтому многие спортсмены играют одним и тем же основанием долгие годы и категорически отказываются менять его на новое. Ведь даже основание той же модели будет отличаться от того, к которому они привыкли!

Из-за того, что основание изготовлено из натурального материала, оно реагирует на сырость. В сырой атмосфере лопасть может "повести" и она станет непригодна для игры, поэтому ракетку всегда надо держать в сухом месте.

Производители и продавцы инвентаря для настольного тенниса обычно указывают некие цифры, соответствующие скорости основания, а также контролю. Характеристики ракетки оцениваются в процессе тестирования инвентаря профессиональными игроками, которые дают свое заключение. И хотя подобное тестирование не является в полной мере объективным, оценки, вынесенные профессионалами, помогают подобрать наиболее подходящее для конкретных целей основание.

### **II.9. Как выбрать ракетку для настольного тенниса**

Понятно, что существует великое множество накладок и моделей оснований, и современному любителю настольного тенниса есть из чего выбрать наиболее подходящую для себя ракетку.

Ракетка - это абсолютно индивидуальный инвентарь, и очень важно, чтобы она соответствовала запросам игрока. И совершенно не важно, если кто-то другой говорит, что эта ракетка хорошая или плохая, что он ею может или не может играть! Это только ваша ракетка, и только сам спортсмен может подобрать для себя то, чем ему действительно удобно играть.

## II.8. Как выбрать ракетку для настольного тенниса

Подбирая ракетку надо учитывать все, начиная от свойств различных накладок и оснований до нюансов собственной манеры игры, своих возможностей и способностей. Только разобравшись со всеми перечисленными моментами можно подобрать действительно подходящий инвентарь. Некоторую помощь в выборе инвентаря может оказать описание характеристик накладки и основания, сделанное производителем. Начинающим спортсменам мы еще раз напоминаем, что на свойства ракетки влияет не только резина на поверхности накладки, но и толщина губки, и, конечно же, характеристики основания. Выбор той или иной формы ручки определяется прежде всего удобством для спортсмена. Особенности ручек мы обсуждали ранее.

Показатели размера и формы ракетки очень важны, поскольку они непосредственно соотносятся с манерой игры спортсмена.

Тренер может лишь проконсультировать игрока относительно выбора той или иной ракетки. Тренер не должен навязывать спортсмену собственное мнение. И если теннисист не чувствует, что какая-то конкретная ракетка ему подходит, то не следует играть такой ракеткой. У каждого спортсмена есть свое, субъективное чувство инвентаря и навязывать игроку "неудобную" по той или иной причине ракетку - неправильно.

Выбирая накладку, не обязательно идти, что называется, только проторенными дорогами. Каждый игрок должен опробовать максимальное количество моделей инвентаря во всех возможных сочетаниях. При таком подходе найти себе действительно подходящую ракетку проще и надежнее. С другой стороны, не следует делать из инвентаря культа: ни основания, ни накладки сами по себе играть не умеют! Кроме того, даже если кто-то играет одной и той же моделью накладок на протяжении долгого времени, это совсем не значит, что пробовать другие виды накладок нецелесообразно.

На соревнованиях каждый спортсмен высокого класса должен иметь запасную ракетку, идентичную той, которой он собирается играть. Потому что ракетки имеют свойство ломаться или пропадать в самый неподходящий момент. И если под рукой будет запасная ракетка, уже опробованная и привычная спортсмену, то при проблемах с инвентарем игрок легко сможет перейти на запасной вариант и продолжить матч в исходном ключе. Если же запасной ракетки нет, то матч с очень большой вероятностью можно считать проигранным.

Ракетки с классической ручкой для европейской хватки предназначены для игры с обеих сторон лопасти, поэтому часто на них наклеиваются накладки разных видов. Благодаря этому теннисист может точнее подобрать

характеристики накладки под свой удар справа и слева. Кроме того, переворачивая ракетку по ходу розыгрыша и выполняя похожие удары разными по своим свойствам накладками, спортсмен усложняет прием мяча для соперника, поскольку при отскоке от отличающихся друг от друга накладок мяч получает разное вращение и скорость.

Использование на ракетке двух видов накладок усложняет жизнь не только сопернику, но и самому игроку, поскольку требует от последнего умений и технических навыков, необходимых для игры каждым из видов накладок. При игре разными накладками спортсмен чувствует себя менее уверенно и должен постоянно думать, какой накладкой в конкретной ситуации ударить выгоднее. А во время розыгрыша мяча этот выбор не так уж просто сделать!

В современном настольном теннисе используются три основных типа комбинированных ракеток:

1. Комбинированная ракетка с накладками одного типа, но с разными характеристиками. Обычно это ракетки с двумя гладкими накладками на обеих сторонах лопасти, но одна накладка более быстрая, а другая - лучше вращает, но медленнее первой. Такую ракетку во время розыгрыша мяча обычно не переворачивают.

2. Комбинированная ракетка с накладками разного типа, предназначенная для активной игры. Практически всегда это сочетание гладкой накладки (справа) и шипов (слева). Обычно такую ракетку переворачивают только при выполнении подачи.

3. Комбинированная ракетка с накладкой для активной игры с одной стороны и накладкой, призванной разрушать игру соперника, облегчая прием мячей с вращением и т.п., - с другой стороны. В большинстве случаев это сочетание гладкой накладки и накладки анти-спин/длинные шипы. Такую ракетку спортсмен переворачивает не только во время выполнения подачи, но и на протяжении розыгрыша мяча, чтобы запутать соперника.

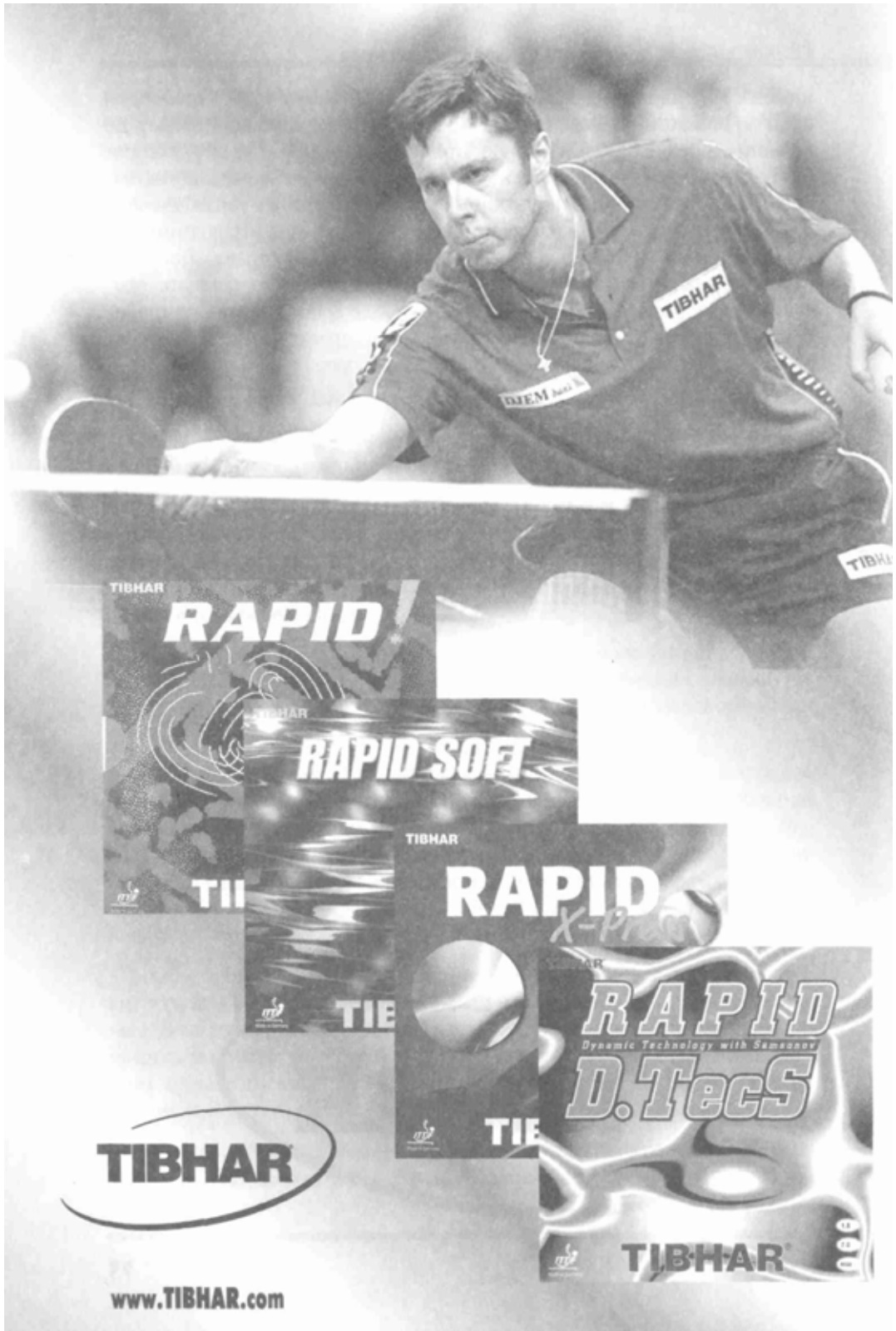
Чтобы грамотно использовать преимущества и нивелировать недостатки, получаемые от подобного сочетания накладок (гладкая с одной стороны и анти-спин/длинные шипы - с другой), игрок должен в совершенстве владеть техникой переворота ракетки во время розыгрыша мяча. Только в этом случае он сможет вовремя использовать нужную сторону ракетки, сменив темп и ритм игры и запутав соперника неожиданным ударом.

Отметим, что спортсмен, использующий комбинированную ракетку третьего типа, должен уметь играть гладкими накладками как справа, так

#### II.8. Как выбрать ракетку для настольного тенниса

и слева. Иногда начинающие теннисисты слева играют только длинными шипами или анти-спином, потому что это кажется им проще. Поэтому, до полного освоения базовых технических элементов следует на обеих сторонах ракетки использовать гладкие накладки, предназначенные для активной игры с вращением. И лишь потом можно переходить к упражнениям с длинными шипами или накладками анти-спин (сначала играя этими накладками слева, а потом переворачивая ракетку и играя справа). После того, как техника игры с обеих сторон будет освоена, можно начинать обучение перевороту ракетки во время розыгрыша мяча: сначала на тренировке, и лишь на самой последней стадии - на соревнованиях. Переворот ракетки во время подачи можно осваивать на более ранней стадии.





TIBHAR

**RAPID**

TIBHAR

**RAPID SOFT**

TIBHAR

**RAPID**

X-Play

TIBHAR

TIBHAR

TIBHAR

**RAPID**  
Dynamic Technology with Samsonev  
**D.TecS**

**TIBHAR**

**TIBHAR**

[www.TIBHAR.com](http://www.TIBHAR.com)

## III. ВИДЫ ХВАТОК

За всю историю развития настольного тенниса было перепробовано множество способов держать ракетку. Когда игра только зарождалась, ручки у ракеток были гораздо длиннее, и их держали так, как сейчас держат ракетку для большого тенниса. Потом появлялись все новые и новые варианты хватки ракетки, и каждый из них имел своих сторонников, среди которых попадались люди, достигшие серьезных успехов в настольном теннисе.

В настольном теннисе нет ограничений на способ держания ракетки. Но некоторые варианты оказывались удобнее, а некоторые со временем пропадали. Например, была так называемая "хватка форхэнд", при которой ракетку держали непосредственно за лопасть и все удары выполняли только справа. Долгое время была популярна хватка под названием "югославская" и ее использовали игроки мирового уровня, например, Миха Маринко или Зарко Долинар. Эта хватка была похожа на современное "перо", но при этом вся кисть находилась с одной стороны ручки, то есть пальцы не обхватывали ручку. Также был распространен способ хватки, когда два или три пальца располагались на одной (форхэнд) стороне лопасти. У всех этих способов держания ракетки были свои слабые стороны, поэтому они не дожили до наших дней.

В современном настольном теннисе распространены всего две хватки: европейская и "перо". Каждый из способов имеет свои вариации. Кроме того, у хватки "перо" есть две базовые модификации, сильно отличающиеся друг от друга.

Европейская хватка подобных модификаций не имеет.

Когда заходит разговор о степени распространенности каждого из двух способов держания ракетки, очевидной становится разница между европейской и азиатской традицией. Среди спортсменов Старого Света практически нет "перовиков", тогда как в Азии долгое время это был более распространенный тип хватки.

Впрочем, за последнее десятилетие ситуация в азиатских странах стала меняться и там появилось много теннисистов, предпочитающих европейскую хватку.

### III.1. Европейская хватка

---

При европейской хватке (*в буквальном переводе английское shake-hand grip означает "хватка-рукопожатие" - прим. пер.*) лопасть ракетки зажимается между

указательным и большим пальцами, тогда как другие пальцы обхватывают ручку. Большой палец своей верхней частью лежит на игровой поверхности основания (с форхэнд стороны), а указательный расположен вдоль нижнего края накладки на противоположной стороне лопасти (с бэкхэнд стороны). Средний палец, безымянный и мизинец обхватывают ручку, при этом средний палец подушечкой

---



Европейская хватка

касается ладони. Ракетка берется так, как можно было бы взять руку другого человека при рукопожатии (отсюда и название "shake-hand grip"). Игрок должен держать ракетку так, чтобы она не болталась в руке, но в то же время не сжимать ее с силой и не перенапрягать кисть. Проверить, как новичок держит ракетку, просто: надо попробовать вынуть у него ракетку из кисти и при этом оценить приложенное усилие. И если спортсмен слишком плотно сжимает кисть и рука его напряжена, с этим следует бороться.

Если спортсмен предпочитает держать ракетку в несколько закрытой позиции (хватка более удобная для форхэнд ударов), то лопасть наклоняется в сторону большого пальца. Указательный палец на противоположной стороне лопасти касается игровой поверхности только крайней фалангой, большой палец, в свою очередь, расположен практически на краю ракетки. Если спортсмен держит ракетку в открытой позиции (хватка более удобная для бэкхэнд ударов), то лопасть наклоняется в сторону указательного пальца и последний касается поверхности накладки всей длиной.

При ярко выраженной хватке форхэнд выполнять удары справа становится проще, однако удары слева представляют определенные трудности; при ярко выраженной противоположной хватке бэкхэнд проблемы полностью зеркальны. В современном настольном теннисе многие спортсмены изменяют стиль хватки прямо во время игры, в зависимости от того, какой стороной ракетки



нейтральная позиция

закрытая позиция

открытая позиция

### III. 1 .Европейская хватка

производится удар. Конечно, это не значит, что теннисист после каждого удара заново перехватывает ракетку, однако легкие изменения присутствуют.

Когда новичок понимает основные принципы, как правильно держать ракетку, он старается держать ее так, как говорит тренер; однако, во время занятий

хватка может вновь стать неправильной. И задача тренера, особенно на раннем этапе освоения техники настольного тенниса, следить, чтобы его подопечный держал ракетку правильно. С другой стороны, надо помнить, что не бывает идеальной хватки, что она в той или иной мере индивидуальна, и постепенно спортсмен вырабатывает свою манеру держания ракетки. Если переусердствовать с коррекцией хватки, то можно задержать спортивный рост игрока.

Основные ошибки в способе держания ракетки, которые надо исправлять:

- Слишком большой угол между указательным пальцем и краем лопасти ракетки

Такая манера держания ракетки характерна для спортсменов, которые предпочитают играть форхэнд ударами и поэтому поворачивают ракетку под наиболее удобным углом. В результате, указательный палец направлен не вдоль края

лопасти, а практически в ее центр. При такой хватке удобно выполнять атакующие форхэнд удары закрытой ракеткой, но вот бэкхэнд выполнить гораздо сложнее из-за неправильного наклона лопасти ракетки и ограничения подвижности кисти. Поэтому как только указательный палец уходит от края в сторону накладки, надо немедленно исправлять ошибку. Чем позже взяться за исправление, тем сложнее это сделать.

- Подушечка большого пальца смещается в центр лопасти ракетки, большой палец располагается параллельно ручке

Типичная ошибка, которую совершают новички, изучающие бэкхэнд удар, заключается в том, что подушечка большого пальца смещается к центру лопасти ракетки. Указательный палец при этом касается края основания всей длиной. При

такой хватке ракетка оказывается в закрытой позиции, относительно удобной для бэкхэнд ударов с верхним вращением, однако кисть не имеет нужных степеней свободы, что ограничивает как удары бэкхэнд, так и форхэнд. Кроме того, при атакующих форхэнд ударах ракетка оказывается в слишком открытом положении.

- Указательный палец крайней фалангой цепляется за край лопасти ракетки

Цепляясь указательным пальцем за край лопасти ракетки, игрок частично разгружает запястье и может действовать более свободно при выполнении ударов.

Однако в этом случае указательный палец находится слишком низко и слишком близко к ручке, и между ним и лопастью ракетки теряется надежный контакт. Изза этого теряется контроль и снижается сила удара, особенно при форхэнд атаке.



- Ракетка держится в манере большого тенниса

Игрок обхватывает ручку ракетки всеми пальцами; ни большой, ни указательный пальцы не опираются на лопасть ракетки. Такой способ держания ракетки дает дополнительные степени свободы запястью, но не обеспечивает нужного контроля и силы удара, которые во многом зависят от положения большого и указательного пальцев.

- На тыльную сторону ракетки опирается не только указательный, но и средний палец

Спортсмены, предпочитающие атаку справа, часто упираются в тыльную сторону ракетки не только указательным, но и средним пальцем, чтобы усилить мощь удара. Такая хватка действительно хороша для атакующих форхэнд ударов, но совершенно не подходит для бэкхэнд ударов, потому что ракетку держать становится просто неудобно. Кроме того, два или даже три пальца, опирающиеся в лопасть, закрывают существенную часть игровой поверхности накладки, чем также затрудняют удары.

- Большой палец упирается в край лопасти

Иногда спортсмены держат ракетку так, что подушечка большого пальца упирается в край лопасти ракетки. Такой способ хватки можно назвать приемлемым лишь для выполнения подрезок, поскольку в этом случае он дает лучший контроль. Однако этот способ совершенно не подходит для атакующих ударов, поскольку в этом случае ракетка зафиксирована ненадежно и затруднен контроль за выполнением удара.

- Ракетка слишком глубоко зажата в кулаке

Нередко игроки держат ракетку так, что кисть буквально "наползает" на основание. Такой хват увеличивает стабильность системы рука-ракетка, однако он отрицательно сказывается на подвижности кисти, ограничивая свободу выполнения удара.

- Игрок держит ракетку слишком далеко от нижнего края лопасти

Игрок держит ракетку так, что только кончик указательного пальца достает до края лопасти, а остальные пальцы обхватывают ручку. Такая хватка дает дополнительные степени свободы запястью, однако контроль над положением ракетки ухудшается, так что страдают даже форхэнд удары без вращения.

- Игрок держит ракетку слишком крепко

Когда спортсмен держит ракетку слишком крепко и его кисть напряжена, то, несмотря на правильность хватки, подвижность запястья заметно снижается. При закрепленном запястье очень сложно выполнить тонкий и аккуратный удар.

### III.2. Хватка "перо"

В хватке "перо" можно выделить две основные модификации: японскую и китайскую, которые существенно отличаются друг от друга.

#### а) Китайская хватка



Кисть удерживает ракетку в трех точках. Большой и указательный палец подобно "клешне" (англ. "wide tweezers" - букв. "широкий пинцет" - прим. пер.) обхватывают ручку, при этом указательный палец согнут в сторону большого. Пальцы расположены достаточно широко и между ними, как минимум, остается пространство шириной в ручку ракетки. Третья точка, за которую удерживается ракетка, находится на обратной стороне лопасти: там ракетка прижимается средним пальцем, тогда как безымянный палец и мизинец прижаты к среднему и не касаются поверхности ракетки.

При такой хватке лопасть ракетки опущена вниз и как бы продлевает предплечье. Подвижность кисти практически не ограничена, поскольку ракетка фиксируется всего в трех описанных выше точках. Отрицательная сторона такого "минимального" контакта кисти и ракетки заключается в том, что при сильном ударе ракетка может сместиться и удар получится неправильным.

#### б) Японская хватка



Спереди ракетка удерживается так называемым "кольцом" (англ. "narrow tweezers" - букв. "узкий пинцет", прим. пер.), когда подушечки большого и указательного пальцев, обхватывающих ручку ракетки, соприкасаются. При этом указательный палец, образующий кольцо с большим пальцем, отходит от ручки раньше (дальше от начала лопасти), чем большой палец. На тыль-

ной стороне основания оставшиеся три пальца один за другим упираются подушечками в лопасть.

Такая хватка не позволяет ракетке "болтаться" в кисти игровой руки, обеспечивает лучший контроль при сильных ударах, однако запястье отчасти теряет свободу движения. Кроме того, при японской хватке трудно производить бэкхэнд удары, поскольку кисть оказывается согнутой под неудобным углом.

с) Различия между китайской и японской хватками

Китайская хватка отличается от японской в первую очередь тем, что ракетка держится гораздо более свободно и не фиксируется в кисти, что обеспечивает максимальную свободу движений. Но за эту свободу приходится платить недостатком контроля над положением ракетки, что особенно чувствуется при сильных топ-спинах.

Китайская хватка позволяет сыграть слева закрытой ракеткой, для чего большой палец как бы "толкает" вперед свой край лопасти и фиксируется на срезе ракетки.

При японской модификация хватки "перо" ракетка держится в кисти гораздо стабильнее, облегчая выполнение сильных форхэнд ударов, особенно

ударов с вращением. Однако, при бэкхэнд ударе спортсмен принципиально не может закрыть ракетку, и действия большого пальца, которые обсуждались для китайской хватки, здесь невозможны. Впрочем, китайская хватка

также не обеспечивает достаточной подвижности кисти при ударе слева. При японской же хватке удар слева и вовсе приходится наносить "через локоть", то есть удар производится за счет движения в локтевом суставе, а кисть и запястье при этом не работают.

Спортсмены, предпочитающие японскую хватку, играют движениями с большой амплитудой, и поэтому обычно действуют на удалении от стола. По мячам, направляемым соперником в левый угол стола, они стараются все равно играть ударами справа. Теннисисты, использующие китайскую хватку, играют более короткими движениями и очень близко к столу. Во время игры они активно используют движение запястья.

В современном настольном теннисе классическая японская модификация хватки "перо" практически не встречается. С другой стороны, китайская хватка трудна, особенно на первых стадиях обучения. Новичку порой сложно

удержать ракетку всего за три точки так, чтобы она не ходила из стороны в сторону. Хотя это относится в первую очередь к европейцам: в азиатских странах, где дети с раннего возраста привыкли есть палочками и поэтому у них

### III.3. Основные различия между европейской хваткой и хваткой "перо"

хорошо развита мелкая моторика руки, процесс привыкания к такой сложной хватке как китайская проходит гораздо проще.

Впрочем, существует и промежуточный вариант хватки "перо", который лежит где-то между японской и китайской модификацией. Когда спортсмену требуется больше свободы - он держит ракетку по-китайски, когда нужно повысить контроль над положением ракетки при сильном ударе, китайская хватка сменяется японской.

В Европе хватка "перо" встречается редко. Новички смотрят, как держат ракетку их старшие товарищи, и начинают им подражать. В ряде европейских

школ настольного тенниса тренеры стараются показывать своим воспитанникам технику спортсменов мирового класса, держащих ракетку "пером".

Но в большинстве случаев, когда юных европейских спортсменов просят поиграть непривычной для нашей традиции настольного тенниса хваткой, они встречают подобные предложения в штыки. Возможно, пока хватка "перо" не завоевала в Европе достаточной популярности, есть смысл заставлять молодых

спортсменов тренироваться этим способом, по крайней мере чтобы они понимали, как играть против "перовиков".

Если же среди европейцев встречается теннисист, играющий "пером", то, как правило, он не использует классическую китайскую хватку, а предпочитает нечто среднее между китайским и японским стилем. При ударах справа большой и указательный пальцы сжаты, средний, безымянный и мизинец уперты подушечками в ракетку; при ударах слева большой и указательный пальцы разжимаются, а остальные пальцы собираются один на другой.

### III.3. Основные различия между европейской хваткой и хваткой "перо"

Самое яркое отличие заключается в том, что при хватке "перо" можно играть только одной стороной ракетки, а при европейской хватке - двумя. Кроме того, "пером" очень сложно играть слева, потому что трудно должным образом закрыть ракетку, к тому же область, закрываемая ударом слева, меньше чем при европейском хвате. Еще одна проблема хватки "перо" по сравнению с европейской связана с неудобством защиты подрезками.

Главное преимущество китайской хватки "перо" заключается в большой подвижности запястья при любых видах ударов, что особенно заметно при подаче и игре на столе. Еще одно его преимущество характеризуется отсутствием так называемой "зоны живота"; то есть когда мяч летит строго в корпус

спортсмена, "перовик" может не думать, вправо или влево ему лучше повернуть ракетку. Однако, эта проблема возникает, если хватка "перо" не вполне

корректна и способ держания ракетки для форхэнд удара справа отличается отбэкхэнда.

Преимущества европейской хватки ярко проявляются при игре, построенной на вращении. При помощи хватки "перо" гораздо сложнее выполнить

бэкхэнд удар с вращением - только выполнив неестественный поворот ракетки и сыграв тыльной стороной. При форхэнд ударах европейская хватка дает больше возможностей для нанесения сильного удара с вращением, чем китайская модификация хватки "перо"; японская хватка не уступает европейской при форхэнд ударе, но при этом не имеет многих преимуществ, свойственных китайской хватке, а также абсолютно неудобна при игре бэкхэнд.

Во время форхэнд удара с вращением запястье лучше всего работает при европейской хватке, что позволяет добиться наилучшего качества удара.

Главная проблема европейской хватки заключается в недостатке подвижности запястья, поскольку ручка ракетки сжимается в кулаке практически по всей ее длине. Кроме того, существует проблемная для приема мяча "зона живота", поскольку прямо перед корпусом спортсмен не может грамотно сыграть ни справа, ни слева.

Рассмотрев все "за" и "против" разных способов держания ракетки, отметим, что европейская хватка дает больше возможностей для самых разных стилей игры, чем хватка "перо". "Перовики", как правило, предпочитают агрессивно-атакующий стиль. Сторонники китайской хватки в основном играют у стола, атакуя ударами без сильного вращения и применяя блок. Сторонники японской и/или комбинированной хватки стараются во всех возможных случаях играть со средней дистанции форхэнд ударами с мощным вращением.

"Перовики" очень редко атакуют бэкхэнд ударом, а бэкхэнд удар с верхним вращением выполняют и того реже. Защитники среди сторонников хватки "перо" практически не встречаются.

Европейская хватка используется для всех стилей игры, в том числе и для скоростной атакующей игры у стола. Однако у нее есть очевидный недостаток - трудность с приемом мяча, когда тот летит в корпус спортсмена.

Итак, оба способа держать ракетку - европейский и "перо" - имеют свои достоинства и недостатки. И дать однозначный и объективный ответ, какая хватка лучше - нельзя. Поэтому каждый спортсмен должен выбирать ту хватку, которая больше подходит для его стиля игры.

#### **III.4. Какую хватку использовать**

Можно констатировать, что в современном настольном теннисе два вида хватки - европейская и "перо" - существуют параллельно. В Европе, как правило, к хватке "перо" относятся пренебрежительно даже начинающие спортсмены. Начинающим теннисистам из Старого Света не предлагается альтер-

#### III.4.Какую хватку использовать

нативы в способе держания ракетки: всех в обязательном порядке учат европейской хватке. Наверное, полезно было бы обучать новичков обоим видам

хватки, и найти разумное объяснение, почему так не делается, нельзя. Ведь человек, не знакомый с техникой настольного тенниса и не имеющий стереотипов, может испробовать разные варианты, а потом уже решить, что для него предпочтительнее.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- Начинающим спортсменам полезно показывать оба способа держания ракетки.

- На первых этапах подготовки стоит тренировать обе хватки, позволяя юным спортсменам менять одну на другую.

- В Европе существует проблема воспитания "перовиков", поскольку тренеры в большинстве своем не знакомы с особенностями техники и тактики, связанными с такой хваткой.

- Независимо от того, какой способ держания ракетки изберет для себя начинающий спортсмен, важно, чтобы хватка выполнялась правильно. По мере роста спортивного мастерства возможны отклонения от "эталонной" хватки (например, может меняться угол наклона ракетки, расположение пальцев на внешней и внутренней стороне ракетки, то, насколько плотно к лопасти игрок держит ракетку). Однако, всегда существует опасность, что отклонения станут слишком существенными и негативно отразятся на развитии

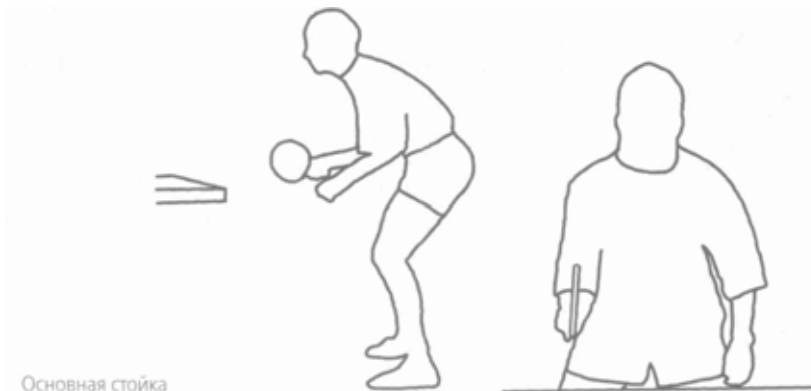
спортсмена. По мере роста мастерства теннисиста, тренер должен обращать внимание на то, как его подопечный держит ракетку, поскольку вероятность постепенного, но весьма сильного отклонения от нормы велика. А когда спортсмен привыкает держать ракетку неправильно, переучить его очень трудно.



## IV. СТОЙКА И РАБОТА НОГ

### IV. 1. Основная стойка

В настольном теннисе каждый удар осуществляется из соответствующего исходного положения. Впрочем, ожидая прихода конкретного мяча, игрок точно не знает, как он будет его принимать и поэтому находится в основной стойке, из которой удобно начать движение по направлению к мячу и выйти на исходное положение для нанесения конкретного удара.



В основной стойке обе ступни и корпус игрока направлены в сторону мяча, т.е. к той точке, из которой будет произведен удар. Поскольку игрок точно не знает, какой удар он сделает следующим, он ожидает прихода мяча в основной стойке. Однако, основная стойка, в которой ожидают подачи игроки атакующего и защитного стиля, несколько различается: атакующий игрок стоит близко к столу и его предплечье немного повернуто в сторону большого пальца (пронировано), защитник стоит дальше от стола и его предплечье с ракеткой несколько повернуто в сторону мизинца (супинировано) и т.п. Поэтому описание основной стойки, когда ступни игрока стоят параллельно боковым линиям стола, имеет скорее теоретическое, чем практическое значение.

Ноги игрока в основной стойке находятся на ширине плеч или немного шире, колени присогнуты. Верхняя часть туловища немного наклонена, голова и шея устремлены вперед. Рука с ракеткой согнута в локте приблизительно на 90 градусов. Предплечье игровой руки направлено в сторону стола и находится в нейтральном положении между закрытой и открытой позицией, основной вес тела перенесен на переднюю часть ступни. Локоть игровой ру-

Глава IV. Стойка и работа ног

**Исходное положение игрока-правши, атакующего справа из левого угла**

Фото 1) Игрок ожидает мяча в секторе, продолжая левую зону стола, при этом он находится в правосторонней стойке, левая нога несколько ближе к столу.

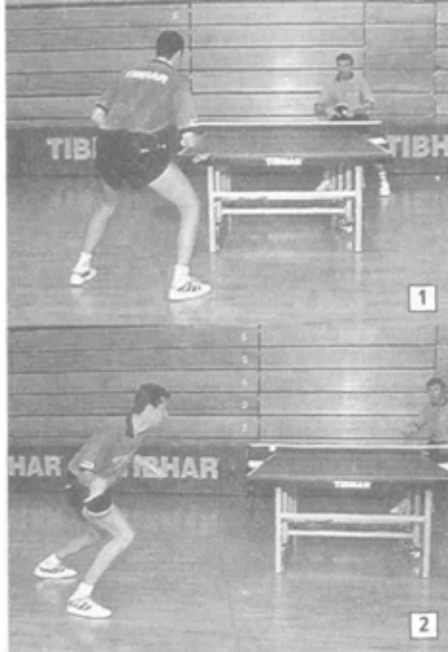


Фото 2) Игрок сместился в исходное положение для начала правосторонней атаки из левого угла: спортсмен занял характерное для форхэнд удара положение левее боковой линии стола, его плечи развернуты таким образом, что они параллельны боковой линии стола.



ки расположен от тела приблизительно на расстоянии сжатого кулака. Спортсмен находится на таком расстоянии от стола, когда он может дотронуться до концевой линии стола кистью игровой руки, держащей ракетку.

Чем шире расстояние между ступнями в основной стойке, тем выше устойчивость игрока, но одновременно тем сложнее начать движение в любом направлении. Поэтому в тренировочном процессе начинающему игроку можно рекомендовать использовать стойку, при которой ноги находятся на ширине плеч или несколько шире. В дальнейшем, по мере профессионального роста спортсмена, расстояние между ступнями в стойке и, соответственно, устойчивость может варьироваться в зависимости от стиля игры конкретного теннисиста. Например, игрокам защитного стиля, использующим вращения со значительной амплитудой удара со средней дис-



#### IV. 1. Основная стойка

танции, необходима высокая устойчивость, поэтому расстояние между ног должно быть большим. В то же время, при быстрой игре непосредственно у стола можно пожертвовать устойчивостью в пользу скорости перемещения (тогда расстояние между ступнями может быть уже ширины плеч).

Вес тела игрока должен приходиться на передне-внутреннюю часть стопы, что обеспечивает наиболее рациональное начало движения по направлению к мячу.

Вес спортсмена приходится на переднюю часть стопы, когда корпус несколько наклонен вперед, а колени чуть согнуты. При этом пятки не должны висеть в воздухе, иначе ноги будут находиться в постоянном напряжении и устанут раньше времени.

Чтобы вес приходился на внутреннюю часть ступни, колени игрока должны быть немного сведены.

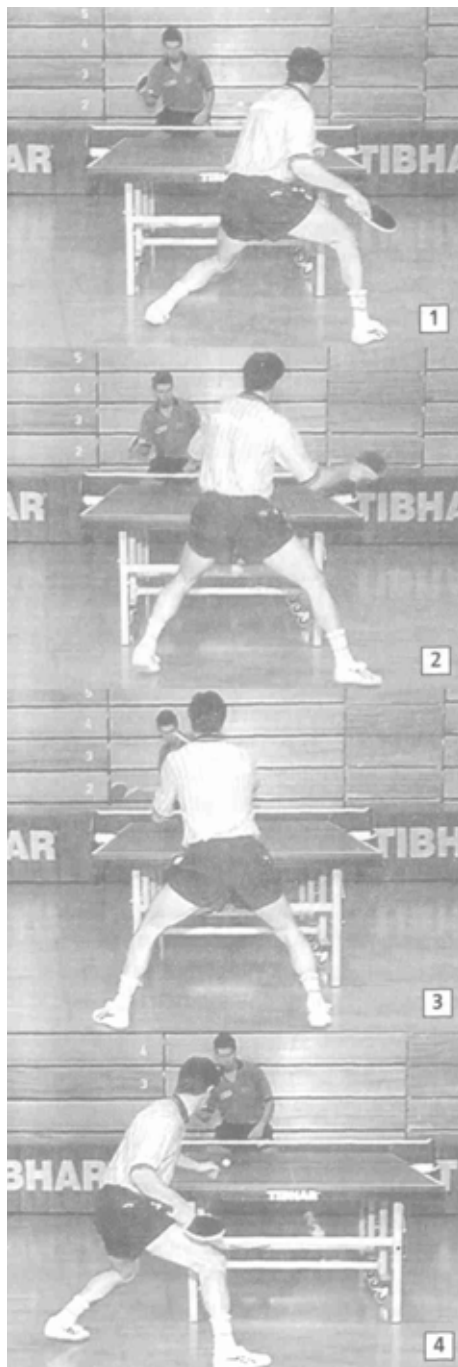
В основной стойке ступни расположены параллельно или немного развернуты друг от друга. Если пятки излишне сведены, а носки - разведены, то из такой позиции труднее начинать движение, и, кроме того, центр тяжести находится в неправильном месте. Удобнее двигаться, когда центр тяжести находится над передне-внутренней частью стоп, что достигается благодаря параллельному расположению ступней. В японской школе настольного тенниса распространена стойка, в которой носки игрока сведены, пятки разведены, а колени практически касаются друг друга. В такой позиции центр тяжести максимально направлен на внутреннюю часть стопы. Впрочем, это крайняя степень, и в реальной игровой практике такая стойка практически не встречается.

В основной позиции ноги должны быть немного согнуты в коленях. Большинство европейских и китайских спортсменов играют именно в этой позиции. В то же время, в японской школе принято сгибать колени сильнее обычного, что позволяет игрокам очень быстро начинать движение, однако требует огромной физической подготовки, поскольку на ноги приходится большая нагрузка.

Свободная рука, также как и игровая, согнута в локте под 90 градусов и не напряжена. Спортсмен, ожидающий мяча, не должен находиться в напряжении, но при этом должен быть готов мгновенно отреагировать на игровую ситуацию.

Для каждого удара и приема подачи существует свое исходное положение/о чем мы будем говорить отдельно, обсуждая конкретные удары и/или прием подач.

**Техника работы ног атакующего игрока (правши) при перемещении в боковых направлениях (Ленгеров):**



1) Игрок занимает исходную позицию для атаки из правого угла стола, вес тела перенесен на правую ногу, правое плечо отведено назад, ракетка опущена до уровня колена.

2) Игрок ударяет по мячу ракеткой на уровне талии; плечи спортсмена расположены параллельно концевой линии стола.

3) После завершения удара справа из правого угла игрок переносит вес тела на левую ногу.

4) Для атакующего удара справа из левого угла стола игрок делает шаг в сторону левой ногой, корпус развернут в правую сторону, ракетка находится в исходной позиции на уровне колена.

#### IV.2. Работа ног

5) Игрок бьет по мячу немного закрытой ракеткой, ракетка находится на уровне талии.

6) Игрок заканчивает удар, поворачивая корпус вслед за движением руки, и переносит вес на левую ногу.

7) Оттолкнувшись левой ногой, игрок делает шаг правой до центральной линии стола и возвращается в основную стойку для форхэнд атаки.



#### IV.2. Работа ног

Правильная работа ног позволяет игроку, во-первых, своевременно выйти к мячу и занять оптимальную позицию для нанесения удара, а во-вторых, - вложить в удар больше энергии и сделать его мощнее. Нельзя сделать технически правильный удар, не заняв правильную позицию по отношению к приходящему мячу.

Благодаря работе ног игрок перемещается в выгодное для нанесения конкретного удара положение. Перемещаясь у стола, спортсмен постоянно

следит за тем, чтобы оказываться в "идеальной" позиции для приема того или другого мяча. Иными словами, теннисист разворачивает корпус лицом по направлению к приходящему мячу, встает на оптимальном расстоянии от места соударения мяча с ракеткой, принимает позицию, удобную для выполнения удара т.д. Понятно, что в такой быстрой игре как настольный теннис, когда на протяжении встречи ситуация меняется молниеносно и часто непредсказуемо, невозможно каждый удар выполнить из оптимального исходного положения. Это всего лишь идеал, к которому надо стремиться.

Движения игрока, обеспечивающие выход на оптимальную исходную позицию во время розыгрыша мяча, должны быть очень быстрыми. При этом игрок должен выдвигаться на позицию для следующего удара не только быстро, но и максимально "экономно", не совершая лишних движений. Специфика работы ног зависит от того, в какой игровой зоне преимущественно играет спортсмен. Для зоны 1-2 м от стола характерны перемещения с малой амплитудой, в основном в боковом направлении: слева направо и обратно. Для зоны 2-3 м от стола характерны перемещения со средней амплитудой в боковом направлении и по диагонали. Для зоны 3-5 м характерны перемещения по диагонали и вперед-назад.

Наиболее общее правило для любых перемещений перед столом - передвигаться надо короткими шагами, что позволяет лучше удерживать равновесие и дает возможность занять устойчивую исходную позицию для удара. Во время движения центр тяжести должен смещаться в боковых и передне-заднем направлениях, благодаря чему он все время находится в одной плоскости. Двигаясь подобным образом, игрок не теряет времени на перемещения корпуса вверх-вниз и ему легче выйти на исходное положение для выполнения удара. Все шаги или прыжки должны выполняться в очень быстром темпе, начало движения должно быть мощным, "взрывным", а торможение - моментальным. Любые дополнительные шаги в изначальном направлении после выполнения удара ведут к потере времени и делают возврат в основную стойку весьма проблематичным. Для хорошей работы ноги игрока должны быть достаточно сильными. Поэтому прыжки со скакалкой, бег на короткие дистанции, прыжки из приседа и тому подобные упражнения должны занимать определенное место в тренировочном процессе.

Схема работы ног, которую выбирает игрок, зависит от конкретной игровой ситуации, умений и индивидуальных возможностей спортсмена. На практике игроки применяют не только разные схемы работы ног, но зачастую используют комбинации из двух или более схем.

### IV.2.1. Схемы работы ног

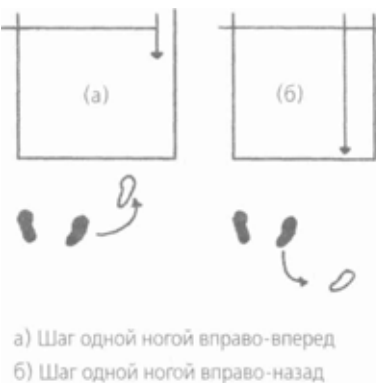
В настольном теннисе существует пять базовых схем работы ног, все остальное представляет собой их различные комбинации.

В качестве основных схем работы ног можно выделить следующие:

- а. Движения одной ногой (шаги и выпады с опорой на вторую ногу)
- б. Одношажный способ передвижения (приставные шаги в сторону или по диагонали)
- в. Прыжки
- г. Скрестный шаг
- д. Бег

#### IV.2.1.1. Движения одной ногой

В рамках этой схемы работы ног игрок движется в любом направлении (влево, вправо, вперед, назад), делая шаги одной ногой (правой или левой). При этом центр тяжести тела спортсмена значительно смещается. Удар осуществляется сразу после того, как игрок сделал шаг; после удара спортсмен немедленно возвращается в основную стойку. Такая схема работы ног позволяет "закрывать" относительно небольшое пространство вокруг спортсмена, но при этом дает возможность быстро возвращаться в основную стойку, поэтому ею удобно пользоваться для выполнения ударов по мячу, направленному в сторону корпуса

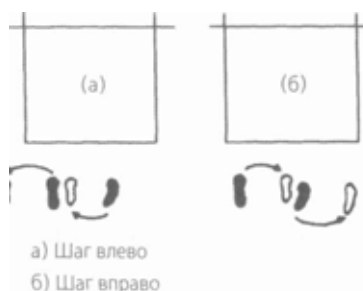


а) Шаг одной ногой вправо-вперед  
б) Шаг одной ногой вправо-назад

спортсмена. Например, для выхода из основной стойки и приема короткого мяча у стола или для приема мяча, идущего близко к корпусу игрока, подрезкой или атакующим форхэнд или бэкхэнд ударом и т.п.

#### IV.2.1.2. Приставные шаги

Приставные шаги - одна из наиболее распространенных схем работы ног в настольном теннисе. Игрок смещается влево, отводя левую ногу в сторону, а затем "подтягивает" правую (при смещении вправо - сначала отводится правая нога, а за ней подтягивается левая). Эта схема работы ног используется как при игре в защите, так и в нападении. При движении вперед игрок продвигает одну ногу ближе к столу, переносит на нее вес тела и затем "под-



тягивает" вторую ногу. При движении назад - то же самое в обратном направлении. Во время движения расстояние между ступнями не должно быть слишком большим. Если необходимо сместиться на значительное расстояние, лучше сделать несколько шагов.

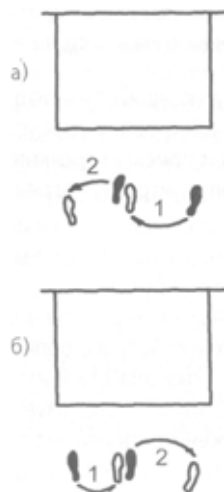
Изредка используется такая схема, когда "вторая" нога не подтягивается к первой на исходное расстояние, а продвигается дальше по направлению движения игрока, то есть ближе к первой ноге, и следующий шаг начинается уже со "второй" ноги.

Шаги в сторону обычно используются для перемещения в ближней зоне у стола и часто комбинируются с другими схемами работы ног.

### IV.2.1.3. Прыжки

Игрок может перемещаться прыжками вправо или влево. Во время прыжка положение центра тяжести тела не должно значительно смещаться. В таком случае игрок может быстро двигаться, но в то же время его не "ведет" при приземлении, благодаря чему удар выполняется из стабильного исходного положения. Особенно часто прыжки используют игроки атакующего стиля при игре у стола.

- а) Приставные шаги влево  
б) Приставные шаги вправо



### IV.2.1.4. Скрестный шаг

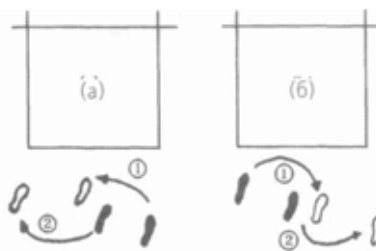
В перекрестных шагах "дальняя" по направлению движения нога идет первой. "Дальняя" нога перемещается ближе к приходящему мячу, затем следует шаг второй ногой, которая перемещается в направлении приходящего мяча и останавливается еще ближе к нему, чем "дальняя". Подобная схема работы ног используется в ситуациях, когда игроку необходимо достать косо посланный мяч. Скрестный шаг часто используется в комбинации с другими схемами работы ног.

## IV.2. Работа ног

### IV.2.1.5. Бег

Игрок может перемещаться бегом в любом направлении. При этом шаги должны быть достаточно короткими, а центр тяжести во время движения не должен существенно смещаться относительно горизонтальной плоскости.

Наиболее часто перемещаются бегом игроки защитного стиля, когда им требуется принять короткий мяч у стола. Впрочем, бег используется и в других ситуациях, когда игроку, чтобы достать мяч, нужно преодолеть значительное расстояние. Этот способ передвижения обычно используется в комбинации с другими схемами работы ног.



а) Скрестный шаг влево

б) Скрестный шаг вправо

### IV.2.2. Работа ног в нападении

В современном настольном теннисе при атакующей игре у стола чаще всего используются приставные шаги. Спортсмен атакующего стиля, играющий у стола, вынужден постоянно перемещаться вправо или влево, чтобы принять мяч. При этом смещение к столу или от стола у такого рода спортсменов бывает незначительным. Атакующие теннисисты, играющие со средней дистанции, чаще вынуждены перемещаться по диагонали, а в некоторых игровых ситуациях - вперед и назад.

Для того, чтобы перемещаться параллельно концевой линии стола, атакующие спортсмены, играющие в ближней зоне, используют прыжки и приставные шаги. В ситуации, когда требуется незначительное смещение относительно предыдущей позиции, обычно используются приставные шаги. Когда

нужно преодолеть большее расстояние, например, от одного края стола до другого, также как и при игре на более далеком расстоянии от стола, используются скрестные шаги, иногда в сочетании с бегом. Атакующие спортсмены

в зависимости от игровой ситуации применяют различные комбинации схем работы ног. Чаще всего встречаются следующие комбинации: скрестный шаг и шаг одной ногой; приставной шаг и шаг одной ногой; бег и приставной шаг или шаг одной ногой.

При передвижении к коротко поданному в правый угол мячу и выходе на атакующий форхэнд удар у спортсмена-правши впереди оказывается правая нога; если мяч идет по центру или в левый угол стола и спортсмен выходит на удар слева, впереди может оказаться как правая, так и левая нога. Для спортсменов-левшей наблюдается обратная ситуация.

### **IV.2.3. Работа ног в защите**

Схема работы ног спортсмена защитного стиля, играющего подрезками, отличается от схемы работы ног атакующего теннисиста, причем это касается как перемещений вперед-назад, так и в сторону.

Спортсмен, играющий подрезкой с дальней дистанции, то есть из зоны 35 метров от стола, перемещается влево или вправо, делая шаг в сторону соответствующей ногой. При незначительном перемещении вторая нога не отрывается от пола, а при большом перемещении сдвигается, но при этом расстояние между ступнями остается больше, чем в основной стойке. Это обусловлено тем, что устойчивость при выполнении удара для защитника гораздо менее значима, чем для игрока атакующего стиля. Атакующий игрок вкладывает в удар не только силу руки, но и инерцию корпуса, который поворачивается в направлении удара, в то время как корпус защитника при выполнении подрезки смещается вверх-вниз и лишь незначительно - вперед, а такое движение не требует большой устойчивости.

Вообще, движение вперед и назад можно назвать основным элементом во всех перемещениях игрока защитного стиля, играющего в зоне 3-5 метров от стола. Защитник постоянно находится в ситуации, когда он должен принимать короткий мяч у стола, а через мгновение - отходить назад для приема мощного атакующего удара соперника. Для перемещения к столу и от стола защитник обычно использует короткие беговые шаги, но может также применять шаги с опорой на одну ногу (выпады). Доставая короткий мяч, игрок защитного стиля старается завершить свое перемещение (будь то бегом или выпадами) так, чтобы его правая нога была ближе к столу, если он играет правой рукой (соответственно, у спортсмена, играющего левой рукой, впереди должна быть левая нога). Причем, последний шаг делается правой ногой по направлению к столу (если игрок правша; если левша - то левой) независимо от того, справа или слева принимается мяч. Происходит это потому, что защитник должен начать движение, как только он обнаружит, что соперник собирается послать короткий мяч, еще до того, когда станет ясно, в правый или левый угол он будет направлен.

В идеале, принимая короткий мяч, защитник (правша) должен сделать последний шаг правой ногой, если он отвечает ударом слева и левой ногой, если он отвечает ударом справа. Иными словами, начиная движение до того момента, когда станет понятно, куда (вправо или влево) будет направлен мяч, спортсмен должен выдвинуться к столу, а затем понять направление полета мяча и, соответственно, выступить вперед правой или левой ногой. Но это практически невыполнимо, поскольку смена шага во время движения к мячу чревата потерей скорости и нарушением целостности движения. Поэтому игрок должен начать движение, не учитывая то, в какую сторону придет



мяч, завершить перемещение шагом правой (правша) или левой (левша) ноги и сыграть форхэнд или бэкхэнд ударом, невзирая на то, "удобная" нога находится впереди или нет. Если же игрок-правша завершит движение шагом левой ноги, то он будет находиться в идеальном положении для выполнения удара справа, а вот удар слева у него вряд ли получится хорошим.

Поскольку бэкхэнд удар играется накрест, как бы "через корпус", то, сделав выпад левой ногой, спортсмен-правша сокращает зону, в которой он может принять мяч, идущий слева, и вообще делает удар слева затруднительным. Соответственно, заканчивать движение к короткому мячу защитник должен шагом правой ноги. В этом случае он находится в идеальном положении для удара слева и, в то же время, может вполне успешно сыграть подрезкой справа. Причем для этого не нужно проявлять чудеса ловкости и скручивать плечи и корпус. При форхэнд ударе корпус сдвигается незначительно, но при этом зона приема мяча остается достаточно большой.

Движение по диагонали представляет собой комбинацию движения в сторону и вперед или назад, в зависимости от того, куда перемещается спортсмен.

### ***IV.2.3. Тренировка работы ног***

Без хорошей работы ног нельзя грамотно выйти к мячу, а не выйдя грамотно на мяч, нельзя совершить надежный и сильный удар. Поэтому работу ног нужно "ставить" с самой первой стадии подготовки спортсмена. Изначально новичок не умеет правильно двигаться у стола и разучиванию техники работы ног надо уделять внимания не меньше, чем разучиванию техники ударов.

Во время отработки техники спортсмены разучивают элементы работы ног в их совокупности с различными ударами. Игрок, разучивший базовые элементы какого-то основного удара, учится проводить этот удар в движении, то есть учится быстро выходить на оптимальную для выполнения удара позицию.

Во время тренировки игрок должен выходить к каждому мячу, даже если мяч приходит практически в ту же точку, что и предыдущий и требуется совсем незначительное перемещение корпуса. Только в этом случае приобретается столь необходимая в реальных игровых условиях готовность реагировать на каждый мяч и формируется привычка занимать оптимальное исходное положение для нанесения удара. Важно, чтобы привычка готовиться к каждому удару формировалась постоянно, даже при разучивании элементов, когда перемещение спортсмена от удара к удару практически не происходит, например, при обучении приему мяча срезкой или подставкой.

Начинать разучивание базовых элементов работы ног надо с выпадов в сторону в ближней зоне у стола. Игрок учится смещаться вправо, шагая правой ногой и влево - шагая левой. Только после того, как игрок освоит базовую технику шагов с опорой на вторую ногу, он может постепенно приступать

к разучиванию приставных шагов, а еще позже - прыжков. По мере профессионального роста, игрок учится комбинировать различные варианты передвижения, необходимые в реальной игровой практике.

Сначала игрок разучивает перемещения в стороны, а затем практически сразу можно начинать обучение незначительному передвижению вперед и назад, то есть из зоны 2-3 м в зону непосредственно у стола (1-2 м). Затем, когда игрок начинает разучивать удары из дальних зон, он учится классическим перемещениям вперед-назад с большей амплитудой. Особенно важно освоить технику дальних перемещений к столу и от стола игрокам защитного стиля.

На определенном этапе спортивного роста теннисист учится использовать базовые элементы работы ног и их комбинации с учетом своих личных особенностей и индивидуальной манеры игры, а также разучивает схемы работы ног, соответствующие типовым игровым ситуациям. Чтобы правильно поставить работу ног, лучше всего использовать специально разработанные для

этого упражнения. Подобные упражнения должны быть направлены на то, чтобы обеспечить в типичных игровых ситуациях движение к мячу по оптимальной траектории с учетом индивидуальной манеры игры спортсмена.

Но нельзя забывать, что только профессионально владея техникой базовых перемещений и их комбинациями можно наиболее эффективно "настроить" их под свой индивидуальный стиль.



## V. ТЕХНИКА УДАРА

### V.1. Введение

Успехи в настольном теннисе во многом зависят от владения техникой удара. Хорошая техника позволяет игроку свободнее использовать тактику игры.

Приступая к анализу техники, мы поставили перед собой задачу выделить наиболее общие структурные элементы, независимые от индивидуальной манеры игры спортсмена. Техника и тактика очень тесно взаимосвязаны, но все же техника является базовой основой, на которой строится в том числе и тактика игры.

Техника ударов в настольном теннисе, как и в некоторых других видах спорта, разнообразна, но можно выделить ряд базовых элементов, каждый из которых имеет свое назначение и характерное исполнение. Основные удары в настольном теннисе можно разделить на группы по разным критериям. Например, можно выделить атакующие и защитные удары, удары с вращением и без, форхэнд и бэкхэнд удары и т.д. Принадлежность к той или иной группе во многом условна. Например, кто-то считает блок исключительно защитным ударом, а кто-то видит в нем атакующую составляющую. Поэтому мы не стремимся четко разграничить все типы ударов, однако постараемся выделить некоторые базовые виды и их основные вариации. Так, например, говоря об атакующих ударах с вращением, мы опишем топспин, быстрый топ-спин и топ-спин с боковым вращением и т.д.

В разделе, посвященном технике удара, мы разберем следующие основные типы ударов: атакующие удары без вращения,



*а) Схема удара открытой ракеткой*

*б) Схема удара ракеткой в нейтральной позиции*

*в) Схема удара закрытой ракеткой*

атакующие удары с вращением, блок, подрезка, срезка, скидка, свеча, подача. Прием подачи, перекрутка и короткая игра рассматриваются отдельно,

хотя их и нельзя выделить в отдельные группы, поскольку техника их исполнения базируется на технике других ударов. Тем не менее, эти удары очень

важны в игре и имеют некоторые отличительные особенности. Для каждой группы ударов будет рассматриваться пять основных критериев: исходное положение, замах, удар, момент касания, завершение удара. Кроме того, мы детально рассмотрим некоторые вариации базовых ударов, наиболее распространенные в современном настольном теннисе.

Читая описание удара, не стоит забывать, что здесь речь идет лишь о базовых моментах, и что мы говорим об идеальном положении ракетки, руки,

корпуса и т.п. на различных стадиях выполнения удара. Мы как бы умышленно, для удобства понимания, разбиваем целостное движение на составляющие. Хотя на практике зачастую трудно не только разделить фазы удара, а даже провести четкую границу между ударами, следующими друг за другом.

Кроме того, у всех игроков техника выполнения удара несколько различается и зависит от индивидуальных особенностей спортсмена.

Для описания положения ракетки используются термины "закрытая ракетка", "открытая ракетка" и "нейтральная позиция ракетки". В открытой позиции

ударная поверхность ракетки направлена вверх под углом более 90 градусов; в закрытой позиции ударная поверхность ракетки направлена вниз под углом более 90 градусов (*см. иллюстрацию на стр. 99*).

Говоря о технике исполнения удара, мы выделяем несколько фаз. Первая - замах, то есть отведение руки относительно исходной позиции, вплоть до отправной точки, когда рука готова начать движение в сторону мяча. Вторая фаза - собственно удар, то есть движение от отправной точки к точке касания с мячом. Третья фаза - завершение удара после соприкосновения ракетки с мячом и возврат в исходное положение. Кроме того, описывая удар, мы отдельно останавливаемся на исходной позиции, из которой начался замах, а также на моменте касания мяча и ракетки.

Когда мы говорим о базовой технике, мы имеем в виду основные характеристики, лежащие в основе выполнения определенных ударов, то есть характеристики, без которых качественное выполнение удара или, если смотреть

шире, определенного вида двигательной активности, невозможно. В настольном теннисе под двигательной активностью понимается так называемая

"открытая кинематическая цепь", которая включает базовую последовательность действий, но в то же время может содержать индивидуальные особенности выполнения удара, присущие конкретному игроку. В процессе обучения спортсмен сначала осваивает базовую последовательность действий при выполнении удара, а потом усложняет ее, осваивает возможные варианты

## V.2. Точка удара

и/или подстраивает технику удара под свои индивидуальные возможности и способности. Постепенно у теннисиста вырабатывается свой индивидуальный стиль игры. Впрочем, индивидуальные особенности техники проявляются прежде всего в фазах замаха и завершения удара. Сам же удар, то есть движение, непосредственно предшествующее касанию мяча и ракетки, обычно проводится по общей схеме и здесь влияние индивидуального стиля минимально.

Между ударами одного типа трудно провести четкую границу. Понятно, что блок, атакующий удар без вращения и атакующий удар с вращением являются разными по сути движениями. Однако определить, где блок становится атакующим ударом без вращения, а удар без вращения становится ударом с вращением - практически невозможно. Эти удары плавно переходят один в другой. И подобная картина наблюдается практически во всех типах ударов. Поэтому так важно в процессе обучения научиться правильной технике выполнения конкретных ударов. И лишь после усвоения базовых элементов можно начинать их "настройку" под конкретного спортсмена и/или под особенности игровой ситуации. При этом надо понимать, что в реальной игровой практике не всегда удается выполнить тот или иной удар так, как того требует техника.

## **V.2. Точка удара**

Настольный теннис как двигательная активность состоит из серий различных движений, которые включают в себя разнообразные элементы, причем не только движения корпуса и рук, но и работу ног, необходимую для выхода на оптимальную позицию перед конкретным ударом. Все действия спортсмена направлены на достижение одной цели: ударить по мячу ракеткой в нужное время и в нужном месте. Все, что делает теннисист до момента касания мяча и ракетки служит только тому, чтобы провести удар, то есть за минимальное время контакта (около 1 /1000 секунды) передать мячу соответствующий импульс, направив его в определенном направлении, с желаемой скоростью, вращением и траекторией полета. Все, что требуется от спортсмена после того, как мяч коснулся ракетки, - никак не воздействовать на выполненный удар. Завершение удара уже не относится к выполненному действию, а скорее предвещает следующий удар и направлено на максимально быстрый переход в оптимальную для приема следующего мяча позицию.

Чтобы добиться оптимального контакта между мячом и ракеткой, игрок должен ударить по мячу, держа ракетку под определенным углом и выполнив замах и начало удара по заданной траектории и с определенной скоростью. Кроме того, он должен проследить, чтобы момент касания пришелся на конкретный отрезок траектории полета мяча и движения ракетки. Указанные элементы не имеют каких-либо оптимальных значений и полностью зависят от

игровой ситуации и тактических задач, стоящих перед спортсменом, то есть, имея четкий замысел, можно ударить по мячу в различных точках траектории его полета, с разной скоростью и углом наклона ракетки и т.п. Независимо от типа удара его надо выполнять так, чтобы акцент всего игрового движения и максимум ускорения приходился именно на момент касания мяча и ракетки.

Говорить об оптимальном контакте мяча и ракетки можно лишь в ситуации, когда спортсмен "бьет по мячу ракеткой", а не когда "мяч встречается на

своем пути ракетку". При атакующем ударе без вращения ракетка бьет по мячу под углом 90 градусов или чуть меньше; момент удара можно определить по характерному звуку, издаваемому ракеткой, выступающей в роли резонатора. Атакующие и защитные удары с вращением проводятся по касательной

к траектории полета мяча, при этом точность момента касания также очень важна, хотя определить точку контакта мяча и ракетки на слух сложнее, чем при атакующих ударах без вращения.

Чтобы добиться оптимального отскока и хорошего контроля над ударом, важно ударить по мячу определенной частью лопасти ракетки: мяч должен попасть в верхнюю часть лопасти ближе к центру; это так называемая "зона стабильного отскока".

### **V.3. Отслеживание полета мяча**

Правильность удара во многом зависит от умения следить за полетом мяча. Игрок должен постоянно видеть мяч, причем в момент удара его взгляд

должен быть направлен на точку соударения мяча с ракеткой. Игрок должен следовать взглядом за летящим мячом вплоть до того момента, когда последний коснется ракетки и/или когда ракетка ударит по мячу. Поступая таким образом, игрок может в полной мере контролировать свой удар, поскольку

каждый мяч имеет отличающуюся траекторию и скорость полета, вращение, отскок и т.п. и при каждом возврате мяча требуется корректировка удара.

Для наилучшего обзора игрок должен повернуть корпус в сторону приходящего мяча и осуществлять удар сбоку или перед корпусом, что оптимально

с биомеханической точки зрения. Впрочем, следя за полетом мяча, игрок не должен забывать о сопернике и, учитывая его движения, предугадывать вероятный ответ и соответственно готовиться к приему мяча.

### **V.4. Работа неигровой руки**

Для успешного выполнения ударов во время игры спортсмен должен очень быстро возвращаться в исходное положение после завершения удара. Быстрый возврат в исходное положение возможен лишь в том случае, если во время удара игрок не теряет равновесие. Свободная (неигровая) рука во

#### V.4. Работа неигровой руки

многим служит поддержанию этого равновесия, а также усиливает действия игровой руки.

Готовясь к выполнению форхэнд удара игрок-правша должен согнуть свою левую руку в локтевом суставе таким образом, чтобы между плечом и предплечьем образовался угол около 90 градусов, а угол между плечом и корпусом должен составлять приблизительно 45 градусов. При выполнении быстрых атакующих ударов с небольшой амплитудой игрок-правша перемещает

ракетку вперед и влево, то есть "внутрь". По закону взаимодействия частей тела неигровая рука при этом автоматически сдвигается либо вперед и вправо,

то есть тоже "внутрь", либо в направлении, противоположном движению игровой руки, чем придает игровому движению дополнительный импульс. Такая работа неигровой руки будет полезна только при выполнении быстрых атакующих ударов в непосредственной близости от стола, то есть таких ударов, когда ракетка бьет по быстро летящему мячу на восходящей траектории

его полета после отскока от стола, и при этом игровое движение выполняется коротко, практически без замаха.

После выполнения быстрого атакующего удара со стола спортсмен должен быть готов к тому, что следующий мяч ему придется принимать через очень короткий промежуток времени. Игрок должен очень быстро подготовиться к новому удару, то есть очень быстро перейти в исходное положение, перенести при этом центр тяжести в оптимальное место. В случае выполнения

форхэнд удара игроком-правшой центр тяжести должен находиться чуть ниже и правее центра тела, то есть вес должен быть по большей части перенесен на правую ногу. Во время проведения удара центр тяжести смещается

вперед и влево. Чтобы облегчить процедуру возвращения в исходное положение, спортсмену не следует слишком сильно смещать центр тяжести относительно стартовой позиции. Достичь этого можно, смещая неигровую руку

"внутрь", то есть в противоположном направлении относительно движения игровой руки. Поступая подобным образом игрок может придать выполняемому удару стабильность, а также придерживаться оптимального ритма

в движениях. Недостаток таких действий неигровой руки, направленных на удержание центра тяжести максимально близко к исходному положению, заключается в невозможности выполнить очень мощный удар, в котором должно быть задействовано все тело спортсмена, и центр тяжести существенно смещается.

Когда у спортсмена есть достаточно места и времени на выполнение завершающего форхэнд удара или топ-спина со средней дистанции, неигровая

рука движется в том же направлении, что и игровая (в случае спортсмена правши обе руки идут влево). Такая техника исполнения удара позволяет сделать его более мощным, но одновременно требует больших затрат сил и вре-

мени на возвращение в исходную позицию, поскольку центр тяжести при ударе сильно смещается в направлении вперед и влево.

Впрочем, какой бы удар ни проводил спортсмен, неигровая рука должна работать, а не произвольно "болтаться". Если не следить за движениями неигровой руки, то удары будут получаться слабее, чем могли бы, а перенос центра тяжести в исходное положение будет затруднен. Неправильно также поднимать неигровую руку во время удара, вместо того, чтобы смещать ее вправо или влево, в зависимости от особенностей удара. Подъем неигровой руки затрудняет возврат в исходное положение, поскольку центр тяжести при этом смещается вверх и влево.

При выполнении бэкхэнд блока или срезки спортсмен отводит неигровую руку по прямой линии в сторону и при этом сдвигает плечо игровой руки вперед, чем добивается дополнительной свободы и мощи при ударе. При выполнении атакующего бэкхэнда или бэкхэнд топ-спина неигровая рука движется назад и в сторону корпуса, что помогает сохранить равновесие и придать удару дополнительный импульс. При бэкхэнд подрезках свободная рука идет в сторону от корпуса и вверх, а при форхэнд подрезках - в сторону корпуса и вниз.

Движения неигровой руки могут либо облегчить, либо усложнить выполнение удара и особенно влияют на скорость возвращения в исходную позицию. Во время обучения базовой технике следует обращать внимание спортсмена на ошибки, допускаемые в действиях неигровой руки, особенно если она просто "фиксируется" и никак не участвует в ударе.

## **V.5. Атака без вращения**

### ***V.5.1. Общее определение удара***

Плоским (атакующим) называется такой удар, когда практически вся сила удара преобразуется в скорость полета мяча. Если рассматривать теоретическую модель, то в момент касания с мячом ракетка должна находиться под углом 90 градусов по отношению к траектории полета мяча и мяч должен уходить от ракетки без вращения. На практике такой удар невозможен, поскольку все мячи без исключения после отскока от ракетки имеют вращение. Поэтому к плоским относят такие удары, когда большая часть энергии переходит в скорость, а вращением можно пренебречь.

В зависимости от силы удара и от того, каков был предшествующий удар соперника, можно выделить разные типы ударов, хотя для всех сочетаний едва ли удастся найти подходящие названия. В своем описании мы ограничимся несколькими основными типами: промежуточный удар; контрудар; срезка; завершающий удар; удар по высокому мячу.

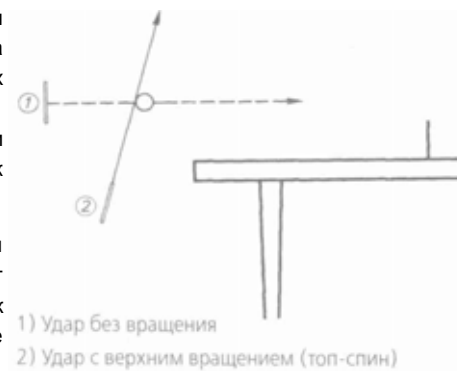


Атакующий удар без вращения как справа так и слева применяется в различных ситуациях

- и как промежуточный удар, и как завершающий удар, и как контрудар.

Европейские спортсмены очень редко используют атакующий удар без вращения как промежуточный. Готовясь к атаке они обычно применяют топ-спины.

В то же время, спортсмены перовики из Азии и особенно китайские теннисисты часто используют удар без вращения как подготовительный к атаке, равно как и в других игровых ситуациях.



Сравнивая атакующий форхэнд и бэкхэнд удар без вращения, становится очевидно, что при проведении форхэнд удара у игрока есть существенно больше места для замаха и времени на подготовку. При бэкхэнд ударе замах получается короче, поскольку спортсмену мешает его собственный корпус. Впрочем, при бэкхэнд ударе шире используется подвижность запястья, благодаря чему удар становится менее предсказуемым для соперника и существует возможность изменить направление удара в самый последний момент.

Теоретически, во всех видах атакующих ударов - как с вращением так и без - должно быть задействовано все тело спортсмена: ноги, корпус, плечевой пояс, плечо, предплечье, запястье и кисть. Практически это возможно лишь в тех случаях, когда игрок располагает достаточным местом и временем на подготовку удара. Чем ближе к столу находится теннисист, тем меньше у него пространства для размаха. Чем быстрее летит входящий мяч, тем меньше времени на этот размах остается. Все движения минимизируются и фактически сводятся к финальной части удара. Иными словами, принимая у стола быстрый мяч спортсмен играет только за счет движения предплечья и кисти, остальные составляющие удара используются только в ситуациях, когда на то достаточно времени и места.

## **V. 5.2. Атака форхэнд без вращения**

### **V.5.2.1. Исходное положение**

Спортсмен (правша) стоит по диагонали к концевой линии стола; корпус повернут под углом около 45 градусов вправо по отношению к концевой ли-

нии стола, левая нога ближе к столу, правая - дальше. Для спортсменов-левшей позиция зеркальная.

#### V.5.2.2. Замах

При замахе игрок (правша) поворачивает верхнюю часть корпуса вправо и одновременно отводит ракетку назад; правое плечо отводится назад, левое плечо подается вперед. В конце замаха, непосредственно перед началом движения в сторону мяча, корпус спортсмена развернут вправо, рука с ракеткой согнута в локте под углом около 90 градусов, предплечье расположено вертикально, локоть расположен близко к корпусу.

Предплечье находится сзади по диагонали к концевой линии стола, таким образом ракетка направлена также по диагонали назад. Локоть и предплечье находятся сзади корпуса, кисть с ракеткой отведена назад. Во время замаха локоть всегда находится ближе к концевой линии стола, чем кисть с ракеткой. В этом случае замах получается наиболее эффективным. Локоть является подвижной осью, вокруг которой происходит резкое смещение вперед предплечья и кисти с ракеткой, одновременно с этим другие части руки и/или тела также включаются в удар.

Ракетка при замахе и/или в отправной точке находится на уровне бедра в несколько закрытой позиции. Запястье немного отведено назад относительно предплечья.

#### V.5.2.3. Удар

Общее направление движения ракетки после завершения замаха - вперед. Предплечье и кисть с ракеткой движутся вперед вокруг локтя. Одновременно происходит изменение угла в запястье, что дает движению дополнительный импульс вперед. По мере того, как ракетка приближается к мячу, игрок разворачивает корпус; правое плечо идет вперед, левое - назад. Плечо повторяет движение предплечья. Во время поворота тела центр тяжести смещается на левую ногу. Из отправной точки в конце замаха ракетка движется вперед по кривой линии вдоль тела.

#### V.5.2.4. Точка касания

Ракетка касается мяча в наивысшей точке после его отскока от поверхности стола. В некоторых случаях ракетка может касаться мяча, не достигшего после отскока максимальной высоты.

#### V.5.2.5. Завершение удара

В завершающей фазе удара ракетка поднимается приблизительно до уровня головы спортсмена. Ракетка находится ближе всего к голове в самом

## V.5. Атака без вращения

конце удара; локоть идет вслед за ракеткой и также поднимается вдоль тела. В конце удара движение не останавливается, а заканчивается плавной петлей, и рука возвращается в исходное положение.

Обучение базовой технике атакующего удара справа без вращения происходит уже на самом первом этапе тренировки спортсмена. Во время обучения удару чаще всего спортсмены совершают следующие ошибки:

### V.5.2.6. Ошибки

- В момент касания ракетка находится в закрытой позиции

Достаточно распространенная ошибка, из-за которой мяч летит в сетку. Особенно часто встречается в тех случаях, когда спортсмен использует атакующий удар без вращения только при контратаках. Когда соперник посылает

мяч с небольшим верхним вращением, игрок инстинктивно пытается сыграть закрытой ракеткой. Поэтому на первом этапе тренировки необходимо настаивать на том, чтобы игрок держал ракетку в нейтральной позиции. В дальнейшем допускается игра немного закрытой ракеткой, но игрок должен понимать, что это лишь небольшое отклонение.

- В момент касания ракетка находится в открытой позиции

Эта ошибка менее распространена и в основном встречается во время игрового процесса. Раньше, когда еще играли жесткими ракетками, эта ошибка

встречалась чаще, поскольку считалось, что в исходном положении надо держать ракетку в открытой позиции. В наши дни ошибка, связанная с излишним раскрытием ракетки, встречается лишь у начинающих спортсменов,

только-только обучающихся основам игры. Новички часто так сосредоточены собственно на моменте удара, что подводя ракетку к мячу забывают ее повернуть, и ракетка остается под тем же углом, что и в исходном положении. В результате мяч уходит за пределы стола.

- Во время выполнения удара поднимается локоть

Во время выполнения удара локоть спортсмена движется не по прямой, а идет вверх. В результате ракетка либо проходит выше мяча, либо касается его самым краем. При таком исполнении, даже если мяч попал в ракетку, невозможно выполнить четкий и сильный завершающий удар. Поэтому уже на самом раннем этапе тренировки важно выявить и исправить эту ошибку, чтобы

движение не закрепилось. Тренер должен объяснить спортсмену ошибку и, встав за спиной, не давая последнему поднимать локоть во время удара, придерживая его рукой.

- Во время выполнения удара поднимается плечо, а не ракетка

Эта ошибка встречается на первой фазе тренировочного процесса, когда игрок, подстраиваясь под высоту приходящего мяча, поднимает ракетку не за счет сгибания руки в локтевом суставе, а путем подъема всего плеча. Тем самым, ракетка поднимается до нужного уровня, но плечевой сустав теряет подвижность и свободу движения, необходимые для выполнения удара. Ошибка часто встречается у несколько "зажатых" новичков и исправить ее можно только расслабив плечо, не поднимая его в момент удара. Тренер может помочь игроку, время от времени придерживая его за плечо и одновременно корректируя высоту подъема ракетки, то есть регулируя угол сгибания в локтевом суставе.

- Во время выполнения удара локоть прижимается к корпусу

Эта ошибка встречается на первом этапе тренировочного процесса, когда игрок в момент замаха подводит локоть близко к корпусу для большей устойчивости при ударе. Причем локоть не всегда прижимается к корпусу при замахе, но часто это происходит при дальнейшем выполнении удара. Поскольку локоть находится очень близко к корпусу, при выполнении удара теряется свобода движения, из-за чего снижается и сила, и точность удара. Для исправления этой ошибки тренер может подставить между локтем и корпусом спортсмена сжатый кулак, тем самым контролируя минимальную дистанцию и гарантируя свободу движения локтевого сустава.

- Удар осуществляется только за счет руки, без включения корпуса

Во время удара игрок использует только руку, не подключая плечевой пояс и корпус. Плечи и корпус не усиливают движение руки, вес тела не переносится вперед, что существенно снижает мощность удара. Эта ошибка чаще всего встречается у игроков, использующих атакующий удар без вращения исключительно как несильный контрудар, когда плечи и корпус практически не включаются. Исправляя эту ошибку, следует попросить игрока во время тренировки ритмично смещать плечевой пояс и корпус вслед за рукой.

- Во время удара недорабатывает предплечье

Эта ошибка распространена на начальных стадиях тренировочного процесса, когда игрок не подключает к удару предплечье, а бьет как бы "всей" рукой. В этом случае очень трудно достичь нужного для завершающего удара ускорения, поскольку ракетка не столько бьет по мячу, сколько толкает его. Исправляя эту ошибку, следует детально разучить технику удара без мяча, и лишь затем приступать к тренировке с мячом.

- Рука с ракеткой в завершающей фазе удара уходит выше головы

Выполняя удар игрок слишком высоко забрасывает руку, то есть вертикальная составляющая удара неоправданно велика, в то время как горизон-

#### V.5. Атака без вращения

тальная составляющая - мала. При таком исполнении мяч соударяется с ракеткой по касательной, а направленная сила удара снижается, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на скорости полета мяча. Поэтому необходимо разъяснить игроку, что удар должен быть направлен вперед, для чего корпус разворачивается и смещается навстречу приходящему мячу, и строго следить за тем, чтобы в завершающей фазе удара ракетка поднималась до уровня головы, а не выше нее.

- Удар предваряется недостаточным замахом

Готовясь к выполнению удара, игрок недостаточно далеко отводит ракетку от точки предполагаемого соприкосновения с мячом. Из-за плохого замаха движение к мячу получается коротким, и в результате либо теряется первая фаза удара, когда игрок выбирает направление движения и угол удара по мячу, либо вторая фаза, когда рука с ракеткой набирает ускорение. В результате

теряется качество удара. Как правило, ошибка, связанная с недостаточным замахом, возникает при безостановочной тренировке техники встречного удара, если тренер и игрок не уделяют должного внимания деталям. Тогда атакующий удар все больше и больше сводится к подставке без вращения. Ошибку легко исправить, снизив темп ударов и обратив внимание на правильность выполнения замаха, и только затем темп игры можно снова повысить, не забывая при этом о замахе.

- Удар выполняется только за счет предплечья

Игрок выполняет ударное движение только за счет предплечья игровой руки, в то время как плечо, плечевой пояс и корпус не принимают участия в ударе. В этом случае на выполнение удара уходит очень мало времени, но при этом теряется как сила удара, так и контроль за ним. Играя в медленном темпе и подчеркнуто включая в работу плечо и корпус, эту ошибку легко устранить.

- Удар выполняется за счет поворота корпуса

Новички иногда делают такую ошибку: они выполняют удар за счет поворота верхней части корпуса, а рука при этом лишь следует за телом и не принимает активного участия в ударе, предплечье и кисть не работают. Такая техника не позволяет руке с ракеткой достичь ускорения, необходимого для выполнения мощного завершающего удара. Исправляя ошибку, следует сначала тренировать атакующий удар исключительно предплечьем и кистью, и лишь потом вовлекать в движение всю руку, плечи и корпус.

- Во время удара локоть выносится вперед

Некоторые новички, вместо того, чтобы вести вперед кисть с ракеткой, выносят вперед локоть. Из-за этого получается не удар по мячу, а толчок ракет-

кой. Ошибку можно исправить, попросив спортсмена в завершающей части удара выносить ракетку на уровень головы и следить за тем, чтобы локоть следовал за ракеткой и начинал движение только после того, как кисть пошла вперед.

- Кисть с ракеткой прогибается в запястье

Вместо того, чтобы держать ракетку естественным образом, спортсмен сгибает кисть, опуская верхнюю часть лопасти ракетки. Столь неестественная позиция приводит к напряжению кисти и потере свободы движения, поскольку кисть не может работать сама по себе, а только вместе с предплечьем. Ошибку можно исправить, акцентируя внимание игрока на том, что в исходном положении лопасть ракетки не должна опускаться.

- Удар выполняется "от запястья"

На раннем этапе развития настольного тенниса некоторые игроки выполняли удары исключительно за счет работы запястья. Сейчас это кажется странным, поскольку при такой технике теряется главное преимущество удара

справа над ударом слева - замах и работа корпуса! Скорость ударов в современном настольном теннисе существенно выросла и удар "от запястья" применяется только в крайнем случае, когда просто надо удержать мяч на столе;

для атаки такое исполнение неприемлемо, поскольку удар получается сравнительно слабым и плохо контролируется. Ошибка исправляется путем акцентирования внимания на замахе и работе плеча и локтевого сустава, работа кисти при этом временно отходит на второй план.

- В завершающей части удара кисть с ракеткой останавливается на уровне пояса

Игрок выполняет удар в горизонтальной плоскости, без вертикальной составляющей. При этом локоть зачастую касается корпуса спортсмена и удар

производится практически только за счет предплечья, без подключения корпуса. Исправляя эту ошибку необходимо изменить направление движения

ракетки и сделать акцент на вертикальной составляющей.

- Ступни стоят параллельно друг другу

Спортсмен стоит не под углом к концевой линии, а строго лицом к столу, правая нога не отведена назад относительно левой (для правой). В результате игрок не может ни развернуть корпус в сторону приходящего мяча,

ни грамотно принять удар. Тренер должен объяснить спортсмену, что при замахе необходимо отводить назад правую ногу и переносить на нее центр тяжести.

- Центр тяжести не переносится во время удара

## V.5. Атака без вращения

Спортсмен (правша) во время удара не переносит центр тяжести с правой ноги на левую. Это означает, что спортсмен играет рукой, не подключая к удару тело. Чтобы избежать закрепления неправильной техники, ошибку надо устранять в самом начале разучивания удара.

- Игрок занимает неправильную исходную позицию по отношению к приходящему мячу

Спортсмен пытается дотянуться до мяча только за счет работы рук и корпуса, не выходя при этом на правильную исходную позицию, не делая шаги в сторону или вперед/назад. В этом случае спортсмену неудобно бить по мячу, теряется сила и четкость удара. Во избежание подобных ошибок спортсмена надо учить выходить к каждому мячу, даже если при этом требуется совсем незначительное смещение в пространстве и кажется, что можно компенсировать шаг ногой за счет рук и корпуса.

- Игрок излишне напряжен

Спортсмен стремится выполнить удар четко, но при этом излишне напряжен. Нельзя забывать, что для придания мячу максимального ускорения и выполнения точного удара не надо напрягать все мышцы, а надо играть в расслабленной манере и использовать лишь те группы мышц, которые задействованы в процессе удара.

### **V.5.2.7. Виды атакующих форхэнд ударов без вращения**

- Промежуточный удар

Атакующий удар без вращения может служить подготовкой к активному нападению против защиты. Впрочем, спортсмен, строящий свою игру против защиты на бэкхэнд атаках слева, обычно использует промежуточный удар с вращением. И только теннисисты, играющие шипами, которые не дают возможности провести удар с вращением, используют атакующий бэкхэнд удар без вращения в качестве промежуточного; в современном настольном теннисе этот прием главным образом применяют "перовики", играющие шипами.

- Контрудар

Контрудары применяются при игре против атакующих ударов соперника, то есть против ударов с большим или меньшим верхним вращением. Поэтому основное отличие промежуточного удара по защите от контрудара заключается в направлении движения, совершаемого теннисистом. При промежуточном ударе движение направлено вперед и вверх, тогда как при контрударе оно направлено только вперед.

При тренировке контрудара существует опасность того, что замах от удара к удару будет сокращаться, и в итоге контрудар сведется к блоку. Длительная

---

Встречный удар



1) Во время замаха игрок разворачивается в правую сторону, правая нога расположена дальше от стола, чем левая, правое плечо отведено назад. Ракетка на уровне бедра в полузакрытой позиции, рука согнута в локте под углом около 90 градусов.

2) Во время удара игрок передвигает кисть с ракеткой и предплечье вперед, одновременно переносит вес тела с правой ноги на левую. При касании с мячом ракетка находится в полузакрытой позиции сбоку от корпуса на уровне поверхности стола.

3) В завершающей фазе удара игрок разворачивает корпус, так что правое плечо уходит вперед, ракетка идет в передневерхнем направлении и достигает уровня головы игрока, вес тела полностью переносится на левую ногу.

и монотонная тренировка контрудара может стать причиной ряда ошибок. Например, при игре контрударами по диагонали можно не только испортить технику самого удара, поскольку чем дольше игрок будет монотонно "перекидывать" мяч, тем короче будет становиться замах, но и технику работы ног и корпуса. В такой тренировочной ситуации у теннисиста работает практически исключительно игровая рука, спортсмен теряет привычку выходить к каждому мячу и в результате занимает неправильную исходную позицию. Поэтому, тренируя контрудар, необходимо, по меньшей мере, менять игровой ритм.



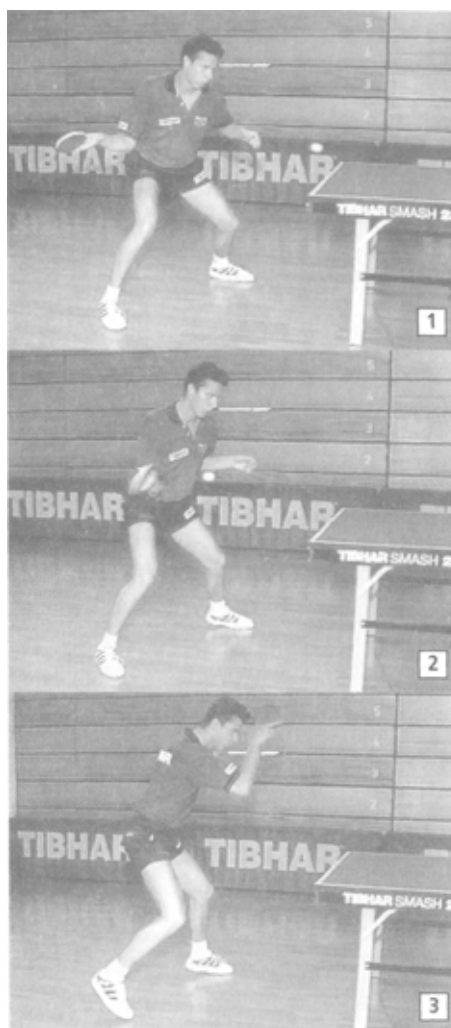
## V.5. Атака без вращения

### *Атакующий форхэнд удар*

1) Во время замаха ракетка находится на уровне бедра и отведена назад. Игрок правша готовится к выполнению мощного форхэнд удара. Плечо и предплечье образуют прямой угол; ракетка находится чуть выше локтя и немного выше уровня поверхности стола. При этом корпус спортсмена находится ближе к столу, чем локоть. Игрок находится в классической правосторонней стойке, правое плечо отведено, правая нога отставлена назад.

2) Предплечье движется вперед с одновременным поворотом корпуса навстречу приходящему мячу. Касание с мячом происходит сбоку от корпуса игрока.

3) В завершающей фазе удара корпус спортсмена продолжает разворачиваться влево, правое плечо уходит вперед, центр тяжести смещается с правой ноги на левую, ракетка достигает уровня головы теннисиста.



### *- Завершающий удар*

Завершающий атакующий удар без вращения, равно как и завершающий топ-спин, относится к ударам, которыми атакующий игрок, выбрав самый подходящий момент, стремится поставить точку в розыгрыше очка. Завершающий удар без вращения полностью соответствует по своей технике атакующему форхэнд удару без вращения, но отличается от последнего по силе

и/или скорости удара. Поэтому, разучивая технику промежуточного удара или контрудара, игрок может параллельно освоить и технику завершающего удара. Сила завершающих ударов различна и зависит от исходного враще-



Принципиальная схема удара справа.

TS = точка соударения ракетки и мяча.

ния и высоты отскока приходящего мяча. Завершающий удар по подрезке осуществляется вперед и вверх, тогда как завершающий удар после атакующего удара соперника (контрудар) направлен исключительно вперед, а завершающий удар по высокому мячу направлен вперед и вниз.

Во время тренировки завершающего удара часто случается так, что спортсмен, недавно освоивший базовую технику завершающего удара, вдруг начинает выполнять удар неправильно. Особенно часто это происходит, когда игрок начинает осваивать технику атакующего удара с вращением. В последнем случае теннисист пытается осуществить завершающий удар закрытой ракеткой по низкому мячу, то есть использует технику топ-спина. При этом теряется сила удара, а чем сильнее завершающий удар, тем меньше у соперника шансов его принять. Сила удара зависит, с одной стороны, от правильности техники, а с другой - от способности мышечных волокон к быстрому сокращению и связанного с этим показателем момента ускорения непосредственно перед точкой соударения мяча и ракетки. Способность мышечных волокон быстро сокращаться у каждого спортсмена различна и во многом predeterminedена от рождения. Впрочем, путем направленной силовой тренировки (например, интервальным методом и т.п.) задействованных в движении групп мышц, можно "исправить" даже врожденные особенности организма.

- Удар по высокому мячу (свече)

Когда мяч направляется на сторону соперника сильным ударом без вращения, после отскока от стола он движется по относительно крутой кривой.

Принимая такой мяч, независимо от высоты отскока, надо дожидаться, когда мяч окажется на уровне плеч и лишь тогда наносить удар в направлении вперед и вниз, для чего при замахе рука отводится назад и вверх. Обратите внимание, что бить надо по мячу только на уровне плеч и никак не выше!

Если

точка касания находится выше уровня плеч, то невозможно выполнить ни сильный, ни даже обычный атакующий удар без вращения. Чтобы принять высокий мяч, надо использовать технику большого тенниса, то есть бить по мячу сверху, предварительно подняв ракетку до уровня головы.

### V.5. Атака без вращения

*Форхэнд удар по высокому мячу*

1) В исходном положении игрок разворачивается направо, ракетка находится на уровне пояса.

2) В завершающей фазе замаха игрок поднимает ракетку до уровня плеч.

3) Во время удара игрок поворачивает правое плечо вперед и бьет по мячу закрытой ракеткой на уровне плеч.

4) Удар завершается, когда ракетка уходит влево и поднимается до уровня головы. Сила замаха заставляет тело по инерции полностью развернуться влево, вес тела при этом переносится на левую ногу.



## Глава V. Техника удара

### Форхэнд удар по высокому мячу (Ленгеров)



1) Во время подготовки к удару спортсмен нарочито разворачивается вправо, ракетка отводится назад на уровне плеч.

2) Игрок бьет по мячу сбоку от корпуса на уровне плеч.

3) В завершающей фазе удара тело спортсмена разворачивается вперед и влево, рука с ракеткой доходит до левой части головы со стороны лица.

Кроме всего вышесказанного, отметим, что существует несколько разновидностей удара по высокому мячу. Одна из них - удар по поднимающемуся мячу, не достигшему максимальной высоты после отскока. В этом случае у соперника практически не остается времени на отход в защиту, поскольку мяч возвращается очень быстро. Слабая сторона такого удара заключается в том, что и у самого игрока остается очень мало времени на принятие решения и велик риск ошибки при выходе на исходную позицию для приема приходящего мяча. Такой вариант удара по высокому мячу обычно применяется в том случае, если мяч отскакивает от стола в непосредственной близости от сетки.

#### V.5. Атака без вращения

Особенность второй разновидности удара заключается в том, что спортсмен дожидается, когда мяч достигнет максимальной высоты и в этот момент наносит удар. Если мяч поднимается выше уровня плеч, игрок подпрыгивает и наносит удар в прыжке, при этом в момент удара мяч снова должен оказаться на уровне плеч. Этот метод требует больших усилий, а кроме того мяч теряет во время полета скорость, поскольку успевает преодолеть значительное расстояние, прежде чем коснется стола; поэтому удар в прыжке обычно используют для развлечения зрителей, хотя некоторые, особенно теннисисты небольшого роста, применяют его и на серьезных соревнованиях.

Третья разновидность ударов по высокому мячу - удар по опускающемуся мячу, когда верхняя точка после отскока превышала уровень плеч. Игрок, не успевший вовремя выйти на исходную позицию для удара по поднимающемуся мячу, дает мячу пройти наивысшую точку и бьет, когда мяч опускается до уровня плеч. Некоторые спортсмены, играющие с большим замахом, умышленно дожидаются момента, когда мяч начнет двигаться вниз. В этом случае они успевают выполнить хороший замах и используют все свои возможности для выполнения удара с максимальной силой.

Обобщая все сказанное выше, отметим, что готовясь нанести сильный завершающий удар по высокому мячу, игрок должен занять оптимальную исходную позицию и учесть вращение приходящего мяча. Соперник, "кидающий" свечу, обычно посылает мяч с верхним вращением, зачастую в сочетании с боковым вращением. Все эти вращения существенно влияют на траекторию полета мяча после отскока от стола. Вся сложность траектории полета мяча лучше всего видна, если позволить мячу отскочить от стола и дать ему возможность приземлиться.

Иными словами, удобнее всего бить по высокому мячу, посланному под сетку и имеющему небольшое вращение. Чем сильнее вращение и чем ближе к краю стола попадает мяч, тем труднее выполнить удар и тем выше возможность ошибки на приеме, поскольку даже при незначительном отклонении угла отскока мяча от ракетки в момент удара, велика вероятность не попасть на половину стола соперника.

- Атака срезкой с нижним вращением

Это специфический удар, осуществляемый практически без подготовки, внезапно, и при этом с максимальным усилием. Техника исполнения удара близка к технике завершающего удара по подрезке, но такой удар в игровом процессе осуществить гораздо сложнее, поскольку непосредственно перед ним спортсмен готовится выполнить совершенно другое движение и его позиция относительно приходящего мяча совсем не подходит для атаки. Поэтому если теннисист видит, что можно атаковать, он должен в последний мо-

мент перестроиться на выполнение соответствующего удара. Этот прием следует разучивать отдельно на одной из завершающих стадий овладения базовой техникой, иначе его спонтанное применение в игре будет затруднено.

### **V.5.3. Атака бэкхэнд без вращения**

#### **V.5.3.1. Исходное положение**

Игрок стоит по диагонали относительно концевой линии стола; корпус развернут под углом около 45 градусов влево (для правшей), левая нога расположена дальше, а правая - ближе к столу. Для левшей - зеркальная позиция.

Мы описали идеальную исходную позицию для атаки слева, однако в реальной игровой практике для контрударов и даже для завершающих ударов слева часто используется позиция, когда ступни и корпус игрока расположены параллельно концевой линии стола, или же развернуты в противоположном направлении, как для атаки справа. В этом случае качество атакующего удара слева снижается, зато при быстрой игре у стола можно сочетать атакующие удары и справа, и слева, что невозможно в классической левосторонней стойке.

#### **V.5.3.2. Замах**

Игрок (правша) разворачивает влево бедра и корпус, левое плечо отводится назад, а правое подается вперед. В завершающей точке замаха, непосредственно перед началом удара, корпус игрока развернут влево, рука с ракеткой согнута в локте под углом около 90 градусов, при этом локоть остается свободен, его не следует прижимать к телу, он должен находиться впереди, между корпусом спортсмена и концевой линией стола; предплечье расположено горизонтально и несколько отведено назад по диагонали относительно локтя, ракетка находится в нейтральной или немного закрытой позиции сбоку от корпуса и на уровне пояса.

#### **V.5.3.3. Удар**

Основное направление движения при ударе - вперед и вверх. Предплечье игровой руки и кисть с ракеткой идут вперед. Локтевой сустав служит осью, вокруг которой поворачивается предплечье. Одновременно при исполнении удара осуществляется дополнительное движение кистью, повторяющее направление движения предплечья. Часть руки выше локтя при выполнении удара не задействуется, за исключением особо сильных ударов, когда рука при замахе отводится максимально далеко. Если со стороны проследить за траекторией движения ракетки, то будет видно, что последняя движется по кривой вокруг оси из положения сбоку от корпуса в положение перед корпусом. Сам корпус и плечевой пояс не участвуют в исполнении атакующего удара слева без вращения, и перенос центра тяжести во время удара на правую

## V.5. Атака без вращения

### **Бэкхэнд удар**

1) В исходном положении игрок находится в правосторонней стойке, кисть согнута, ракетка расположена на уровне пояса и немного отведена назад в сторону корпуса. (Обратите внимание на различие замаха при ударе слева и блоке слева!)

2) Удар ракеткой по мячу происходит перед корпусом спортсмена, при этом используется движение предплечья вперед и вверх и дополнительный импульс, даваемый разгибающейся кистью.

3) В завершающей фазе удара предплечье вытягивается вперед, а ракетка переходит в закрытую позицию и достигает уровня головы.



ногу, как правило, практически не осуществляется. Основное ускорение движение получает за счет предплечья и кисти.

### **V.5.3.4. Точка удара**

Ракетка соударяется с мячом в высшей точке траектории полета мяча после отскока от стола. Точка удара располагается сбоку от корпуса на высоте, соответствующей высоте наиболее приближенной к концевой линии стола части тела.

Такая позиция дает возможность изменить направление удара в самый последний момент. Иногда, вместо удара по мячу в высшей точке после отскока, удар осуществ-

ляется по поднимающемуся мячу. Однако в этом случае одновременно возрастает не только скорость и неожиданность удара, но и риск совершить ошибку.

### V.5.3.5. Завершающая стадия удара

Удар заканчивается перед корпусом, кисть с ракеткой находится приблизительно на высоте плеч, ракетка в закрытой позиции (по мере выполнения

удара ракетка постепенно переходит из нейтральной или немного закрытой позиции при окончании замаха в полностью закрытую позицию на завершающей стадии удара). Кисть во время замаха сгибается, что увеличивает замах, а затем разгибается одновременно с предплечьем, давая ракетке дополнительное ускорение. Кисть продолжает движение вперед вплоть до остановки предплечья и разгибается примерно под тем же углом, под которым она была согнута в момент замаха. Во время выполнения удара локоть остается свободным и не прижимается к корпусу. В завершающей фазе движение не останавливается, и кисть с ракеткой по кривой петлеобразной траектории возвращается в исходное положение, готовясь к новому удару.

Базовую технику атакующего удара слева без вращения изучают на второй стадии тренировочного процесса. Поскольку между блоком слева и атакующим ударом слева без вращения очень много общего, а новичку проще освоить технику блока слева, то сначала разучивается блок, а уже затем постепенно переходят к освоению атакующего удара. Основное отличие блока слева от атакующего удара без вращения заключается в том, что при выполнении

блока отсутствует замах, и удар всегда осуществляется по поднимающемуся мячу. Позволив мячу после отскока от стола подняться до высшей точки и выполнив в это время замах, достаточно просто перейти от блока к атакующему удару, не меняя при этом базовых технических элементов.

Во время тренировки базовой техники атакующего удара слева без вращения чаще всего приходится сталкиваться со следующими ошибками:

### V.5.3.6. Ошибки

- Во время контакта с мячом ракетка находится в слишком закрытой позиции

Игрок ударяет по мячу излишне закрытой ракеткой, из-за чего мяч зачастую попадает в сетку. Эта ошибка часто возникает потому, что спортсмен имеет привычку держать ракетку закрытой в исходном положении. В этом случае

надо убедить игрока, что в исходном положении ракетка должна находиться в нейтральной позиции.

- Недостаточный замах перед ударом

Довольно распространенная ошибка, возникающая из-за схожести техники атакующего удара слева без вращения и блока, выполняемого без замаха.



## V.5. Атака без вращения

Несмотря на близкую технику, во время атакующего удара замах необходим, и следует обратить внимание спортсмена на то, чтобы при замахе кисть с ракеткой оказывалась дальше от концевой линии стола, чем локоть.

- Удар осуществляется только за счет предплечья, без включения кисти

Эта ошибка возникает в том случае, когда игрок напрягает кисть и не дает ей свободно двигаться вслед за предплечьем. А без движения кисти удар теряет не только скорость, но и становится более предсказуемым для соперника. Ведь именно за счет кисти у игрока есть возможность в последний момент

изменить направление полета мяча. Занимаясь исправлением этой ошибки надо следить, чтобы при каждом замахе спортсмен не только отводил предплечье, но и сгибал кисть игровой руки. Кроме того, следует обращать внимание на то, чтобы движение кисти заканчивалось одновременно с окончанием движения предплечья, а не раньше, для чего надо подчеркнута "выворачивать" кисть с ракеткой в конце удара.

- Локоть касается корпуса

Если при замахе или при выполнении удара локоть упирается в корпус спортсмена, то предплечье теряет необходимую степень свободы движения вокруг оси локтевого сустава, что отрицательно сказывается как на точности.

так и на силе удара. Исправляя эту ошибку необходимо следить за тем, чтобы локоть не касался корпуса теннисиста и не упирался в него. Тренер может помочь исправлению ошибки, поставив между локтем и корпусом спортсмена

свою руку, тем самым делая невозможным соприкосновение локтя и корпуса.

- Удар осуществляется только за счет кисти

Некоторые игроки выполняют атакующий бэкхэнд удар без вращения непосредственно перед корпусом, при этом замах сводится к отведению кисти

и весь удар заключается в движении лучезапястного сустава. В ударе не участвуют другие части руки, плечи и тело в целом. Эта техника удара может использоваться только в случае короткой игры прямо со стола. Если же медленно летящему мячу надо преодолеть значительное расстояние, то удар становится полностью предсказуемым и легким для соперника. Исправляя ошибку,

надо обратить внимание на то, чтобы после отскока мяч долетал до уровня корпуса спортсмена, а в замахе участвовала не только кисть, но и предплечье.

### **V.5.3.7. Разновидности атакующего бэкхэнд удара без вращения**

Теоретически, при атакующем бэкхэнд ударе без вращения возможны те же виды ударов, что и при атакующем форхэнд ударе без вращения. Однако, в спортивной практике используются далеко не все виды бэкхэнд ударов.

Атакующий бэкхэнд удар без вращения в большинстве случаев применяется как завершающий удар. И хотя завершающий бэкхэнд удар несколько слабее аналогичного форхэнд удара, в удобной ситуации с его помощью часто удается выиграть очко. Обычно завершающий бэкхэнд удар применяется тогда, когда у спортсмена нет времени обойти мяч и занять исходное положение для форхэнд удара.

Бэкхэнд контрудар и бэкхэнд блок взаимозаменяемы и применяются по ситуации: когда у спортсмена есть достаточно места и времени на замах, он делает контрудар, когда нет - блок. Между контрударом и блоком нет четкой границы, один удар плавно перетекает в другой. Главное различие - в силе замаха и точке удара по мячу. Остроатакующие спортсмены, предпочитающие игру с форхэнд стороны, и атакующие "перовики" обычно находятся в исходной позиции, удобной для форхэнд удара и из этого положения играют с бэкхэнд стороны только блоком, и лишь очень редко - контрударом.

Промежуточный бэкхэнд удар по защите встречается крайне редко. Его применяют лишь некоторые нападающие, играющие европейской хваткой и использующие с бэкхэнд стороны ракетки резину шипами наружу.

Бэкхэнд удар по свече в игровой практике не применяется, поскольку в этом случае у игрока нет возможности сделать достаточный замах и ударить по высокому мячу сильно и точно. Обычно при приеме высокого мяча у игрока есть достаточно времени, чтобы занять исходную позицию, удобную для атакующего форхэнд удара. В тех редких случаях, когда игрок все же бьет по высокому мячу бэкхэндом, он делает это вскоре после отскока мяча от стола, пока мяч еще набирает высоту.

Завершающий удар после бэкхэнд срезки с нижним вращением также можно применять в игре. Базовые принципы удара при этом те же, что и при завершающем форхэнд ударе после бэкхэнд срезки с нижним вращением.

## **V.6. Атакующий удар с вращением - топ-спин**

### ***V.6.1. Введение***

Топ-спин стал одним из основных ударов в настольном теннисе. И если в совсем недалеком прошлом игроки применяли накат для нападения, то сейчас, особенно в Европе, атака готовится и проводится исключительно за счет ударов с сильным верхним вращением.

При топ-спине мяч закручивается вперед, или, как принято говорить, имеет верхнее вращение. Основное отличие между накатом и топ-спином заключается в силе вращения. Так мяч, посланный мощным топ-спином, может иметь скорость вращения до 10.000 оборотов в минуту. Впрочем, одним тер-

мином "топ-спин" невозможно описать всю гамму ударов с верхним вращением, поэтому часто мы применяем такие сочетания как: быстрый топ-спин, боковой топ-спин, тонкий топ-спин, медленный/зависающий топ-спин, контр-топ-спин.

### **У.6.2. История топ-спина**

Топ-спин выделился как самостоятельный удар в 1960-х годах. Интересно, что удар с таким же названием и сходным эффектом задолго до этого, еще в 1920-х годах, стал применяться в большом теннисе.

Когда в настольном теннисе стали применяться новые материалы, то есть появилась губчатая резина, тогда же и возник топ-спин. Все остальные типы накладок (шипами наружу, с длинными шипами, анти-спин) не подходят для этой цели. Впервые накладки с шипами вовнутрь появились в 1950-х, но понадобилось еще почти десять лет, прежде чем родился удар под названием

"топ-спин". Первыми топ-спин стали применять японцы, которые в то время никак не могли справиться с европейскими защитниками и искали новые пути для игры по подрезке. Сначала японские теннисисты применяли топ-спин

в качестве промежуточного удара по подрезке и, надо сказать, вполне в этом преуспели, чем ввели в замешательство спортсменов Старого Света. После чемпионата Европы 1960 года, прошедшего в Загребе, сборная команда лучших европейских теннисистов, в которую вошли Берцик, Харангозо, Шидо и Вогринк, отправились в месячное турне по Японии с целью освоить новую "японскую хитрость" - топ-спин.

Первые шаги топ-спина в Европе были трудны. Спортсмены осваивали удар, как осваивают его новички, и проигрывали многие матчи. Поначалу топ-спин применяли только как ответный удар по бэкхэнд подрезке. Но вскоре топ-спин широко распространился по Европе, что привело к несколько

странным последствиям. Удар был настолько необычен, что правильное выполнение всего одного топ-спина практически однозначно приводило к выигрышу очка. Топ-спин применялся только по подрезке и исключительно как

удар с форхэнд стороны, но постепенно время вносило свои коррективы.

Первым игроком, применившим бэкхэнд топ-спин стал теннисист из национальной сборной Германии Эрик Арндт, вышедший в финал чемпионата

Европы 1962 года. Тогда его удар всем показался очень специфичным, и прошло еще много времени, прежде чем такой топ-спин занял то место в технике настольного тенниса, которое он занимает сейчас.

Современные спортсмены, строящие свою игру на атакующих ударах с вращением, стараются провести топ-спин не только по подрезке, но в любом удобном случае, в том числе и против атаки соперника. Одним из первых спортсменов, применивших такую тактику игры, был знаменитый Драгутин Шурбек.

Естественно, вслед за появлением топ-спина усовершенствовались и методы противодействия ему. Появились новшества в технике игры, позволяющие принимать атакующие удары с верхним вращением; были разработаны

новые материалы, помогающие бороться с вращениями (например, накладки анти-спин). Но это не помешало топ-спину стать одним из основных, если не самым главным, элементом техники, который спортсмены, особенно европейцы, используют как для начала атаки, так и во время игры в нападении.

Интересно, что в Китае не произошло повального увлечения топ-спином. Там многие теннисисты до сих пор играют накладками шипами наружу и вовсе не используют удары с сильным верхним вращением. Поэтому топ-спин нельзя назвать базовым элементом настольного тенниса вообще, но в то же время это основа одного из направлений игры.

Развитие топ-спина привело к тому, что появилась целая плеяда теннисистов, практически не играющих в защите, поскольку трудно одновременно профессионально владеть приемами защиты и быть хорошим атакующим игроком. Впрочем, техника спортсменов защитного стиля также изменилась: все чаще они "удивляют" своих атакующих коллег неожиданными вращениями (что стало возможно благодаря применению современных и весьма "замысловатых" накладок), а также стараются при первой же возможности переходить к контратаке, сбивающей ритм атаки соперника и часто приводящей к выигрышу очка.

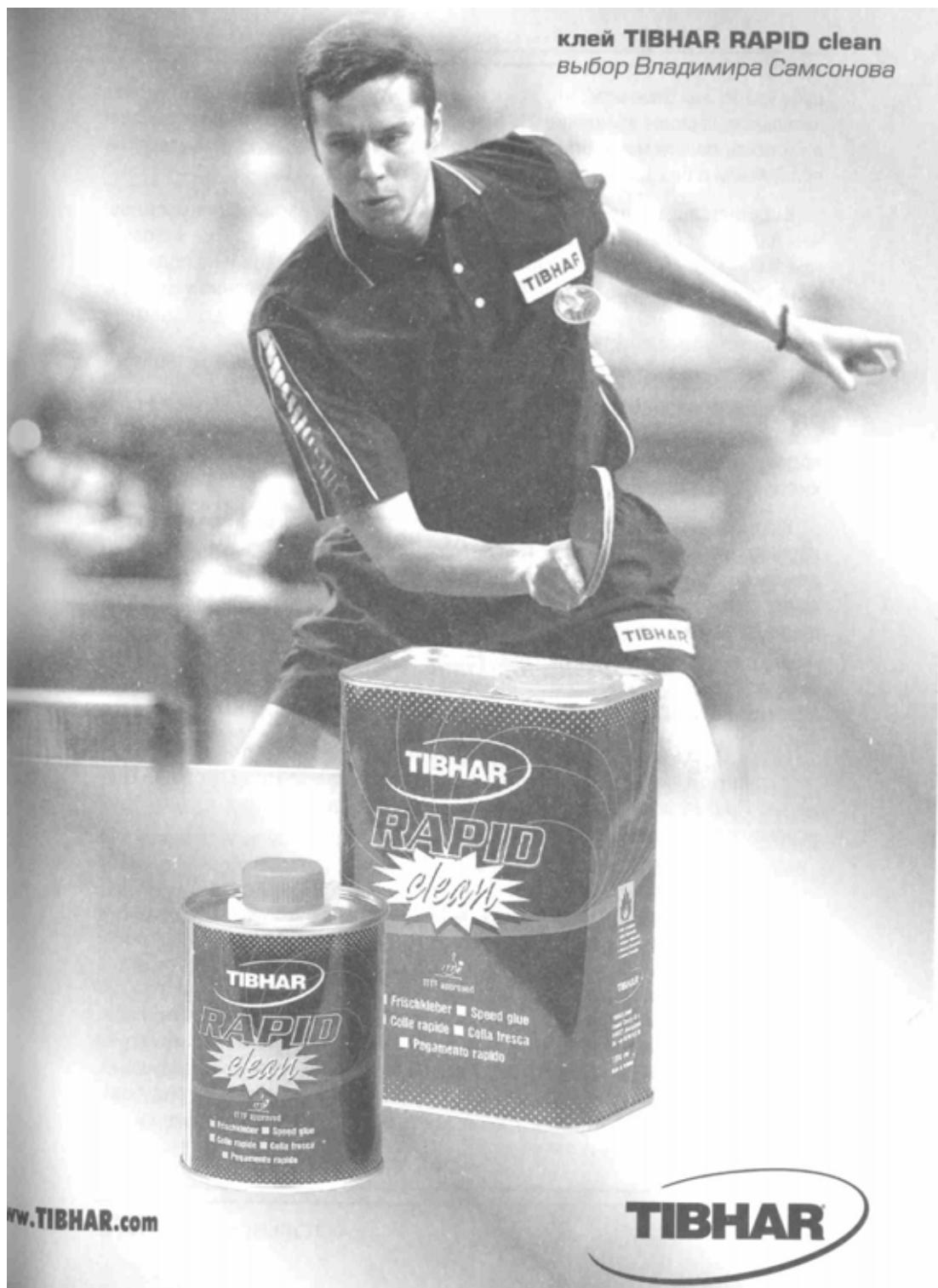
На первом этапе применение топ-спина снизило скорость игры в настольный теннис. Первые топ-спины представляли собой медленные, достаточно высокие удары с вращением, где главенствовало собственно вращение, а не скорость полета мяча. К огорчению зрителей и экспертов получилось так, что, разучив топ-спин, игроки напрочь забыли об атакующих ударах без вращения. Но через некоторое время "медленность" топ-спина удалось преодолеть, и игра стала быстрее, а удары - эффективнее. Современный топ-спин сочетает сильное вращение и высокую скорость полета мяча. Этому способствовало не только развитие техники, но и совершенствование материалов: накладки стали одновременно и "быстрыми", и "вращающимися".

Сейчас многие теннисисты используют удары с верхним вращением в качестве основы своей игры и нередко ведут с их помощью весь розыгрыш мяча. Большинство таких игроков применяют как форхэнд топ-спин, так и бэкхэнд топ-спин, поскольку успеть ко всем мячам только форхэнд топ-спином практически невозможно.

### ***V.6.3. Определение топ-спина***

Топ-спином называется атакующий удар, в котором большая часть энергии переходит в верхнее вращение. Ракетка ударяет по касательной выше середины относительно оси полета мяча. Когда мы говорили о плоском атакую-

клей TIBHAR RAPID clean  
выбор Владимира Самсонова



www.TIBHAR.com

**TIBHAR**

щем ударе, мы отмечали, что даже при таком ударе мяч имеет, пусть незначительное, верхнее вращение. Но большая часть энергии переходит при этом

в скорость полета мяча. Впрочем, четкую грань между атакующим ударом с вращением и без вращения провести трудно.

В соответствии с вариантами исполнения различают варианты топ-спинов: чем дальше от стола играет спортсмен, тем шире замах; чем ближе к столу тем замах меньше. Долгий и широкий замах требует времени и не подходит в ситуации, когда необходимо быстро атаковать непосредственно у стола. С другой стороны, чем короче замах, тем слабее вращение, зато у спортсмена появляется возможность быстро атаковать.

Наиболее эффективным при атакующей игре с верхним вращением считается форхэнд удар, потому что в этом случае у игрока появляется возможность использовать мощь всего тела, тогда как при бэкхэнд ударе роль корпуса минимальна и удар выполняется в основном за счет предплечья и кисти.

В современном настольном теннисе существует несколько типов ударов с верхним вращением, которые трудно четко разграничить. Однако можно выделить высокий топ-спин (иногда его называют "медленным"), быстрый топспин, топ-спин справа и слева, контр-топ-спин (или топ-спин против топспина), топ-спин со стола.

#### **V.6.4. Форхэнд топ-спин**

##### **V.6.4.1. Исходная позиция**

Игрок (здесь и далее имеется ввиду спортсмен-правша) стоит по диагонали к концевой линии стола, корпус развернут вправо под углом около 45 градусов. Правая нога отставлена назад, левая находится ближе к столу (для игрока-левши позиция зеркальна).

##### **V.6.4.2. Замах**

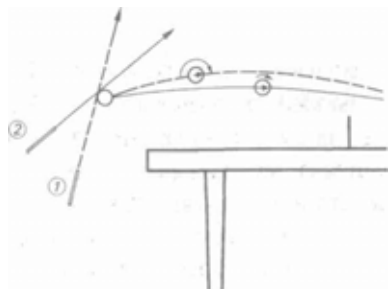
Во время замаха правое плечо и корпус спортсмена смещаются назад и вниз. Корпус поворачивается вправо вслед за плечами и ногой и идет вниз, наклоняясь вправо по направлению к бедру, при этом правая нога сгибается в колене. Свободная рука согнута и движется вправо, вслед за корпусом. В этой фазе замаха вес тела приходится на правую ногу, поскольку центр тяжести смещается вправо. В последней фазе замаха корпус игрока отклоняется за правую ногу, левое плечо находится впереди, правое отведено и опущено. Игровая рука выпрямлена или немного согнута (угол не менее 120 градусов), кисть с ракеткой находится на уровне колена, форхэнд сторона ракетки направлена вниз.



Центр тяжести тела (ТА) в момент начала форхэнд топ-спина

### V.6.4.3. Удар

Подойдя к крайней фазе замаха, игрок начинает ударное движение с незначительного распрямления правой ноги. Одновременно с этим корпус и плечи поворачиваются влево, при этом корпус начинает выпрямляться. Игровая рука во время движения сгибается в локте, благодаря чему ракетка получает дополнительное ускорение в направлении удара. Ракетка движется в направлении по диагонали вперед и вверх. Причем движение вверх ограничено и зависит от вида топ-спина. Во время выполнения топ-спина все тело действует подобно распрямляющейся пружине. При этом сила и скорость должны сочетаться с правильностью контакта мяча и ракетки. Удар начинается с распрямления ног, затем выпрямляется корпус, поворачивается плечевой пояс, плечо, предплечье и в самый последний момент вступает кисть. С биомеханической точки зрения важно, чтобы части тела вступали в процесс именно в такой последовательности и все движения были скоординированы. Важно помнить, что не включая ноги в исполнение удара, топ-спин получится слабым, ноги должны работать на всех стадиях, начиная с замаха.



- 1) Сравнительно медленный топ-спин, с сильным вращением мяча.
- 2) Быстрый топ-спин со средней скоростью вращения мяча

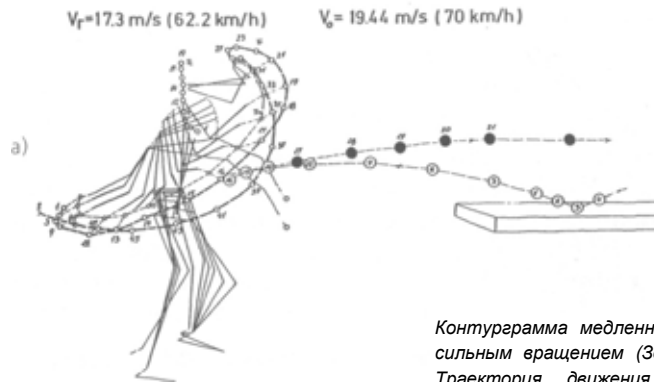


Рисунок а:  
Контурграмма быстрого форхэнд топ-спина (Зоран Приморац)

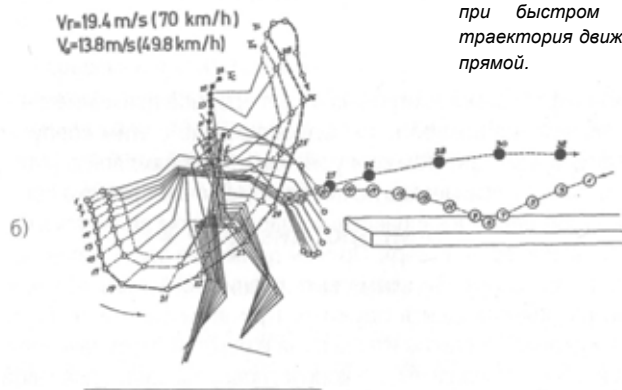


Рисунок б:  
Контурграмма медленного топ-спина с сильным вращением (Зоран Приморац). Траектория движения ракетки при замахе гораздо сильнее уходит вверх, чем при быстром топ-спине (а), где траектория движения ракетки близка к прямой.

Для проведения мощного топ-спина нужно сделать хороший и своевременный замах, особенно, если топ-спин планируется как завершающий удар. Ускорение ракетки непосредственно перед контактом с мячом должно быть максимальным.

#### V.6.4.4. Точка удара

В момент контакта с мячом ракетка находится в закрытом положении. Теоретически, удар должен производиться в высшей точке отскока мяча. Это самая выгодная позиция, по крайней мере, на этапе разучивания техники топ-спина. Впрочем, в игровой практике удар зачастую приходится на другие точки траектории полета мяча, что непосредственно сказывается на его характеристиках. При быстром топ-спине касание происходит на взлете мяча, возможен прием мяча почти непосредственно у поверхности стола. При игре



топ-спином против топ-спина, а также при выполнении мощного топ-спина с большим замахом или игре по подрезке, касание происходит после прохождения мячом верхней точки.

#### V.6.4.5. Завершающая фаза удара

Удар завершается поворотом корпуса влево, рука достигает уровня лба, вес тела переносится на левую ногу. Полноценный перенос центра тяжести на левую ногу возможен в тренировочной ситуации, однако в игре, особенно после прыжка вправо, классический перенос не получается. Базовое движение - вперед и вверх - присутствует при любом исполнении топ-спина. В завершающей фазе удара тело не должно полностью распрямляться или отклоняться назад, левая нога также не должна уходить назад. Ракетка не останавливается на уровне головы, а плавно возвращается в исходную позицию.

Базовая техника топ-спина разучивается на втором этапе подготовки спортсмена, когда игрок уже освоил атакующий удар без вращения, блок и срезку. Но мы не рекомендуем излишне затягивать с началом обучения топспину, потому что юные игроки в свободное время все равно будут пытаться

использовать этот удар, и лучше, если они получат правильную технику от тренера, чем самостоятельно будут подражать старшим товарищам. Поэтому часто детей приходится обучать топ-спину уже на самой ранней стадии. Хотя известно, что в Китае топ-спин осваивают только после овладения атакующими ударами без вращения, блоком и срезкой. Более того, не всех китайских

спортсменов обучают топ-спину. Китайскому подходу противостоит методика известного шведского тренера К.Йохансона и некоторых германских тренеров, которые считают, что изучать технику настольного тенниса надо именно с топ-спина.

Когда опытный новичок начинает осваивать топ-спин, следует обратить его внимание на то, что каждый удар следует выполнять с усилием, движение ракетки должно быть максимально быстрым. Если топ-спин выполняется технически правильно, но без должного усилия, мяч не может набрать необходимую скорость вращения. Поэтому важно сразу объяснить спортсмену,

что при выполнении удара работают все части тела: ноги, корпус, плечи, предплечье и кисть. Затем надо обратить внимание игрока на то, что при замахе

ракетка должна находиться в закрытой позиции. Во время проведения удара теннисист не должен посылать ракетку вперед, как при плоском атакующем ударе, поскольку в этом случае мяч не получит вращения.

На первой стадии обучения главная проблема заключается именно в том, что спортсмен боится сыграть закрытой ракеткой, поскольку ему кажется, что в этом случае он вовсе не попадет по мячу. Затем в какой-то момент новичок преодолевает себя, бьет закрытой ракеткой и, возможно, не попадает по мя-

чу. И это как раз означает, что спортсмен приступил к правильному исполнению топ-спина, и надо убедить теннисиста продолжать тренировку в этом направлении. Игроки с хорошей координацией и "мягкой" рукой осваивают топ-спин довольно быстро.

#### V.6.4.6. Ошибки

- В первой фазе удара ракетка находится в открытом положении

При замахе новички часто не закрывают ракетку, поскольку боятся сделать ошибку. Они бьют по мячу не сверху, а по центру относительно траектории полета мяча, из-за чего мяч не получает нужного вращения. Тренер должен обратить внимание спортсмена на то, что в первой фазе удара ракетка должна находиться в закрытой позиции.

- Во время удара игрок открывает ракетку

Очень часто в процессе обучения спортсмен исправляет первую ошибку, закрывая ракетку при замахе, но при этом во время удара он вновь открывает ракетку. Игрок хочет ударить так, чтобы мяч не ушел за стол и не попал в сетку, и ему кажется, что проще всего сделать это открытой ракеткой. В результате точка удара приходится в центр мяча и последний не получает нужного вращения. Важно указать спортсмену на эту ошибку и попросить его во время удара следить за тем, чтобы ракетка все время находилась в закрытом положении.

- Удар проводится в медленном темпе

Игрок осуществляет удар в медленном темпе, боясь потерять мяч. Из-за малого усилия при ударе, мяч не получает достаточного вращения. Важно обратить внимание игрока на то, что непосредственно перед ударом необходимо делать "взрывное" движение, способное придать мячу необходимую для вращения энергию.

- Недостаточный замах

В первой фазе топ-спина игрок делает недостаточный замах. Ракетка проходит слишком малое расстояние от крайней точки замаха до касания с мячом, поэтому удар получается слабым и/или с малым вращением. Часто эта ошибка возникает из-за позднего начала замаха. Игрок слишком долго принимает решение и в результате не успевает отвести ракетку на нужное расстояние. Тренер должен обратить внимание спортсмена на своевременность начала замаха. Можно во время тренировки попросить игрока начинать замах сразу же после окончания предыдущего удара. При этом спортсмен должен быть уверен, что мяч придет в ту же точку, что и предыдущий. После того, как игрок освоит правильную технику, можно разнообразить варианты прихода

#### V.6. Атакующий удар с вращением - топ-спин

мяча, но тренер должен по-прежнему акцентировать внимание теннисиста на замахе.

- Удар производится только за счет руки

Все ударное движение производится только за счет руки, без включения корпуса и ног. При этом теряется как скорость полета и/или вращения мяча, так и контроль над ударом. Тренер должен обратить внимание игрока на то, что все тело работает подобно пружине, начиная с ног, поворота корпуса, плечевого пояса, и заканчивая рукой и кистью.

- В первой фазе удара игрок не сгибает ноги в коленях

Во время замаха игрок (правша) не сгибает правую ногу в колене. Из-за этого тело не действует подобно распрямляющейся пружине в направлении снизу-вверх и вперед. В результате вращение получается слабым и теряется контроль над ударом.

- Игра выпрямленной рукой

Игрок выполняет движение прямой рукой, не сгибая ее в локте, и не включает запястье для придания мячу дополнительного импульса. Спортсмен производит движение с большой амплитудой, что требует много пространства и времени, но при этом качество удара снижается. В этом случае следует провести тренировку-имитацию без мяча, обращая внимание на сгибание руки.

- Удар проводится без участия кисти

Во время удара кисть игрока зажата. При замахе кисть не сгибается и тем самым в момент, предшествующий контакту с мячом, ракетка не получает дополнительного ускорения. Эта ошибка наиболее распространена у спортсменов, не умеющих расслабляться во время игры. Исправить эту ошибку можно путем использования колеса для имитации, закрепляемого на край стола. На колесе спортсмен сначала отрабатывает только движение кистью, а затем подключает всю руку.

- В завершающей фазе удара верхняя часть тела игрока отклоняется назад

Общее направление движения при топ-спине - вперед и вверх. Но у некоторых спортсменов в завершающей фазе корпус начинает заваливаться назад. Причина заключается в том, что игровая рука не останавливается перед головой, а продолжает движение, и спортсмену, чтобы удержаться на ногах, приходится смещать центр тяжести, для чего он отклоняет корпус и отставляет назад левую ногу. Исправляя ошибку, надо следить, чтобы во время удара рука не уходила дальше головы.

- Удар проводится по опускающемуся мячу

Игрок поздно приступает к выполнению топ-спина и бьет по опускающемуся мячу. При этом сокращается расстояние от крайней точки замаха до точки контакта с мячом и замах получается слабым. Поэтому на первом этапе обучения топспину важно обращать внимание на то, что удар должен производиться по мячу в высшей точке после отскока от стола. В дальнейшем спортсмен может варьировать точку удара по мячу, но прежде он должен научиться корректировать замах в зависимости от места предполагаемого контакта мяча и ракетки.

Во время обучения топ-спину спортсмен не обязательно делает все перечисленные ошибки. Но любая из ошибок ведет к потере качества топ-спина: уменьшается скорость полета мяча, падает частота вращения, ухудшается контроль над ударом и направлением полета мяча.

#### V.6.4.7. Виды форхэнд топ-спина

##### - Удар с верхним вращением

Базовая разновидность топ-спина - классический атакующий форхэнд удар с верхним вращением. Движение во время выполнения удара направлено главным образом снизу-вверх и лишь немного - вперед. Мяч летит относительно медленно и высоко над сеткой, но имеет очень сильное верхнее вращение. С этого удара начиналось историческое развитие топ-спина, но время от времени он применяется и современными теннисистами. Обычно классический топ-спин используют для смены игрового ритма; для быстрой игры, когда оба спортсмена пытаются атаковать, такой вариант удара не подходит, поскольку дает сопернику возможность подготовиться к приему очередного мяча и выполнить мощный контрудар.

##### - Топ-спин с боковым вращением

Используя этот удар, игрок бьет по мячу не просто в направлении вверх и вперед, но еще и в сторону (влево или вправо). В начале удара рука спортсмена (правши) выпрямлена или согнута под углом около 120 градусов. Лопасть ракетки опущена, но расположена не вдоль тела, а отведена назад. Движение осуществляется слева направо вверх и вперед по диагонали, так что мяч при ударе получает правостороннее верхнее вращение (для спортсмена-левши ситуация зеркальна). Игрок-правша осуществляет топ-спин с боковым вращением вправо, игрок-левша - с боковым вращением влево.

##### - Быстрый топ-спин

Удар, при котором упор делается на скорость полета мяча, тогда как вращение имеет второстепенное значение. Во время удара акцент делается на движение ракетки вперед, при этом увеличивается скорость, а вращение снижается. Чем прямолнейнее траектория движения ракетки и чем меньше смещение снизу вверх, тем быстрее полетит мяч. Различные варианты быстрого топ-спина состав-

## V.6. Атакующий удар с вращением

### **Форхэнд топ-спин по подрезке**

1) В исходном положении тело спортсмена повернуто вправо, рука согнута в запястье, лопасть ракетки опущена вниз и находится в закрытой позиции.

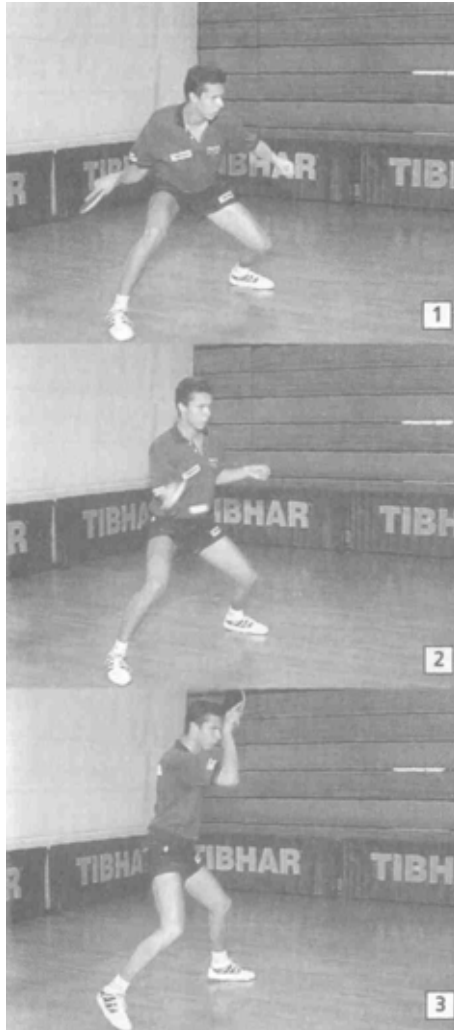
2) На стадии, непосредственно предшествующей удару по мячу, ракетка находится ниже предполагаемой точки касания. Вслед за движением ракетки, спортсмен частично перенес центр тяжести влево и выпрямил корпус, общее движение направлено вперед и вверх.

3) Ракетка бьет по восходящему мячу, кисть при этом разгибается и переходит в нейтральную позицию, благодаря чему мяч получает дополнительный импульс.

4) В завершающей фазе удара кисть игровой руки поднимается приблизительно до уровня головы, корпус спортсмена полностью распрямляется и частично поворачивается влево, тогда как плечо игровой руки идет вперед и немного влево.



**Форхэнд контр-топ-спин**



1) В исходном положении локоть игровой руки находится рядом с корпусом, но не касается его; рука согнута в локтевом суставе под углом более 90 градусов, кисть отведена вниз, причем локоть отстоит от концевой линии стола дальше, чем кисть с ракеткой. Лопасть ракетки опущена, сама ракетка находится в закрытом положении. Спортсмен-правша занимает ярко выраженную правостороннюю позицию, ступни находятся на значительном расстоянии друг от друга, что обеспечивает большую устойчивость, ноги согнуты в коленях. Во время удара колени распрямляются, что направляет игровое движение вверх, а не только вперед.

2) Ракетка смещается вперед и вверх относительно исходного положения. Во время контакта с мячом ракетка закрыта и находится сбоку от корпуса спортсмена на уровне пояса.

3) В завершающей фазе удара ракетка уходит выше уровня головы, корпус разворачивается влево, а центр тяжести переносится на левую ногу.

ляют основу атакующей игры с верхним вращением и, в зависимости от ритма игры, могут применяться совместно с другими вариантами топ-спина. При оптимальных условиях быстрый топ-спин, сделанный с максимальным усилием после широкого замаха, часто становится завершающим ударом в розыгрыше очка.

-Топ-спин со стола

Это вид топ-спина, при котором удар производится сразу после отскока мяча от стола. Игровое движение при этом получается укороченным и в нем активно участвует кисть.

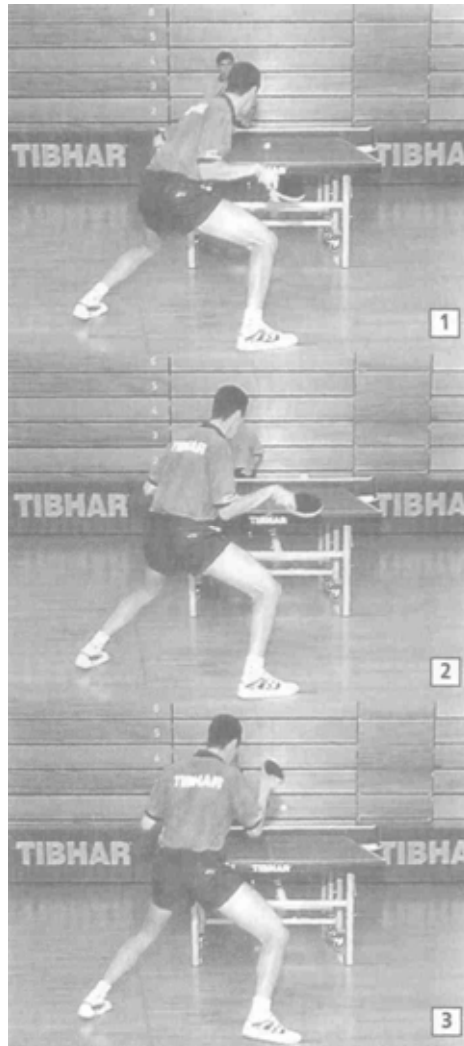
## V.6. Атакующий удар с вращением

### **Форхэнд контр-топ-спин (вид со спины)**

1) Спортсмен-правша находится в правосторонней стойке, правое плечо отведено, лопасть ракетки опущена немного ниже уровня запястья.

2) Удар по мячу производится закрытой ракеткой на уровне пояса.

3) Завершая удар, спортсмен разворачивает плечи параллельно концевой линии стола, ракетка поднимается до уровня плеч и выше.



- Контр-топ-спин (перекрутка)

Вид удара, при котором спортсмен выполняет топ-спин после топ-спина соперника. В этом случае ракетка находится в закрытом положении и движение направлено вперед, что позволяет "раскрутить" приходящий мяч и придать ему собственное вращение. Учитывая последнее требование, удар довольно труден для выполнения, и грамотно провести контр-топ-спин под силу только опытному теннисисту, в совершенстве владеющему техникой атакующих ударов с вращением. Тем не менее, спортсмены, строящие свою игру на топ-спинах, должны владеть этим ударом, чтобы, не меняя тактику игры,

Форхэнд контр-топ-спин (Ленгеров)



1) При замахе левое плечо и левая сторона корпуса спортсмена выдвинуты вперед, тогда как правое плечо отведено назад. Ноги стоят существенно шире плеч. Игровая рука и ракетка составляют практически прямую линию, ракетка находится в закрытом положении.

2) В фазе удара спортсмен разворачивает корпус и правое плечо вперед и бьет по мячу закрытой ракеткой справа от тела на уровне пояса.

3) Удар завершается поворотом корпуса влево, кисть игровой руки поднимается приблизительно до уровня головы и заходит левее центральной линии, вес тела переносится на левую ногу.

успешно противостоять подобным себе по стилю соперникам. Обычно контртоп-спин выполняется по мячу, достигшему после отскока максимальной высоты, но возможно и выполнение удара "со стола".

-Ложный топ-спин

По сути это удар без вращения, но по внешнему виду он очень похож на топ-спин. Цель такого удара - вызвать у соперника неверное представление о характере полета мяча. Главная "уловка" при ложном топ-спине заключается в том, что непосредственно перед контактом с мячом нижний край лопас-



## V.6. Атакующий удар с вращением - топ-спин

ти уходит вперед и удар производится открытой ракеткой. При использовании комбинированной ракетки, где накладки с разных сторон лопасти могут существенно отличаться по характеристикам вращения, ложный топ-спин обеспечивается переворотом ракетки "не вращающей" стороной вперед непосредственно перед ударом. Впрочем, в современном настольном теннисе, где скорости очень велики, менять сущность удара непосредственно перед контактом с мячом достаточно сложно.

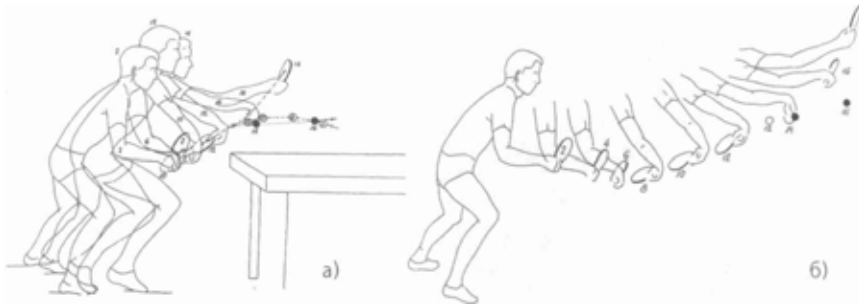
### **V.6.5. Бэкхэнд топ-спин**

#### **V.6.5.1. Исходное положение**

Спортсмен-правша стоит по диагонали к концевой линии стола; колени немного согнуты, вес тела распределен на обе ноги; правая нога находится впереди, левая - сзади, таким образом, чтобы угол между воображаемой линией, соединяющей ступни, и концевой линией стола составлял примерно 45 градусов. Теннисисты, строящие игру на форхэнд топ-спинах, могут использовать стойку, когда угол меньше 45 градусов, вплоть до положения, когда ступни параллельны концевой линии стола. Преимущество такой стойки в том, что из нее можно выполнить как топ-спин слева, так и справа, и при этом качество обоих ударов пострадает несильно. В то же время выполнить грамотный топ-спин справа из классической левосторонней стойки практически невозможно.

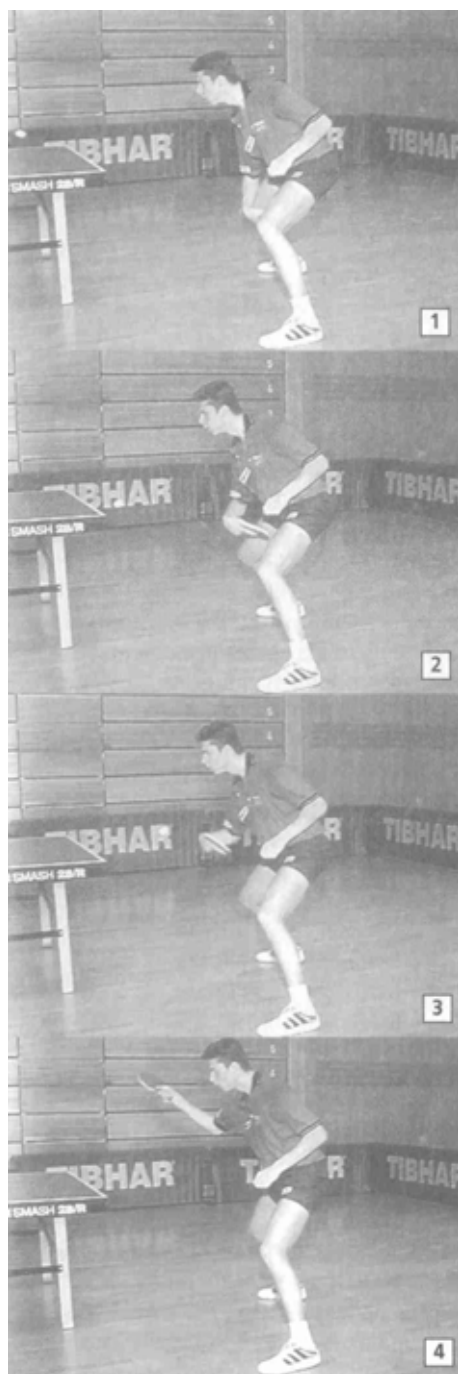
#### **V.6.5.2. Замах**

Спортсмен разворачивает корпус влево, правое плечо идет вперед, рука согнута в локте под углом менее 120 градусов и опущена. Ракетка находится в закрытом положении лопастью вниз. Локоть не напряжен и не касается корпуса; ноги согнуты в коленях.



а) Контурграмма бэкхэнд топ-спина (А. Грубба). В точке №12 сгибание кисти наиболее выражено. Момент контакта мяча и ракетки приходится на точку №14.

б) Контурграмма, отражающая положения, которые проходит ракетка при бэкхэнд топспине (А. Грубба).



#### **Бэкхэнд топ-спин**

1) Начиная атаку слева, спортсмен находится в правосторонней стойке и, не меняя позиции ног, опускает плечо игровой руки вниз и влево. Ракетка находится в закрытом положении на уровне коленей, кисть согнута.

2) Спортсмен осуществляет движение игровой рукой вперед и вверх, по направлению к точке удара.

3) В момент касания с мячом ракетка закрыта и расположена перед корпусом теннисиста. Движение руки и запястья обеспечивает силу удара.

4) В завершающей фазе ракетка остается перед корпусом и достигает уровня головы. Ракетка по-прежнему находится в закрытом положении, тогда как кисть распрямляется.

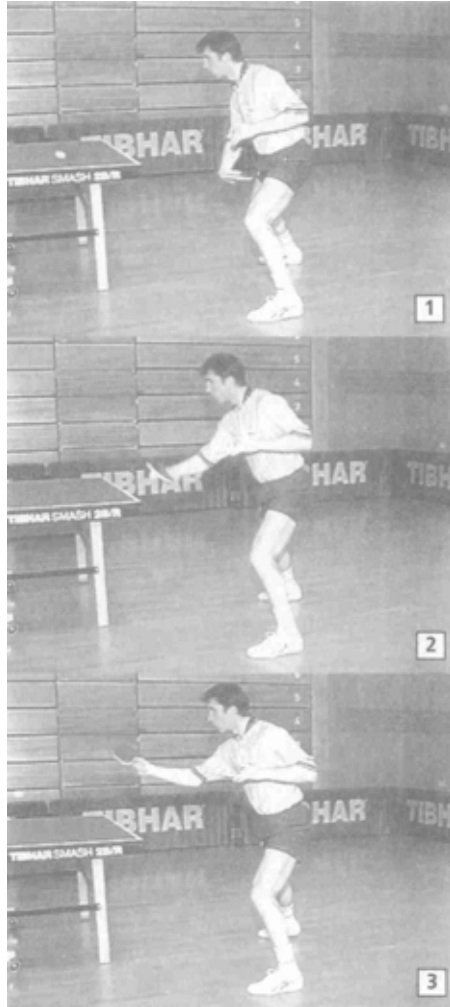
## V.6. Атакующий удар с вращением

### **Бэкхэнд контр-топ-спин (Ленгеров)**

1) При замахе игрок остается в правосторонней стойке, ракетка опущена ниже уровня стола и находится в полностью закрытом положении, кисть при этом согнута.

2) В момент удара по мячу ракетка закрыта и расположена перед корпусом спортсмена. Рука действует подобно распрямляющейся пружине, а движение запястья придает мячу дополнительный импульс.

3) В завершающей фазе удара рука практически выпрямляется вперед и вверх, достигая уровня плеч, ракетка при этом остается закрытой.



### **V.6.5.3. Удар**

Удар производится благодаря движению плеча, предплечья и кисти. В первой фазе удара кисть согнута. Во время удара ракетка идет вверх и вперед, и импульс, передаваемый мячу, зависит как от движения кисти, так и от работы плеча и предплечья. По ходу выполнения бэкхэнд топ-спина кисть распрямляется, придавая мячу дополнительную скорость и вращение. Вообще, замах "от кисти" является одной из важнейших составляющих топ-спина слева.

Траектория движения ракетки при топ-спине слева близка к прямой или немного изогнутой наружу линии.

**Бэкхэнд топ-спин по подрезке**



1) В исходном положении спортсмен занимает нейтральную позицию (ноги стоят параллельно концевой линии стола), правое плечо повернуто влево и опущено. Игровая рука практически выпрямлена и опущена, ракетка в закрытой позиции находится ниже уровня коленей. Кисть согнута в запястье.

2) Игрок бьет по мячу перед корпусом. В ударе участвует вся рука: поднимается и поворачивается плечо, идет вверх предплечье, разгибается кисть.

3) В завершающей фазе удара игровая рука выпрямляется справа перед корпусом, ракетка находится в закрытом положении приблизительно на уровне головы.

Некоторые спортсмены, предпочитающие атакующую игру со средней дистанции и владеющие как форхэнд так и бэкхэнд ударами, при выполнении бэкхэнд топ-спина подключают не только руку и кисть, но все тело, как при форхэнд топ-спине.

#### V.6.5.4. Точка удара

Обычно момент удара приходится на верхнюю точку траектории полета мяча. Впрочем, это правило уместно лишь на фазе разучивания удара. В игровой практике в зависимости от ситуации спортсмен может ударить как по поднимающемуся, так и по опускающемуся мячу.

### V.6.5.5. Завершающая фаза удара

На завершающей фазе удара спортсмен распрямляет игровую руку, ракетка поднимается приблизительно до уровня головы и находится перед корпусом спортсмена. После этого игрок возвращается в исходное положение.

Обучение бэкхэнд топ-спину производится после того, как спортсмен уже освоил все основные технические приемы, используемые в настольном теннисе, то есть на последнем (третьем) этапе обучения игрока. Бэкхэнд топспин относится к технически сложным ударам. Он применяется в качестве дополнительного, когда игрок атакующего стиля не может "закрыть" весь стол

форхэнд топ-спинами. В этом случае теннисист продолжает атаку бэкхэндом и ждет удобного момента для очередного форхэнд топ-спина. Бэкхэнд топспин также применяется для прекращения острой атаки с вращением и перехода к другим атакующим действиям.

Поскольку бэкхэнд топ-спин осуществляется без активного участия ног и корпуса, этот удар не имеет столь "разрушительной" силы, как форхэнд топспин. Главное преимущество бэкхэнд топ-спина заключается не в силе, а в

возможности в последний момент благодаря работе запястья изменить направление удара. Кроме того, по внешнему виду удара сопернику очень трудно определить степень вращения мяча.

В процессе обучения базовой технике бэкхэнд топ-спина, равно как и форхэнд топ-спина, может возникнуть масса трудностей и ошибок. Обычно это не очень грубые ошибки, поскольку разучивание бэкхэнд топ-спина производится на завершающем этапе освоения техники настольного тенниса. Игрок уже владеет форхэнд топ-спином, понимает, какие компоненты удара необходимы для придания мячу вращения и не повторяет простых ошибок.

Впрочем, несколько специфических ошибок при обучении бэкхэнд топспину выделить можно.

#### V.6.5.6. Ошибки

- Ракетка недостаточно закрыта

Эта ошибка характерна как для бэкхэнд, так и для форхэнд топ-спина. Ракетка может быть недостаточно закрыта уже в исходном положении, а может открыться по ходу выполнения удара. Из-за этого касание приходится не на верхнюю часть мяча, а, что называется, "в лоб", перпендикулярно траектории полета мяча.

- Перед ударом лопасть ракетки не опущена и не отведена назад

Если спортсмен при замахе не опускает лопасть ракетки вниз и не сгибает кисть, то во время удара мяч не получит дополнительного импульса за счет движения кисти.

- Недостаточный замах

Расстояние от крайней точки замаха до предполагаемого места удара по мячу недостаточно велико. В этом случае следует обратить внимание спортсмена на то, что замах должен быть шире, и что крайняя точка замаха соотносится с точкой контакта мяча и ракетки: чем ниже и дальше от стола произойдет касание, тем ниже и дальше надо отвести ракетку при замахе.

- Удар осуществляется только кистью

Некоторые спортсмены при выполнении бэкхэнд топ-спина не подключают руку и плечи, а работают исключительно кистью. Подобная техника существенно снижает силу удара.

- Удар осуществляется "от плеча"

Вместо того, чтобы использовать локоть в качестве оси вращения, спортсмен делает широкое движение "от плеча". Подобная техника требует много места и времени, равно как и обязательного перехода в левостороннюю стойку. При атакующей игре, ориентированной на форхэнд топ-спины, такая техника исполнения ударов весьма затруднительна. Разучивать бэкхэнд топспин надо с тренировки движения кисти, и только потом подключать к удару всю руку и плечевой пояс.

#### V.6.5.7. Виды бэкхэнд топ-спинов

По большому счету, разновидности бэкхэнд и форхэнд топ-спинов одинаковы. Это, собственно, удар с верхним вращением, быстрый топ-спин, топспин со стола, контр-топ-спин, топ-спин с боковым вращением. Характеристики разновидностей ударов справа и слева также близки.

В игровой практике среди бэкхэнд топ-спинов чаще всего применяется контр-топ-спин и топ-спин со стола. Первый вариант удара используют, когда спортсмен ведет нападающую игру и не успевает выйти на позицию для форхэнд атаки. Топ-спин со стола обычно применяют как первый удар для начала атаки; после этого нападение продолжается другими атакующими ударами.

#### V.6.6. Прием ударов с вращением

Естественно, не существует какого-то одного специального способа для приема любых ударов с вращением. Однако, можно вести речь об особенностях приема таких ударов в целом, а также о необходимой корректировке техники выполнения базовых ударов при приеме мячей с вращением. Поскольку в современном настольном теннисе вращение применяется очень часто, на каждом турнире и в каждой встрече спортсмен различными способами-

#### V.6. Атакующий удар с вращением — топ-спин

ми принимает множество мячей, имеющих вращение. И хотя все эти мячи принимаются одним из ударов, входящих в арсенал базовых элементов техники настольного тенниса, своя специфика все же существует.

Есть масса способов приема ударов с вращением. Среди наиболее распространенных - блок или подрезка; кроме того, часто используется перекрутка, контрудар, смэш или так называемая защита высокими свечами. Способ приема мяча с вращением зависит от манеры игры спортсмена и от того,

в каком месте площадки он находится в данный момент. Теннисист, предпочитающий защитный стиль, регулярно принимает мячи, приходящие от соперника с вращением, при помощи подрезки. И было бы странно, если бы

защитник для приема таких мячей подбегал к столу, выполнял блок, а затем вновь отходил в привычную для себя зону. Точно также спортсмен остроатакующего стиля не может для приема ударов с вращением всякий раз отходить от стола, чтобы выполнить подрезку. Поэтому основным способом приема ударов с сильным вращением у атакующих спортсменов является блок, а

у защитников - подрезка. Впрочем, среди спортсменов, которые предпочитают играть из средней зоны мощными топ-спинами, широко распространена перекрутка вместо блока.

Обучение приему мячей начинается на той же стадии, что и разучивание выполнения ударов с вращением. Но если технику атакующих ударов с вращением до совершенства следует доводить лишь той части спортсменов, для

кого этот прием является одним из основных, то принимать мячи с вращением должны уметь все, независимо от стиля игры. Не существует способа заставить соперника играть без вращения, поэтому надо уметь, действуя в логике своего стиля, принимать удары с вращением. В начале обучения спортсмен должен понять, как в принципе следует принимать удары с вращением,

и лишь потом освоить разнообразные способы приема таких ударов, наиболее подходящие для конкретных и зачастую нетипичных ситуаций (например, спортсмен защитного стиля может оказаться в ситуации, когда после

приема укороченного мяча из ближней зоны у него не будет времени для отхода от стола, и тогда ему придется принимать топ-спин соперника при помощи блока).

При разучивании техники приема мячей с вращением перед тренерами зачастую встает следующая проблема: и принимать, и выполнять удары с вращением на разных сторонах стола учатся спортсмены, толком не владеющие базовой техникой. Соответственно, подающий игрок делает ошибки и

посылает мячи с разным вращением и не слишком точно, а его партнер из-за этого делает еще больше ошибок на приеме. Поэтому мы настоятельно рекомендуем использовать спарринга (игрока лучшего уровня, который легко может выполнять точные удары с одинаковым вращением) хотя бы на первой

стадии обучения. Применение роботов для обучения приему ударов с вращением также весьма полезно и существенно облегчает задачу тренера. Впрочем, следует понимать, что робот подает мячи с абсолютно одинаковым вращением и скоростью, что в реальной игровой практике не встречается. Тренируясь с роботом спортсмен действительно быстро разучивает базовую технику приема мячей с вращением, однако при игре с реальным партнером у него возникают трудности: например, большинство мячей может попадать в сетку, поскольку у спортсмена есть сложившийся стереотип приема мячей с определенным вращением. Исходя из всего сказанного, при обучении приему мячей с вращением можно рекомендовать чередование занятий с роботом (около 5 минут) и с реальным партнером (около 10 минут), потом снова

с роботом и т.д. Таким образом, спортсмен получит применимые на практике знания. Если же долгое время играть только с роботом, процесс обучения будет долгим и малоэффективным.

#### V.6.6.1. Блок против топ-спина

Базовая техника блока против топ-спина практически повторяет технику обычного блока, за единственным исключением: при приеме мяча с вращением спортсмен практически не использует движение кисти. Блок осуществляется исключительно за счет работы плеча и корпуса, которые как бы "амортизируют" удар соперника, а кисть и предплечье в движении участвуют мало. Такой способ выполнения удара позволяет лучше контролировать отскок мяча после топ-спина соперника.

В начале обучения топ-спин соперника следует принимать исключительно "пассивным" блоком, играя закрытой ракеткой. Игровое движение направлено немного вверх, но не вперед. Со стороны это выглядит так, как будто ракетка движется вокруг мяча. Удар производится практически без участия кисти и без движения в локтевом суставе.

Постепенно, по мере того как спортсмен осваивает базовую технику, можно переходить к более активному выполнению блока, позволяющему менять ритм топ-спинов соперника. Но даже при выполнении активного блока против топ-спина спортсмен не должен слишком сильно включать в движение кисть, поскольку на приеме ударов с сильным вращением движение кистью приводит к резкой потере контроля над отскоком.

Движение кистью при блоке против топ-спина есть смысл применять только игрокам очень высокого класса. В этом случае кисть сдвигает ракетку в направлении, не совпадающем с направлением вращения мяча: то есть, по мячу с верхним вращением бьют не прямо, а слева направо или наоборот. Такой способ удара по топ-спину существенно нейтрализует вращение приходящего мяча.



## V.6. Атакующий удар с вращением - топ-спин

Благодаря особенностям отскока вращающегося мяча от ракетки, возможно выполнение блока против топ-спина в направлении вперед и вниз. Имеющий верхнее вращение мяч как бы "отталкивается" от накладки и поэтому

летит выше, чем можно ожидать. Такой прием часто используют "перовики", выполняющие бэкхэнд блок сверху вниз против топ-спина. После такого блока мяч теряет лишь часть исходного вращения и, из-за смены направления

движения мяча, вращение из верхнего становится нижним. Следует иметь в виду, что если выполнить подобный блок по удару без вращения, то мяч отскочит в сетку.

Резаный блок - это один из весьма специфичных ударов, который удобнее всего выполнять длинными шипами, но многие спортсмены делают его и гладкими накладками. Удар по мячу, имеющему верхнее вращение, выполняется над столом, сразу после отскока мяча от столешницы. Удар представляет собой короткое кистевое движение сверху вниз и таким образом сочетает характеристики блока и подрезки. Отскок после такого удара получается

такой же, как после блока, но при этом мяч имеет сильное нижнее вращение и буквально "падает" прямо за сеткой на стороне соперника. Такой удар особенно эффективен для "укорачивания" игры после топ-спина соперника.

### V.6.6.2. Прием топ-спина подрезкой

Игроки защитного стиля как правило принимают топ-спины соперника при помощи подрезки. При обучении приему подрезкой мячей с верхним вращением в первую очередь надо обратить внимание на два основополагающих момента:

а) Очень важно, чтобы при замахе ракетка находилась выше точки предполагаемого касания с мячом. Только при соблюдении этого условия игровое

движение будет направлено сверху вниз. Такая техника позволяет нейтрализовать вращение приходящего мяча, благодаря чему мяч будет направлен

вперед. При замахе ракетка должна быть явно выше точки предполагаемого удара, при этом не важно, в каком месте траектории полета мяча после отскока - на подъеме или на спуске - будет проведен удар. Если вы планируете ударить по мячу в высшей точке после отскока, ракетку при замахе надо поднять еще выше. Если вы намереваетесь ударить по мячу в одной из

нижних точек траектории его полета, то ракетка все равно должна находиться выше предполагаемой точки удара. То, насколько высоко надо поднять ракетку в момент замаха зависит исключительно от расположения предполагаемой точки удара. И чем выше эта точка, тем выше надо поднимать ракетку, при этом "зазор" между точкой удара и ракеткой всегда должен оставаться одинаковым!

б) В начале обучения подрезке надо обращать внимание на то, что при выполнении удара ракетка быстрым движением переводится в позицию для начала удара (замах), а затем плавным и сравнительно медленным движением направляется к точке касания с мячом. Такая техника выполнения подрезки делает возврат мячей с верхним вращением наиболее простым. Подрезая, спортсмен усиливает вращение приходящего мяча: мяч приходит с

верхним вращением, а затем меняет направление движения, но при этом направление вращения остается прежним, только из верхнего оно становится

нижним. Впрочем, увеличение вращения усиливает и взаимодействие мяча и ракетки, и мяч сильнее отскакивает в верхнем направлении. Чтобы справиться с этой проблемой, надо корректировать угол наклона ракетки и направление движения, что не всегда под силу начинающим спортсменам.

Для

упрощения задачи следует учить спортсменов сразу после завершения удара поднимать ракетку для замаха, чтобы оставалось время на подготовку к следующему удару и опусканию ракетки к точке касания. В этом случае можно

добиться такого выполнения удара, когда ракетка при ударе идет практически только вниз (а не вперед), а само движение достаточно медленное (благодаря чему не усиливается вращение мяча!). Если же спортсмен будет замахиваться медленно, то он не успеет вовремя начать удар и, чтобы вовсе не пропустить мяч, будет вынужден выполнить быстрое движение подрезкой вниз. Тем самым он усилит вращение приходящего мяча, но при этом потеряет контроль над ударом.

### V.6.6.3. Перекрутка

Спортсмены, предпочитающие выполнять серии топ-спинов со средней дистанции, используют этот удар в том числе и для приема топ-спинов соперника. Игра топ-спином против топ-спина называется перекруткой. Технически

это более сложный удар, чем собственно топ-спин, поскольку игрок должен не просто послать мяч с сильным верхним вращением, но в дополнение к этому он должен нейтрализовать вращение приходящего мяча. То есть при приеме топ-спина спортсмен должен четко рассчитать, каков будет эффект от вращения приходящего мяча при отскоке его от ракетки, и в зависимости от этого выбрать угол наклона ракетки и выполнить мощный удар по касательной, диаметрально противоположный направлению вращения приходящего мяча.

Перекрутке надо учиться на третьем этапе тренировочного процесса, когда базовая техника топ-спина уже доведена до совершенства. Техника перекрутки практически идентична технике топ-спина. Единственное существенное отличие заключается в том, что в момент удара ракетка находится в более закрытом положении, а удар направлен скорее строго вперед, чем снизу вверх и вперед, как это бывает при обычном топ-спине. Кроме того, важно чтобы касание пришлось на верхнюю часть мяча.

#### **V.6.6.4. Контратакующий удар против топ-спина**

При удачном стечении обстоятельств по топ-спину соперника можно выполнить мощный атакующий удар без вращения. Его техника ничем не отличается от техники обычного атакующего контрудара. Важное условие успешной контратаки заключается в том, чтобы момент удара пришелся на точку, предшествующую максимальному подъему в траектории полета мяча.

#### **V.6.6.5. Защита высокими свечами против топ-спина**

В качестве возможного выхода из трудной ситуации против топ-спина соперника можно выполнить свечу. Обычно к этому приему прибегают игроки, опоздавшие к мячу и играющие со средней дистанции или спортсмены, предпочитающие перекрутку, но по каким-либо причинам не успевшие ее выполнить.

### **V.7. Блок**

#### **V.7.1. Определение**

Главной чертой блока является то, что точка удара по приходящему мячу близка к точке его отскока от стола. Мяч на восходящей траектории ударяется о ракетку и отскакивает на половину соперника. Блок можно применять

только против атакующих ударов соперника, то есть по атакующим ударам без вращения или по топ-спинам, поскольку при блоке для отскока мяча от ракетки используется энергия удара соперника, а не энергия собственного удара. Поэтому блок не применяют против подрезок или толчка, поскольку в этом случае мяч отскочит в сетку.

По перечисленным выше причинам блок следует отнести к защитным ударам. Впрочем, это утверждение верно лишь в отношении пассивного блока,

когда спортсмен просто подставляет ракетку под приходящий мяч; активный блок отнести к защитным ударам нельзя. В последнем случае спортсмен не просто подставляет ракетку под мяч, а вкладывает в удар некоторое усилие и/или сдвигает при ударе ракетку вперед. Надо отметить, что между активным блоком и атакующим ударом нет четкой границы: чем сильнее при блоке выполняется замах, тем скорее этот удар можно назвать атакующим, и наоборот, чем меньше замах, тем ближе атакующий удар к активному блоку. Исходя из вышесказанного, дать четкое определение для блока нельзя.

Как самостоятельный удар, блок выделился в начале 1950-х годов, когда появились накладки с губкой. Спортсмены, играющие "классическими" жесткими накладками без губки, и в наши дни не могут применять блок, поскольку отскок от ракетки без губки получается слишком медленный, и одной лишь силы удара соперника недостаточно для быстрого возврата мяча. Только с по-

явлением накладок со слоем губки применение блока стало возможно, и со временем этот удар стал одним из базовых элементов техники настольного тенниса для спортсменов атакующего стиля. В наши дни такие спортсмены применяют блок для игры из ближней зоны (1-2 м от стола), в ответ на остроатакующие удары соперника, когда нет времени на поворот, замах и выполнение контратакующего удара.

Как правило, применяется бэкхэнд блок, поскольку, принимая мяч с этой стороны, у игрока в запасе есть меньше времени на подготовку к контратакующему удару. Кроме того, большинство спортсменов тяготеют к форхэнд ударам и предпочитают атаковать именно с этой стороны, а для игры с противоположной стороны применяют блок.

В современном настольном теннисе блок часто используется для смены ритма. В принципе, при блоке мяч должен отскочить тем быстрее, чем сильнее был собственный удар соперника. Но это положение верно лишь для пассивного блока, когда спортсмен просто подставляет ракетку под мяч. Хорошо технически и тактически подготовленный теннисист может при блоке как замедлить скорость полета мяча, так и усилить, применив пассивный или активный блок или вовсе сыграв движением в свою сторону (при этом скорость мяча упадет очень сильно).

### ***V.7.2. Бэкхэнд блок***

#### **V.7.2.1. Исходное положение**

Теоретически, наиболее правильным исходным положением для выполнения бэкхэнд будет такая стойка, когда спортсмен (правша) стоит по диагонали к концевой линии стола, его правая нога выдвинута вперед, левая - отведена назад. Из этого положения спортсмену легче всего повернуться к мячу, но подобную стойку очень неудобно применять в реальной игровой ситуации. Как правило, при розыгрыше мяча спортсмен решает использовать

блок, когда находится в непосредственной близости к столу. Таким образом, если спортсмен-правша выполняет бэкхэнд блок из левосторонней стойки, а следующий мяч он вынужден принимать форхэнд блоком, то он должен встать в правостороннюю стойку (то есть выдвинуть левую ногу вперед, а правую отставить назад). В реальной ситуации при быстрой игре у стола на это

просто нет времени и перейти из левосторонней в правостороннюю стойку можно только прыжком, да и то подобное действие негативно скажется на контроле за ударом и едва ли уложится в отрезок времени, имеющийся в распоряжении спортсмена.

Чтобы интегрировать бэкхэнд блок в структуру игры и/или связать несколько ударов в единое целое, бэкхэнд блок выполняют из параллельной или "обратной" стойки, т.е. из стойки, удобной для форхэнд удара.

При параллельной стойке воображаемая линия, соединяющая ступни спортсмена-правши, располагается параллельно концевой линии стола, правое плечо и верхняя часть корпуса сдвинуты вперед. Из такой стойки после выполнения бэкхэнд блока игрок легко может перейти в положение, удобное для продолжения игры форхэнд ударом: для этого ему всего-навсего нужно одновременно с замахом отвести правую ногу назад; левая нога при этом остается на прежнем месте, рядом со столом. Спортсмены атакующего стиля, особенно "перовики", которые предпочитают играть форхэнд ударами, часто прибегают к параллельной стойке.

И параллельную, и обратную стойку можно рекомендовать для выполнения бэкхэнд блока, поскольку этот технический элемент не требует большого замаха и с его выполнением больших проблем не возникнет, а вот переход к форхэнд атаке из этого положения вполне удобен. При обучении бэкхэнд блоку спортсмена-правши оптимально сначала разучивать этот удар из параллельной стойки (а никак не из левосторонней), а затем пробовать обратную стойку. Хотя некоторые тренеры считают, что обучение надо сразу начинать из обратной стойки.

### V.7.2.2. Замах

При замахе перед выполнением удара спортсмен поворачивает правое плечо вперед, сгибает игровую руку в локте, который находится напротив корпуса, локоть при этом не должен терять подвижность; предплечье практически параллельно концевой линии стола, ракетка находится в нейтральном или немного закрытом положении на высоте, близкой к поверхности стола, практически над концевой линией.

### V.7.2.3. Удар

Удар производится за счет предплечья и дополнительного движения кисти. При полностью пассивном блоке ракетка просто подставляется под мяч, тогда как при активном блоке движение предплечья вперед и несколько вверх, а также дополнительный импульс, придаваемый удару кистью, отчетливо выражены. Локоть является осью, вокруг которой, если посмотреть со стороны, движется ракетка, описывая дугу слева направо. Если наблюдать за ударом сбоку, то видно, что ракетка перемещается в направлении вперед и вверх. По мере выполнения удара ракетка из нейтральной переходит в закрытую позицию. При этом верхняя часть руки и плечевой пояс не принимают участия в ударе.

#### V.7.2.4. Точка удара

При блоке спортсмен бьет по мячу на его восходящей траектории после отскока, максимально близко к столу. Таким образом энергия мяча, посланного соперником, используется в максимальном объеме. Сам удар осуществляется перед корпусом спортсмена.

#### V.7.2.5. Завершение удара

Движение предплечья заканчивается в направлении вперед, вправо и немного вверх, ракетка при этом закрыта. В конце удара локоть находится в естественном положении, а предплечье перестает быть параллельным концевой линии стола, образуя с ней угол. Ракетка находится выше уровня стола.

При активном блоке, близком по свойствам к атакующему удару, угол между концевой линией и предплечьем может достигать 90 градусов и более. Если в момент удара кисть придавала мячу дополнительный импульс, то она разгибается вправо, ракетка поворачивается вместе с кистью. В последней фазе

ракетка петлей через низ возвращается в исходное положение.

Бэкхэнд блок относится к базовым ударам, которым обучают на первой стадии тренировочного процесса. С технической точки зрения этот удар очень прост, поэтому новички его легко осваивают. Сначала разучивается пассивный блок, а затем к нему добавляются элементы активного движения предплечья и кисти, зависящие от направления полета мяча. Новички играют по

сильным мячам соперника пассивным блоком, а по простым мячам - активным блоком; постепенно соотношение сдвигается в сторону активного блока, независимо от характера приходящих мячей. Следующим этапом может стать обучение атакующему бэкхэнд удару. Для этого спортсмену просто надо сделать замах и позволить мячу отскочить дальше от стола.

При разучивании активного блока против топ-спина соперника сначала нужно играть только за счет предплечья, без участия кисти, поскольку в этом случае контроль на вращением приходящего мяча выше.

В процессе обучения технике бэкхэнд блока наиболее часто встречаются такие ошибки:

#### V.7.2.6. Ошибки

- При замахе ракетка расположена ниже поверхности стола

Когда при замахе спортсмен опускает ракетку ниже уровня стола, первое, что он вынужден делать в фазе удара, - это "поднимать" ракетку. Поступая подобным образом, игрок лишает себя возможности выполнить уверенный активный блок с движением вперед. Кроме того, спортсмен теряет на поднятие ракетки выше уровня стола время. Тренер должен обратить внимание

клей  
**TIBHAR RAPID CLEAN de Luxe**



Эффект переклейки  
продолжается  
более 4-х дней!



[www.TIBHAR.com](http://www.TIBHAR.com)



**Бэкхэнд блок**



1) Вначале спортсмен-правша принимает правостороннюю стойку, его левая нога расположена ближе к столу, а правая - дальше от стола. Ракетка находится в несколько закрытой позиции перед корпусом, кисть согнута, что в дальнейшем позволит придать удару дополнительный импульс.

2) Удар выполняется перед корпусом за счет движения предплечья вперед и немного наружу, а также за счет выпрямления запястья. Ракетка при ударе по мячу находится в несколько закрытом положении.

3) В завершающей фазе удара кисть с ракеткой поднимается до уровня шеи и попрежнему остается перед корпусом.

спортсмена на то, чтобы он следил за концевой линией стола и не опускал ракетку ниже этой линии.

- При замахе ракетка слишком сильно поднимается выше уровня стола. Если при замахе ракетка расположена выше предполагаемой точки касания, то игровое движение будет направлено вперед и вниз, что, в большинстве случаев, приведет к попаданию мяча в сетку. В этом случае также следует ориентироваться на концевую линию стола. Спортсмен должен располагать ракетку непосредственно над линией, так, чтобы ракетка практически ка-



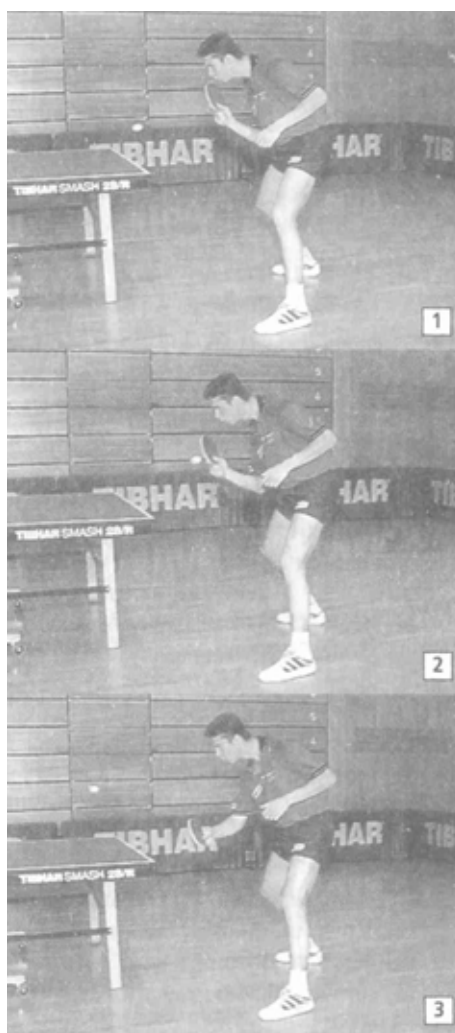
## V.7. Блок

### **Резаный бэкхэнд блок**

1) При замахе спортсмен-правша занимает правостороннюю стойку. Лопасть ракетки повернута вверх, локоть не зажат и находится на уровне бедра. После этого ракетка поднимается приблизительно до высоты точки предполагаемого удара.

2) Движение предплечья направлено сверху вниз. Ракетка находится в закрытой позиции, удар производится перед корпусом.

3) Игровое движение заканчивается опусканием ракетки до уровня стола перед корпусом спортсмена.



салась ее нижней частью лопасти. Впрочем, по мере обучения удару, теннисист должен перестать обращать внимание на концевую линию.

- При замахе ракетка излишне закрыта

На стадии разучивания базовой техники удара часто случается так, что спортсмен не переводит ракетку в нейтральное положение, а оставляет ее закрытой. Часто встречается ситуация, когда на протяжении нескольких первых

ударов игрок переводит ракетку в нейтральное положение, а потом начинает "забывать" и оставляет ее закрытой, что приводит к попаданию мяча в сетку.

Иными словами, ракетка остается закрытой после того, как при первом игровом движении спортсмен правильно закрыл ее в конце удара, а во время

возврата ракетки в исходное положение он не перевел ее в нейтральное или немного закрытое положение, а оставил полностью закрытой. В этом случае тренеру следует обратить внимание игрока на то, чтобы ракетка, после ее закрытия в конце игрового движения, во время возврата в исходное положение переводилась в нейтральную позицию.

- Локоть прижимается к корпусу

Во время выполнения удара локоть прижимается к корпусу, что ограничивает свободу движения. Очень часто спортсмен прижимает локоть к корпусу, если приходится принимать сильный мяч, и ракетка при этом хочет "отскочить" назад. Однако, лучше если ракетка сдвинется назад, чем локоть будет прижат к корпусу.

- При замахе локоть поднимается вверх

Новички нередко пытаются корректировать замахи относительно траектории движения приходящего мяча, поднимая локоть или сдвигая его при ударе вперед. Такая техника резко снижает степень свободы движения при ударе, поэтому для коррекции замаха следует использовать движение предплечья, а локоть должен выступать в роли оси.

- Удар выполняется только за счет кисти

Спортсмен выполняет удар только за счет движения кисти, без участия предплечья. Такая техника не позволяет выполнить энергичный и активный блок, а также снижает контроль над ударом.

- Удар выполняется только за счет предплечья

Спортсмен выполняет удар, сдвигая предплечье вперед и вверх, при этом кисть в движении не участвует. Такая техника не позволяет выполнить неожиданный для соперника удар, а также теряется дополнительное ускорение мяча, которое можно придать ему кистью.

- Удар выполняется всей рукой

Спортсмен выполняет удар всей рукой, и предплечьем и плечом. При этом угол сгибания в локтевом суставе не меняется. В результате происходит не удар, а "толкание" мяча на половину соперника, а активный блок становится и вовсе невозможен.

- Удар выполняется тогда, когда мяч практически достиг высшей точки траектории полета

На первой стадии обучения спортсмены часто не успевают вовремя подготовиться к удару и бьют по мячу практически в высшей точке после отскока.

В этом случае, во-первых, снижается контроль над ударом, а во-вторых, неэффективно используется энергия мяча, посланного соперником.

- Удар производится слишком близко к месту отскока мяча от стола

Когда новичкам объясняют, что бить по мячу надо сразу после его отскока от стола, некоторые игроки начинают ставить ракетку настолько близко к месту отскока, что мяч ударяется не в середину лопасти, а в ее нижний край, изза чего теряется контроль над ударом.

- При ударе нижняя часть лопасти сдвигается вперед

На первой фазе обучения блоку, когда спортсмен принимает простые мячи, вместо того, чтобы закрыть ракетку некоторые новички наоборот открывают ее. Это приводит к вылетанию мяча за пределы стола, как только удары соперника становятся сильнее.

### V.7.2.7. Виды бэкхэнд блока

- Активный блок

Спортсмен не просто подставляет ракетку под приходящий мяч, а делает короткое движение предплечьем и кистью. Это наиболее распространенный способ выполнения блока, поскольку позволяет теннисисту в необходимой степени усиливать игру.

- Пассивный блок

Спортсмен подставляет ракетку и ждет, когда мяч от нее отскочит. Такой блок используется лишь в начальной фазе обучения технике удара и в безнадёжных ситуациях, когда теннисист не успевает ничего сделать, кроме как подставить ракетку. Пассивный блок плох тем, что в ответ на него соперник легко может усилить атаку.

- Амортизирующий блок

Чтобы сменить темп игры спортсмен может прибегнуть к амортизирующему блоку, при котором ракетка движется не навстречу мячу, а в обратном направлении, благодаря чему при ударе об нее мяч сильно теряет скорость. После такого блока мячи "падают" сопернику прямо под сетку, имеют меньшую скорость и более короткую траекторию полета, чем можно было бы ожидать.

- Резаный блок

Один из видов блока, представляющий собой короткую подрезку рядом с поверхностью стола. Этот удар достаточно труден для исполнения. Он применяется для смены ритма (мяч резко замедляется!) и/или для выполнения укороченного удара.

### **V.7.3. Форхэнд блок**

#### **V.7.3.1. Исходное положение**

Как правило, при форхэнд блоке спортсмены-правши применяют правостороннюю стойку, когда левая нога расположена ближе к столу, чем правая. Теннисист стоит близко к столу, чтобы успеть ударить по мячу на восходящей траектории, сразу после отскока от стола. Спортсмены, которые часто используют блок при игре у стола, нередко стоят в параллельной стойке, удобной как для выполнения форхэнд, так и бэкхэнд ударов. Параллельную стойку нельзя рекомендовать для тренировки базовой техники удара, но в дальнейшем, на этапе технического совершенствования спортсмена, она вполне подходит.

#### **V.7.3.2. Замах**

В исходном положении левое плечо спортсмена-правши смещается вперед, локоть не зафиксирован и находится сбоку от корпуса на высоте стола, ракетка расположена в нейтральной или немного закрытой позиции, приблизительно на высоте стола и напротив боковой линии стола. Предплечье игровой руки расположено под небольшим углом к концевой линии стола, а угол между плечом и предплечьем составляет 90 градусов.

#### **V.7.3.3. Удар**

Основной импульс при ударе мяч получает за счет движения предплечья, а дополнительный - за счет запястья. Локоть играет роль оси, вокруг которой происходит движение. Плечо не принимает участия в ударе. При ударе ракетка движется вперед, вверх и влево. Во время игрового движения ракетка плавно переходит в закрытую позицию. Если смотреть на удар со стороны, то он будет выглядеть так: локоть является осевой точкой, вокруг которой по плавной кривой справа налево (у правшей) перемещается кисть с ракеткой; заканчивается движение перед корпусом.

#### **V.7.3.4. Точка удара**

Ракетка всегда бьет по восходящему мячу, сразу после его отскока от стола, справа от корпуса спортсмена.

#### **V.7.3.5. Завершение удара**

Игровое движение завершается над столом, кисть с ракеткой доходит до уровня груди. В конце удара ракетка переходит в закрытое положение. Величина движения запястья зависит от того, активный или пассивный выполнялся блок. Впрочем, при форхэнд блоке запястье в любом случае принимает меньшее участие, чем при его бэкхэнд варианте.

По большому счету, форхэнд блок относится к неосновным техническим приемам, и его имеет смысл разучивать на второй или третьей стадии тренировочного процесса. Техника форхэнд блока во многом представляет собой зеркальное отражение бэкхэнд блока.

Как правило, спортсмены сначала осваивают технику атакующего форхэнд удара, а затем, сокращая замах и приближая точку удара к месту отскока мяча от стола, быстро осваивают технику блока. И по сравнению с бэкхэнд блоком, где сначала разучивается блок, а потом уже удар, здесь ситуация обратная. В этом есть своя логика, поскольку форхэнд удар и бэкхэнд блок часто встречаются в игровой практике, а вот бэкхэнд атакующий удар или форхэнд блок применяются эпизодически, в каких-то конкретных ситуациях. Однако, не следует забывать, что есть ряд спортсменов, часто использующих атакующий бэкхэнд удар и форхэнд блок.

При выполнении форхэнд блока по топ-спину соперника, удар следует проводить всей рукой, без дополнительного движения в запястье и без изменения угла в локтевом суставе, поскольку при такой технике улучшается контроль над мячом с сильным вращением.

Как правило, к моменту разучивания техники форхэнд блока спортсмены уже не допускают ошибок, свойственных новичкам, поскольку к этому времени они уже владеют базовой техникой атакующего форхэнд удара без вращения. Если же форхэнд блок разучивается на первой стадии тренировочного процесса, ошибки будут аналогичны тем, что встречаются при разучивании бэкхэнд блока.

Среди ошибок, встречающихся при разучивании форхэнд блока, бывают:

#### **V.7.3.6. Ошибки**

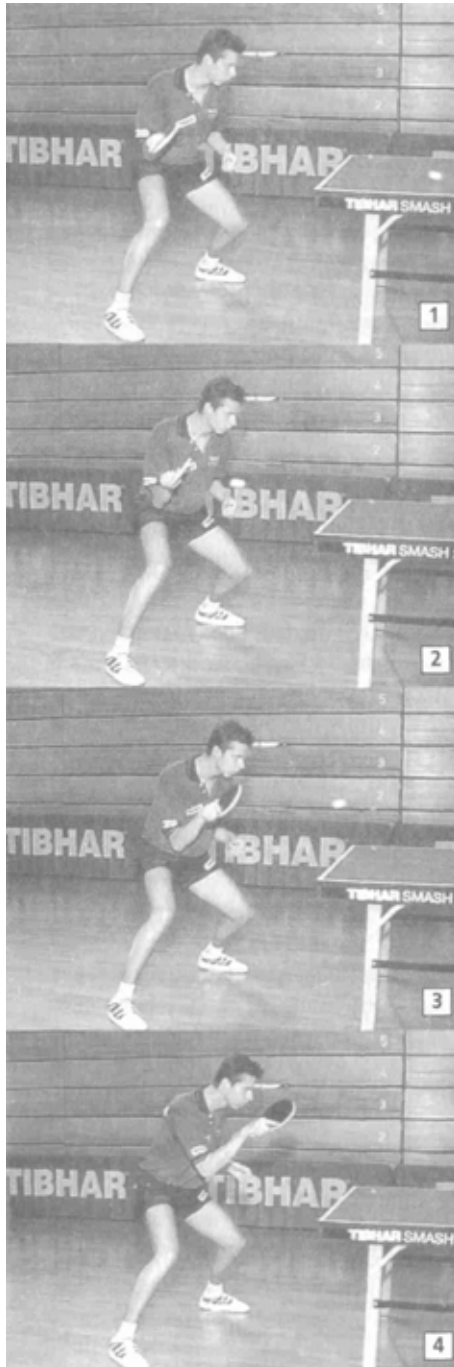
- При замахе ракетка излишне закрыта

Часто при замахе спортсмен излишне закрывает ракетку, что снижает скорость отскока мяча и ведет к попаданию мяча в сетку. Излишняя закрытость ракетки при замахе обычно является результатом неправильного возврата ракетки в исходное положение после удара: заканчивая предыдущий удар теннисист закрывает ракетку, а при возврате в исходное положение не открывает ее.

- Локоть прижимается к корпусу

Чтобы получить при ударе "дополнительный упор", новички во время замаха или по мере выполнения удара нередко прижимают локоть к корпусу. В обоих случаях это приводит к потере свободы при выполнении удара и снижает контроль над отскоком мяча.

**Форхэнд блок**



1) Готовясь к приему мяча, спортсмен-правша немного поворачивает корпус вправо. Ракетка находится в закрытой позиции, на высоте пояса и на таком же отдалении от концевой линии стола, как и корпус.

2) Спортсмен выполняет удар при помощи предплечья; движение направлено вперед и немного вверх.

3) По мере выполнения удара ракетка закрывается, спортсмен несколько выдвигает вперед правое плечо.

4) В конце игрового движения плечи спортсмена находятся параллельно концевой линии стола, кисть с ракеткой находится перед корпусом на уровне шеи.

## V.8. Подрезка

- При ударе рука вытянута

Спортсмен выполняет удар вытянутой рукой. Угол между плечом и предплечьем явно меньше 90 градусов, что сводит на нет возможность придать мячу импульс при помощи предплечья, когда локоть выполняет роль оси движения.

- При замахе ракетка находится ниже уровня поверхности стола

Спортсмен при замахе опускает ракетку ниже уровня поверхности стола, как будто собирается выполнить движение вверх, а не вперед.

### **V.7.3.7. Виды форхэнд блока**

Существуют три вида форхэнд блока: активный, пассивный и амортизирующий; характеристики этих видов аналогичны характеристикам соответствующих видов бэкхэнд блока.

## V.8. Подрезка

### **V.8.7. Определение**

Подрезкой называется защитный удар против атаки соперника. Кроме того, подрезкой также называется ответ на удар, когда соперник не атакует, а сам производит удар с нижним вращением (подрезает мяч). Такой удар также может

называться "толчком", и он осуществляется совсем близко к столу или непосредственно над столом. Для удобства, далее по тексту, такой удар мы будем называть "толчком"; подрезкой же мы будем называть исключительно защитный удар

против атаки соперника. Цель подрезки - смягчить удар соперника и затруднить продолжение атаки, благодаря приданию мячу нижнего вращения. При

подрезке мяч приобретает нижнее вращение, снижающее скорость полета мяча. При этом во время контакта с ракеткой соперника мяч стремится отскочить вниз.

За редкими исключениями подрезка выполняется не над столом, а за его пределами. В большинстве случаев защитные действия бэкхэнд подрезкой выполняются из дальней зоны, с расстояния 3-5 м от стола: именно в этой зоне обычно располагаются классические защитники.

Несмотря на то, что инвентарь атакующих игроков позволяет достичь очень большой скорости и сильнее вращение, и не взирая на отличную подготовку спортсменов атакующего стиля, защитники до сих пор занимают достойное место среди игроков в настольный теннис. В этом защитнику помогают современные накладки, облегчающие прием топ-спинов (анти-спин и накладки

с длинными шипами) и дающие возможность изменять интенсивность вращения, особенно благодаря переворачиванию ракетки по ходу игры. Впрочем,

классических защитников становится все меньше, и ситуация 1950-х годов, когда их было большинство, вряд ли повторится.

Долгое время в технике азиатских и европейских защитников существовала ощутимая разница. Игровое движение у игроков европейской школы было существенно короче, чем у азиатов. В настоящее время превалирует азиатская техника, позволяющая возвращать сильные атакующие удары и лучше контролировать мяч при быстрых ударах с вращением. Ведь при широкой амплитуде движения у игрока всегда остается возможность по ходу выполнения удара скорректировать характер движения. Отличие укороченного удара от длинного в основном заключается в величине замаха: европейские защитники "старой закалки" никогда не поднимают ракетку выше точки удара, тогда как у азиатов в большинстве случаев это движение ярко выражено.

### **V.8.2. Бэксэнд подрезка**

#### **V.8.2.1. Исходное положение**

Игрок (правша) располагается по диагонали к столу, правая нога выставлена вперед, левая - отстоит по диагонали назад; угол между линией, соединяющей ступни, и концевой линией стола не превышает 45 градусов. В исходном положении игрок находится приблизительно в 1 м от стола.

#### **V.8.2.2. Замах**

В первой фазе удара игрок наклонен вперед, его правое плечо также выдвинуто вперед, игровая рука согнута в локте, расслаблена и находится перед корпусом, так что локоть располагается на уровне пояса, а ракетка - на уровне плеч или головы. Ракетка находится в нейтральной или слегка открытой позиции; верхняя часть лопасти ракетки выдвинута вперед.

#### **V.8.2.3. Удар**

Удар осуществляется благодаря движению предплечья и дополнительному импульсу, исходящему от кисти. Плечо не принимает участия в выполнении подрезки, однако игрок усиливает удар, смещая вперед верхнюю часть корпуса и перенося вес тела с левой ноги на правую. Общая траектория удара направлена сверху вниз и одновременно вперед и вправо. Чем сильнее верхнее вращение принимаемого мяча (после топ-спина соперника), тем существеннее смещение вниз; чем меньше вращение - тем более выражено движение вперед. Во время удара ракетка из нейтральной или немного открытой позиции постепенно переходит в полностью открытую.

#### **V.8.2.4. Точка удара**

Момент удара приходится на высшую точку траектории полета мяча после отскока от стола или немного позднее. Ракетка бьет по нижней половине мяча (относительно направления полета мяча). Во время обучения подрезке лучше



**Контурная схема бэкхэнд подрезки (для правши)**

а) Исходное положение: рука согнута в локте, ракетка находится на уровне плеч.

б) Момент касания ракетки и мяча: ракетка развернута вниз и вперед, благодаря движению кисти и предплечья к точке удара.

в) Фаза завершения удара: после касания с мячом ракетка продолжает двигаться по траектории, заданной движением кисти и предплечья - вниз, вперед и направо.



всего проводить удар в высшей точке отскока, а не до этого момента. Для этого обучаемому игроку надо подавать "удобные" мячи, обеспечивающие выполнение подрезки из хорошего исходного положения. Таким образом спортсмен не только изучает базовую технику подрезки, но и закрепляет привычку всегда занимать правильное исходное положение и бить по мячу в высшей точке после отскока, ведь удар в самой высокой части траектории полета мяча позволяет наиболее эффективно противостоять атакующим действиям соперника.

В реальных игровых условиях спортсмен часто не успевает своевременно занять оптимальное исходное положение, кроме того, приходящий мяч имеет очень сильное верхнее вращение. Тогда игрок старается произвести удар после прохождения мячом высшей точки траектории полета. Чем сильнее верхнее вращение, тем труднее

сыграть по мячу в высшей точке после отскока, где это вращение все еще очень сильно. Впрочем, бить по мячу значительно ниже верхней точки, ожидая уменьшения вращения, неправильно. Если удар производится существенно ниже поверхности стола, то кривая, по которой мяч полетит к сопернику, крайне невыгодна. В подобной ситуации очень сложно заставить мяч

пройти низко над сеткой. Играя в защите, спортсмен должен стараться бить по мячу, по крайней мере, на высоте поверхности стола. Для этого теннисисту нужно постоянно передвигаться вперед-назад: после ответа на мощный

удар с большого расстояния от стола, защитнику может потребоваться быстро подойти к столу для приема короткого мяча.

**V.8.2.5. Завершение удара**

Движение предплечья и кисти с ракеткой завершается по направлению вниз и вперед перед корпусом. В конце удара игровая рука выпрямляется

(угол в локтевом суставе составляет 120-180 градусов); ракетка находится в открытом положении; корпус игрока движется в направлении удара. Не следует отводить ракетку вправо, если удар направлен вперед. В конце удара кисть с ракеткой не останавливается, а делает своего рода петлю для возврата в исходное положение.

Бэкхэнд подрезка - самый распространенный удар среди защитников. На первой фазе обучения все игроки осваивают бэкхэнд срезку, и лишь те, кто выбирает защитный стиль, в дальнейшем тренируют бэкхэнд подрезку.

Техника бэкхэнд подрезки продолжает технику срезки, которая очень на нее похожа, за исключением того, что срезка применяется для приема других мячей - с этим и связаны различия в технике срезки и подрезки. Обычно игроки атакующего стиля не изучают технику защиты подрезкой, однако в ряде случаев подобные знания не просто нужны, но незаменимы. Тренировку техники защиты подрезкой среди начинающих спортсменов следует начинать с

подрезки слева, и в начале нельзя использовать накладку типа анти-спин или с длинными шипами, несмотря на то, что подобные накладки помогают играть против топ-спинов соперника. На первом этапе важно освоить "голую" технику бэкхэнд подрезки, и лишь затем можно "помочь" защитнику, используя специальные накладки, упрощающие возврат мячей с сильным верхним вращением и обеспечивающие неприятный для соперника отскок.

У многих защитников, привыкших играть только подрезками, возникают проблемы при игре с теннисистами, атакующими ударами без вращения. Например, с перовиком, играющим шипами наружу и выполняющим атаку в старом стиле - накатом. Зачастую защитники не понимают, как принимать мяч без сильного верхнего вращения. Защитник при подрезке направляет движение вниз, что приводит к ошибкам на самых простых мячах. И это не вопрос неправильной техники, все дело в привычке играть в определенных условиях. Подобные ошибки достаточно легко исправляются, если только вовремя обратить на них внимание.

В процессе обучения бэкхэнд подрезке встречаются следующие ошибки:

#### V.8.2.6. Ошибки

- Вместо того, чтобы поднимать при замахе ракетку, игрок поднимает локоть

Чтобы правильно выполнить бэкхэнд подрезку, очень важно поднять при замахе ракетку до уровня, выше точки предполагаемого контакта с мячом, независимо от того, высоко или низко идет мяч. У новичков часто встречается ошибка,

когда при замахе они поднимают не только кисть с ракеткой, но и локоть игровой руки. И вместо того, чтобы сгибать руку в локте, спортсмен разгибает ее

в плечевом суставе. В этом случае угол между плечом и предплечьем не изменя-

## V.8. Подрезка

ется и локоть более не является осью, вокруг которой движется предплечье. Исправляя ошибку, игроку следует обратить внимание на то, чтобы при замахе вверх шла только ракетка, а локоть оставался внизу.

- Поднимая при замахе ракетку, спортсмен одновременно поднимает плечо

Вместо того, чтобы при замахе поднимать только кисть и предплечье игровой руки, спортсмен одновременно поднимает плечо, что вызывает закрепощение плеча, из-за чего игровое движение становится скованным. Тренер должен обратить внимание спортсмена на то, что плечо нужно расслабить и не следует поднимать.

- При замахе ракетка не поднимается выше точки предполагаемого касания с мячом

В процессе обучения бэкхэнд подрезке многие спортсмены допускают ошибку, недостаточно высоко относительно точки удара поднимая ракетку. В современном настольном теннисе защитник должен поднимать ракетку существенно

выше точки удара, чтобы за счет движения вниз суметь погасить сильное верхнее вращение приходящего мяча. Если не поднять ракетку значительно выше точки удара, а остановить где-то на уровне приходящего мяча, то вращение последнего остановить не удастся (в подобных случаях обычно позволяют мячу, насколько

это возможно, снизиться и, соответственно, потерять скорость вращения; но это не выход из ситуации, поскольку точка удара находится слишком низко). Принимая сильные топ-спины, защитник привыкает поднимать ракетку значительно

выше точки удара, но если приходящий мяч имеет слабое вращение, спортсмен может скорректировать удар, усилив движение вперед за счет движения вниз.

- При замахе и/или в момент удара ракетка излишне открыта

Если ракетка находится в слишком открытой позиции, мяч летит неоправданно высоко. Обычно ракетка либо слишком открыта при замахе, либо открывается непосредственно перед точкой удара (ракетка как будто "ныряет" вниз перед касанием с мячом). В обоих случаях мяч возвращается к сопернику высоко над сеткой.

- Во время замаха кисть с ракеткой отведена вниз

При замахе лопасть ракетки направлена не вверх, а вниз. Правильнее всего держать ракетку при замахе так, чтобы лопасть была направлена вверх по диагонали: в этом случае кисть отведена, что обеспечивает дополнительный замах.

Однако, новички часто сгибают кисть в запястье и опускают лопасть ракетки ниже внешнего края предплечья. Поступая таким образом, спортсмен лишает себя возможности придать удару дополнительный импульс за счет запястья; и поскольку кисть неактивна, движение получается жестким.

- Во время удара верхняя часть лопасти поворачивается вперед

Вместо того, чтобы при подрезке постепенно "открывать" ракетку, новички часто делают ошибку, двигая вперед верхний край ракетки, из-за чего последняя

частично "закрывается" к моменту удара. Подобное исполнение подрезки не обеспечивает удар по мячу по касательной. Тренеру нужно обратить внимание спортсмена на то, что при ударе ракетка должна постепенно "открываться". Если ракетка закрыта на любой фазе удара, существует опасность, что спортсмен не сумеет подрезать мяч должным образом и просто "выбросит" его за пределы стола.

- Движение слишком сильно направлено в сторону

Ударное движение при подрезке слева направлено слишком сильно в сторону (для правой - вправо), и спортсмен не "провождает" мяч ракеткой вниз и вперед, а вместо этого сразу после момента удара отводит ракетку вниз и в сторону. Подобная техника снижает контроль над ударом и лишает игрока возможности скорректировать удар движением вперед.

- Удар осуществляется всей рукой, "от плеча", а не только предплечьем

Удар осуществляется не за счет предплечья (и кисти), "от локтя", а выполняется движением всей руки, при этом угол между плечом и предплечьем по ходу удара не изменяется. При такой технике удара ракетка не получает ускорения, нужного для создания сильного нижнего вращения.

- Запястье фиксировано при ударе, кисть не работает

Во время подрезки запястье фиксировано и фактически не принимает участия в ударе. Удар теряет свое "взрывное" ускорение и возможность корректировки непосредственно перед контактом мяча и ракетки. эту  
Корректируя ошибку, тренер должен посоветовать спортсмену во время удара сгибать руку в запястье и поднимать лопасть ракетки выше воображаемой линии, продолжающей внешний край предплечья.

- Точка удара находится слишком низко

Игрок бьет по мячу слишком поздно, на опускающейся траектории и ниже поверхности стола. При подобном исполнении велик риск ошибки. Во-первых, мяч может уйти слишком высоко, и, во-вторых, у соперника появляется достаточно времени на подготовку к удару.

Гораздо реже в процессе обучения встречается ошибка, когда спортсмен, освоивший базовые элементы подрезки, пытается ударить по мячу слишком рано, т.е. на взлете. В этом случае игроку приходится буквально "атаковать" мяч, перебивая сильное вращение соперника, что довольно сложно.

- Нет ускорения непосредственно перед контактом мяча и ракетки

Спортсмен не ускоряет движение ракетки непосредственно перед моментом удара. А чем меньше скорость ракетки, тем, соответственно, слабее отскок и нижнее вращение.

#### V.8.2.7. Виды бэкхэнд подрезки

Кроме базовой техники выполнения бэкхэнд подрезки, существует несколько других ее разновидностей, которые применяются в определенных игровых ситуациях, в частности, для возврата особенно сильных ударов соперника.

- Защита без нижнего вращения

Защитник может преднамеренно изменить силу вращения мяча. После удара с сильным нижним вращением, спортсмен выполняет удар совсем без вращения, или просто "толкает" мяч. Например, если на тыльную сторону ракетки наклеены длинные шипы или накладка анти-спин, игрок может перевернуть ракетку во время розыгрыша и выполнить удар тыльной, не вращающей стороной ракетки. Такой вариант удара возможен, если подходящий мяч не имеет верхнего вращения. Если подходящий мяч имеет сильное верхнее вращение, то он отскочит от "не тянущей" стороны ракетки не поменяв вращение, но поменяв направление движения и, соответственно, будет иметь нижнее вращение. Впрочем, чтобы провести защитный удар без вращения, не обязательно переворачивать ракетку, достаточно изменить угол удара по мячу. Спортсмен может "толкнуть" мяч не по касательной, а ударить по нему ракеткой, находящейся в нейтральной позиции, перпендикулярно оси полета мяча и сделав акцент на движении вперед. При таком ударе мяч просто "перекидывается" на сторону соперника, не получая никакого нижнего вращения. Такой ответ может удивить соперника и, если тот не успеет правильно оценить удар, привести к ошибке (соперник отправит мяч за концевую линию стола) или, по крайней мере, сбить ритм атаки и заставить оппонента играть осторожнее.

- Удар с нижнебоковым вращением

Спортсмен, профессионально освоивший базовую технику подрезки, может усложнить свой удар, сдвигая во время подрезки ракетку слева направо (для правшей). Двигаясь слева направо, ракетка касается мяча, имеющего верхнее вращение. Поскольку направление движения ракетки и вращения мяча не совпадают, влияние вращения подходящего мяча на отскок от ракетки заметно снижается. Такая техника выполнения удара по мячу с сильным вращением эффективна только тогда, когда мяч направлен прямо в корпус защитника. В этом случае неудобно использовать форхэнд подрезку из-за того, что локоть мешает выполнению удара.

- Прием завершающего удара

Защитник должен быть готов принимать мощные завершающие удары соперника. Техника приема таких ударов практически не отличается от техники

обычной подрезки. Просто защитник отходит дальше от стола, позволяет мячу пройти наивысшую точку и потерять скорость и вращение, и лишь после этого бьет, стараясь погасить скорость отскока. От стола спортсмен удаляется только за счет работы ног; нельзя увеличивать расстояние, отводя назад локоть или отклоняя корпус. Защитник не должен прижимать локоть к корпусу, поскольку это затруднит выполнение подрезки.

Быстрота выполнения удара защитником непосредственно связана со скоростью приходящего мяча. Чтобы погасить силу мощного завершающего удара, защитник должен сделать гораздо более быстрое игровое движение, чем

при ответе на обычный топ-спин. При этом техника выполнения удара по относительно медленному и очень быстрому мячу практически не отличается, различны только быстрота движения и то, насколько защитник отходит от стола.

Наконец, отметим, что при приеме особо сильных завершающих ударов мяч начинает стремиться вниз и переправить его через сетку бывает затруднительно. Поэтому большинство защитников в подобной ситуации используют "свечи". Защитник бьет по мячу, направляя ракетку вперед и вверх, при этом мяч отскакивает высоко и имеет верхнее вращение.

### **V.8.3. Форхэнд подрезка**

#### **V.8.3.1. Исходное положение**

Корпус спортсмена (правши) повернут по диагонали вправо, левая нога выдвинута вперед, правая нога отставлена назад, угол между воображаемой линией, соединяющей ступни, и концевой линией стола составляет приблизительно 45 градусов.

#### **V.8.3.2. Замах**

Игровое движение начинается с подъема ракетки до уровня плеч или головы, при этом лопасть ракетки находится в нейтральном или немного открытом положении. Правое плечо спортсмена отведено назад, тогда как левое - сдвинуто вперед; локоть игровой руки согнут и поднят, но при этом предплечье и кисть игровой руки с ракеткой подняты еще выше. Локтевой сустав должен сохранять подвижность и не прижиматься к корпусу.

#### **V.8.3.3. Удар**

Ракетка движется в направлении сверху вниз и одновременно вперед. Чем сильнее верхнее вращение приходящего мяча, тем больше вертикальная со-

## V.8. Подрезка

### **Контурграмма форхэнд подрезки (для правши)**

*а) Фаза замаха. Рука сгибается в локте, ракетка поднимается до уровня плеч.*

*б) Фаза удара. Во время фазы удара ракетка за счет движения предплечья и кисти движется вниз и вперед вплоть до точки касания с мячом.*

*в) Фаза завершения удара. После контакта с мячом ракетка продолжает за счет движения предплечья и кисти перемещаться по исходной траектории вниз, вперед и вправо.*



ставляющая движения при подрезке, и наоборот, чем меньше это вращение, тем более выражено движение вперед. Движение при подрезке осуществляется за счет разгибания в локтевом суставе. Локоть играет роль оси, и верхняя часть руки

практически не принимает участия в ударе. Во время удара корпус и правое плечо спортсмена смещаются вперед и одновременно вниз, как бы следуя траектории движения ракетки. Приближаясь к точке касания ракетка несколько раскрывается относительно исходного (нейтрального или слегка открытого) положения; удар приходится на нижнюю часть мяча.

### **V.8.3.4. Точка удара**

Удар по мячу производится в высшей точке траектории его полета после отскока от стола. Впрочем, при обучении базовой технике подрезки и в ситуациях, когда спортсмен имеет возможность абсолютно точного выхода на мяч, точка касания может приходиться на нисходящую траекторию полета мяча после отскока, но не ниже уровня поверхности стола. Удар производится сбоку от корпуса; ракетка перед касанием с мячом всегда смещается сверху вниз.

### **V.8.3.5. Завершение удара**

Игровая рука как бы "провожает" мяч, продолжая движение вниз и вперед; ракетка при этом переходит в открытое положение. Рука с ракеткой выпрямляется, и игровое движение завершается плавной петлей через верх, после чего ракетка возвращается в исходное положение для выполнения нового удара.

В таких технических элементах как блок, атакующий удар без вращения или топ-спин предпочтение отдается либо форхэнд, либо бэкхэнд ударам. Что касается подрезок, то и форхэнд и бэкхэнд модификация одинаково

важны и спортсмен должен тренировать оба варианта. При защите подрезками игрок не может выбирать, какой удар ему провести: выбор удара всецело зависит от направления полета приходящего мяча.

Как правило, форхэнд подрезку в полной мере осваивают лишь теннисисты защитного или универсального стиля. Атакующие игроки обычно вовсе не тренируют этот удар, и даже когда они выступают в роли спарринг партнера и должны играть подрезками, они почти всегда выполняют бэкхэнд подрезку.

Форхэнд подрезка разучивается на той же фазе тренировочного процесса, что и бэкхэнд подрезка, и в обоих случаях спортсмен сначала осваивает срезку, а потом уже переходит к подрезке. По большому счету, фор-хэнд подрезка является зеркальным отражением ее бэкхэнд варианта. И при ее разучивании встречаются такие же ошибки.

#### V.8.3.6. Ошибки

- Вместо кисти игровой руки с ракеткой спортсмен поднимает плечо

Если начинающий спортсмен сталкивается с ситуацией, когда следующий приходящий мяч отскакивает от стола выше предыдущего, он может в фазе замаха поднимать плечо игровой руки, вместо того, чтобы корректировать высоту подъема ракетки за счет движения в локтевом суставе. Эта ошибка часто встречается при бэкхэнд подрезке, когда вместо кисти с ракеткой спортсмен поднимает локоть; при форхэнд подрезке такая ошибка практически не встречается.

- В момент замаха ракетка поднята недостаточно высоко относительно точки предполагаемого касания с мячом

- Ракетка излишне открыта в момент замаха

- При замахе лопасть ракетки из-за разгибания кисти повернута вниз, а не вверх

Надо обратить внимание спортсмена на то, что кисть игровой руки при замахе не должна отклоняться в сторону, иначе при выполнении удара у игрока не будет возможности корректировать удар и/или придать мячу дополнительный импульс за счет движения кисти.

- Ракетка открывается слишком резко, непосредственно перед точкой удара

Если ракетка открывается непосредственно перед точкой удара, то существует опасность, что она не успеет достаточно открыться и мяч отскочит слишком высоко.

- Удар выполняется всей рукой, а не только за счет движения кисти и предплечья



При обучении форхэнд подрезке эта ошибка встречается чаще, поскольку корпус не мешает выполнению замаха и игрового движения при помощи всей руки. Более того, незначительное движение плеча при форхэнд подрезках нельзя назвать большой ошибкой, а вот при бэкхэнд подрезках его быть не должно. Движение же запястья должно присутствовать при выполнении любых подрезок.

- Удар по мячу выполняется слишком поздно

Как правило, форхэнд подрезка выполняется с большей задержкой, чем бэкхэнд, поскольку в этом случае спортсмен ожидает, когда мяч несколько опустится; кроме того, в отличие от бэкхэнд подрезки, форхэнд подрезка не выполняется строго перед корпусом. Впрочем, даже при форхэнд подрезке надо обращать внимание, чтобы мяч не опустился ниже уровня стола.

- Непосредственно перед моментом удара отсутствует ускорение игрового движения

Такую картину часто можно наблюдать, когда удар выполняется всей рукой, предплечье не работает и локоть не является осью, вокруг которой происходит движение.

#### V.8.3.7. Виды форхэнд подрезок

- Подрезка без нижнего вращения

Форхэнд подрезка без нижнего вращения аналогична по сути технике удара бэкхэнд подрезки без вращения.

- Прием мощных атакующих ударов (смэшей)

В основном прием мощных атакующих ударов при помощи форхэнд подрезки ничем не отличается от приема таких ударов бэкхэнд подрезкой. Впрочем, небольшая специфика присутствует, поскольку форхэнд защита, когда

мяч отражается свечой, против мощных атакующих ударов встречается гораздо чаще. Причина кроется в том, что играя с форхэнд стороны у спортсмена

есть больше пространства для выполнения удара, тогда как при бэкхэнд подрезке теннисист ограничен пространством перед корпусом. Другая причина

заключается в том, что многие защитники на форхэнд сторону ракетки часто ставят гладкие накладки, а на бэкхэнд сторону - длинные или короткие шипы, не слишком подходящие для исполнения свечей. Таким образом, защитник продолжает выполнять свечи до тех пор, пока ему не удастся применить обычную подрезку и вновь перейти к классической защите, где преобладают бэкхэнд подрезки.

### **V.9. Срезка**

Срезка относится к основным ударам, позволяющим успешно принимать мячи, приходящие от соперника с нижним вращением или без него. После срезки мяч также получает нижнее вращение. Это один из защитных ударов, который отличается от подрезки в первую очередь тем, что подрезка выполняется по атакующим ударам соперника, а срезка - по подрезкам, при которых мяч имеет нижнее вращение.

Существует неверное представление, что в современном настольном теннисе срезка потеряла свое значение. Однако в каждой игре есть мячи, которые нельзя надежно принять атакующим ударом; однако, чем выше мастерство спортсмена, тем чаще он может успешно атаковать. Хотя даже теннисист высокого уровня будет вынужден использовать срезку на приеме некоторых подач или при розыгрыше мяча, в моменты неудобные для начала атаки. Чтобы применение одного или нескольких подряд срезов было успешно, этот элемент следует отдельно тренировать. Спортсмен, который не может выполнить срезку надежно или не в состоянии направить удар в конкретное место, регулируя вращение и дальность полета мяча, может потерять много "обидных" очков. А на исход встречи влияют не только "красивые", но и вполне заурядно проигранные мячи.

Соответственно, очень важно, чтобы при выполнении срезки игрок мог регулировать дальность полета мяча, а также мог выполнять удар как с нижним или нижнебоковым вращением, так и без вращения.

Поскольку срезка часто применяется в игровой практике, во время тренировок надо уделять технике этого удара отдельное внимание. При выполнении срезки непринужденно перекидывать мячи высоко над сеткой позволительно разве что новичкам на первой стадии тренировочного процесса. Чем выше уровень подготовки спортсмена, тем точнее и ближе к сетке должен лететь мяч после срезки. Кроме того, при обучении этому удару надо обращать внимание спортсменов на то, что перед каждым ударом нужно выходить на оптимальную позицию; выполнение срезки только за счет движения руки без перемещения корпуса не допускается. Безусловно, на стадии разучивания удара возможно тренировать прием мяча из одной и той же точки. Верно и то утверждение, что большинство мячей теннисист может принять срезкой, просто протянув руку. Однако, такой подход лежит в основе возникновения вредных привычек, которые могут серьезно помешать в реальных игровых условиях. Кроме того, неправильно тренировать простую срезку как единственную возможность ответа на определенный тип ударов: "перекидывая" мяч на сторону соперника и даже не пытаясь его обработать и направить в нужную сторону, игрок существенно ограничивает свои возможности. В игровой

ситуации, когда нужно будет сыграть точно и придать мячу определенное вращение, теннисист может испытать затруднения.

Срезка близка по своим свойствам к подрезке. Главное отличие заключается в направлении игрового движения, которое при подрезке идет сверху вниз и лишь немного вперед, а при срезке направлено в основном вперед и лишь немного - вниз. В основе отличия техники выполнения срезки и подрезки лежит разница положения ракетки при замахе: при подрезке ракетка поднимается существенно выше, чем при срезке.

### **V.9.2. Бэкхэнд срезка**

#### **V.9.2.1. Исходное положение**

Готовясь к выполнению бэкхэнд срезки игрок-правша находится в классической левосторонней стойке: правая нога расположена ближе к столу, левая нога отставлена по диагонали назад; спортсмен при этом находится рядом со столом.

#### **V.9.2.2. Замах**

Правое плечо отведено вперед, игровая рука согнута в локте, но не напряжена. Ракетка расположена на уровне пояса перед корпусом спортсмена и немного открыта. Лопасть ракетки находится чуть выше локтя и за счет сгибания кисти смотрит немного вверх. Во время удара кисть разгибается, что придает мячу дополнительный импульс.

#### **V.9.2.3. Удар**

Удар выполняется за счет движения предплечья и кисти, без участия плеча; локоть служит осью, вокруг которой предплечье поворачивается вперед и немного вниз. В начале удара ракетка несколько открыта, а к концу игрового движения она открывается практически полностью, переходя едва ли не в горизонтальное положение. В момент касания с мячом ракетка как бы "подводится" под мяч и бьет по его нижней части. После касания мяча и ракетки спортсмен продолжает игровое движение вперед и немного вниз, включая в него плечевой пояс и корпус; впрочем, плечевой пояс и корпус не так сильно участвуют в ударе, как, например, при подрезке, а само плечо и вовсе не задействуется.

#### **V.9.2.4. Точка удара**

Как правило, момент касания приходится на верхнюю точку траектории полета мяча после отскока от стола. При разучивании удара тренер должен настаивать на этом. И лишь на более поздней стадии, когда спортсмен уже освоил базовую технику удара, он может попробовать применить срезку по восходящему (атакующий вариант) и падающему (защитный вариант, выполняемый из средней зоны) мячу.

## Глава V. Техника удара

### Бэкхэнд срезка



1) При замахе спортсмен-правша занимает левостороннюю стойку, правое плечо выдвинуто вперед, левое отведено назад, ракетка немного открыта и поднята вверх за счет движения в локтевом суставе.

2) Ракетка находится в открытой позиции, удар производится перед корпусом спортсмена.

3) Удар завершается выпрямлением руки вперед перед корпусом спортсмена, ракетка открыта и находится над поверхностью стола.

### V.9.2.5. Завершение удара

Игровое движение всегда заканчивается прямо над столом или где-то на уровне стола, если удар производится за его пределами. Независимо от того, проходила ли часть игрового движения ниже поверхности стола или нет, в конце удара ракетка всегда должна находиться выше его поверхности. Если это правило не будет соблюдаться, то в ряде случаев, выполняя удар близко к столу, спортсмену может показаться, что он вот-вот заденет за край стола, и тогда он не будет в состоянии свободно выполнить полноценный удар. Если же игровое движение всегда заканчивается над столом, чего достаточно просто добиться, теннисист не

### V.9. Срезка

#### Короткая бэкхэнд срезка

1) Спортсмен-правша делает правой ногой шаг к столу, игровая рука с ракеткой вытянута вперед.

2) В момент удара ракетка открыта и находится над поверхностью стола.

3) Удар завершается вытягиванием игровой руки над столом, при этом ракетка находится в открытой позиции.



будет бояться задеть поверхность стола ракеткой, сколь бы близко к столу не выполнялся удар.

В конце игрового движения лопасть ракетки расположена практически параллельно поверхности стола. Кисть при этом разогнута, а угол в локтевом суставе между плечом и предплечьем меньше или равен 120-ти градусам. После завершения удара ракетка возвращается короткой петлей через верх в исходное положение.

Срезку начинают разучивать во время первой стадии обучения, вместе с бэкхэнд блоком и атакующим форхэнд ударом. Обычно сначала изучается

базовая техника срезки: срезка против срезки и/или против ударов без вращения. В этом случае новички максимально легко и быстро осваивают технику срезки. После этого постепенно вводится прием подрезок, и, тем самым, срезка приобретает роль удара, которым можно играть по подрезке.

При обучении бэкхэнд срезке наиболее распространены следующие ошибки.

#### V.9.2.6. Ошибки

- Поднимая ракетку до исходного уровня при замахе, спортсмен поднимает плечо

Причина ошибки часто заключается в том, что спортсмен, готовясь принимать мяч в высшей точке траектории его полета, при замахе поднимает ракетку за счет движения плеча игровой руки, что ограничивает свободу при выполнении удара.

- При замахе ракетка излишне открыта

Из-за слишком сильного открытия ракетки при замахе, спортсмен вынужден бить по самой нижней части мяча, что вызывает высокий отскок, или закрывает ракетку во время игрового движения, что снижает контроль над ударом.

- Во время игрового движения верхний край лопасти ракетки существенно сдвигается вперед

Вместо удара, спортсмен как бы "отбрасывает" мяч сопернику, что делает удар слабо контролируемым и затрудняет придание мячу нижнего вращения.

- Ракетка открывается непосредственно перед точкой удара

Вместо постепенного открытия ракетки по ходу игрового движения, ракетка открывается непосредственно перед точкой удара, что приводит к тем же последствиям, что излишнее открытие ракетки при замахе.

- Запястье игровой руки напряжено

Если запястье игровой руки излишне напряжено и "фиксировано", то при ударе мяч не получает дополнительного импульса.

- Игровое движение заканчивается ниже поверхности стола

При ударах за столом игровое движение заканчивается не выше, а ниже уровня воображаемой поверхности стола. Такая техника опасна возможностью удара ракеткой о поверхность стола при выполнении срезки по коротким мячам. Поэтому важно, чтобы при срезке игровое движение завершалось



полная гамма средств TIBHAR  
для ухода за инвентарем



## Глава V. Техника удара

### Бэкхэнд срезка с боковым вращением



1) В исходном положении спортсмен-правша находится в левосторонней стойке, ракетка расположена перед корпусом и несколько открыта.

2) Спортсмен бьет по мячу движением слева направо. При выполнении удара верх лопасти ракетки направлен вниз и немного влево, ракетка находится в несколько открытой позиции.

3) В завершающей фазе удара ракетка смещается правее корпуса спортсмена, открыта и находится над столом, но при этом верх лопасти немного повернут влево.

выше уровня поверхности стола, независимо от того, над столом или за его пределами проводился удар.

- Игровое движение заканчивается слишком высоко

При обучении спортсменов, которые боятся попасть ракеткой по столу, часто встречается ошибка, когда в завершающей фазе удара ракетка поднимается слишком высоко над поверхностью стола. При таком выполнении срезки велика вероятность, что все игровое движение, в том числе фаза до контакта с мячом, будет направлено вверх.



### V.9.2.7. Виды бэкхэнд срезки

#### - Атакующая срезка

Спортсмены, которые играют в атакующем стиле в ближней от стола зоне, применяют так называемую атакующую срезку, т.е. фактически выполняется короткая подрезка, но при этом удар приходится не на высшую точку траектории полета мяча, а на восходящий отрезок. Выиграть очко при помощи атакующей срезки сложно, поэтому главная цель этого удара - не дать сопернику начать собственную атаку. Особенно часто атакующая срезка применяется

в тех случаях, когда спортсмену необходимо сыграть очень коротко, чтобы предотвратить мощный топ-спин соперника.

#### - Защитная срезка

Спортсмены защитного стиля обычно находятся на определенном удалении от стола. После выполнения срезки они готовы немедленно отойти от стола для приема следующего мяча подрезкой. Защитная срезка выполняется

широким движением, похожим на подрезку; как правило, удар производится по падающему мячу.

#### - Срезка без нижнего вращения

Как и в случае с подрезкой, при срезке важно не только направить мяч в нужном направлении, но и придать ему необходимое вращение. Чтобы ввести соперника в заблуждение, иногда вместо срезки с нижним вращением,

спортсмен выполняет срезку без вращения. Для этого спортсмен играет по мячу накладкой, имеющей слабое сцепление (анти-спин или длинные шипы) или в момент удара ставит ракетку в нейтральную позицию и производит

удар приблизительно в центр мяча.

## V.9.3. Форхэнд срезка

### V.9.3.1 .Исходное положение

Как правило, спортсмен находится в основной форхэнд стойке. То есть у спортсмена-правши левая нога выставлена вперед, левая - отставлена по диагонали назад. Но поскольку техника данного удара во многом зависит от основного стиля игры спортсмена, теннисисты, играющие в защитном аиле, регулярно будут выполнять форхэнд срезку из бэкхэнд стойки. Это происходит потому, что защитники стоят в основной стойке достаточно далеко от стола, и для выполнения срезки вынуждены подходить к столу, делая шаг вперед

правой ногой. Кстати, спортсмены-правши атакующего стиля при выполнении срезки также иногда делают шаг вперед правой ногой, особенно

если приходится принимать очень короткий мяч, посланный глубоко вправо.

### V.9.3.2. Замах

При замахе рука сгибается в локте, локоть расположен сбоку от корпуса на высоте пояса, рука не напряжена. Ракетка немного открыта и расположена чуть выше локтя игровой руки; лопасть ракетки несколько приподнята за счет сгибания кисти.

### V.9.3.3. Удар

Удар производится за счет движения предплечья и кисти, без участия плеча; спортсмен смещается вперед и немного вниз, но не за счет работы корпуса и плечевого пояса. Ракетка находится в несколько открытой позиции, при этом во время

удара кисть разгибается, переводя ракетку сверху вниз, что придает мячу дополнительный импульс. Удар производится по нижней части мяча.

### V.9.3.4. Точка удара

Удобнее всего бить по мячу в высшей точке после его отскока от стола. Однако в процессе тренировок следует также изучить удары по восходящему и падающему мячу, поскольку в игровой практике такие ситуации далеко не редкость.

### V.9.3.5. Завершение удара

Игровое движение завершается над столом или немного выше уровня поверхности стола, лопасть ракетки при этом практически параллельна поверхности стола. Кисть принимает участие в ударе, но при этом рука не распрямляется в локтевом суставе полностью. Ракетка возвращается в исходное положение для следующего удара петлей через верх.

Срезку разучивают на первой стадии тренировочного процесса. Сначала осваивается базовая техника бэкхэнд срезки, а затем ее форхэнд вариант. Как правило, поначалу у новичков бэкхэнд срезка получается лучше, чем форхэнд.

Спортсмен-правша должен уметь принимать мячи, идущие вправо, при помощи форхэнд срезки, а не пытаться все время использовать бэкхэнд. В последнем случае соперник может воспользоваться неправильным расположением

принимающего игрока. Это замечание актуально как для срезки, так и для подрезки. Выполнять форхэнд срезку надо тогда, когда мяч приходит вправо, а бэкхэнд срезку - когда он идет влево. Игроки остроатакующего стиля, принимая мяч

со стола, могут попытаться закрыть большую часть игровой поверхности при помощи коротких форхэнд срезок, поскольку такие спортсмены всегда ждут подходящего момента для начала атаки и предпочитают постоянно находиться в удобной для этого форхэнд стойке.

## V.9. Срезка

### Форхэнд срезка

1) При замахе ракетка находится в несколько открытой позиции и расположена сбоку от корпуса спортсмена, на уровне бедра.

2) Во время удара ракетка смещается вперед и немного вниз и касается мяча ближе к столу, чем находится корпус спортсмена.

3) Игровое движение завершается вытягиванием предплечья вперед, ракетка при этом существенно открыта и находится немного выше уровня поверхности стола.



При обучении форхэнд срезке возникают те же ошибки, что и при обучении технике форхэнд подрезки.

### V.9.3.6. Ошибки

- При замахе поднимается плечо

Вместо того, чтобы поднять на нужную высоту ракетку за счет сгибания руки в локте, спортсмен поднимает плечо, что существенно ограничивает свободу движения при ударе.



**Короткая форхэнд срезка над столом**

1) Спортсмен-правша приближается к столу, сделав шаг правой ногой; ракетка расположена над столом и немного открыта.

2) Во время удара предплечье вытягивается вперед, при касании с мячом ракетка полностью открыта.

3) В завершающей фазе удара спортсмен переносит центр тяжести на правую ногу, рука вытягивается вперед, ракетка находится над столом в открытой позиции.

- Во время замаха ракетка излишне открыта

Если ракетка открыта слишком сильно, мяч отлетит выше, чем надо.

- Во время удара верхний край лопасти ракетки идет вперед

При выполнении удара спортсмен закрывает ракетку. Такая техника снижает контроль над ударом и уменьшает возможность придания мячу нижнего вращения.

- В момент касания с мячом ракетка открыта слишком сильно

## V.9. Срезка

Спортсмен бьет как бы "вокруг" мяча. Эффект от подобной техники удара такой же, как и в случае слишком сильного открытия ракетки при замахе.

- Удар выполняется всей рукой

Спортсмен выполняет удар не за счет предплечья и кисти, а включает в игровое движение всю руку; при этом во время удара угол между плечом и предплечьем не меняется. Таким движением невозможно правильно обработать мяч и придать ему сильное нижнее вращение.

- Игровое движение заканчивается ниже уровня стола

Когда удар производится за пределами стола, в конце игрового движения ракетка опускается ниже уровня стола. Если мяч окажется короче, чем ожидает спортсмен, то ракетка может попасть в край стола. Чтобы этого не случилось, спортсмен вынужден постоянно следить, не подошел ли он к столу

слишком близко. Поэтому независимо от того, над столом или за его пределами выполняется удар, надо чтобы игровое движение заканчивалось выше поверхности стола.

- Игровое движение заканчивается слишком высоко

При завершении удара спортсмен боится попасть по столу ракеткой, поэтому заканчивает игровое движение слишком высоко.

### V.9.3.7. Виды форхэнд срезки

- Атакующая срезка

Как и в случае бэкхэнд срезки, спортсмены остроатакующего стиля, играющие в ближней зоне, выполняют форхэнд срезку очень коротким движением по восходящему мячу.

- Защитная срезка

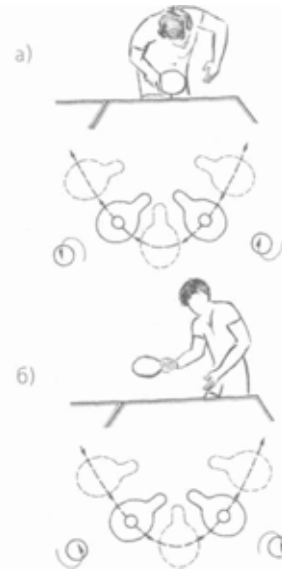
Как и в случае бэкхэнд срезки, спортсмены защитного стиля, обычно играющие подрезками, выполняют форхэнд срезку с широкой амплитудой движения. Они ударяют по мячу после прохождения им высшей точки траектории полета достаточно далеко от стола и готовы в любой момент отойти еще дальше, чтобы принять мощный атакующий удар соперника при помощи подрезки.

- Срезка без нижнего вращения

Как и подрезка, срезка не всегда выполняется с вращением. Неожиданная смена вращения достигается благодаря удару по мячу при помощи накладки с низким сцеплением (анти-спин или длинные шипы), или за счет удара по центру мяча ракеткой, находящейся в нейтральной позиции.

а) Пример комбинированной подачи слева: если удар осуществляется по мячу в первой фазе движения, мяч получает вращение назад и вправо, если во второй - мяч закручивается вперед и вправо.

б) Пример комбинированной подачи справа: если удар осуществляется по мячу в первой фазе движения, мяч получает вращение назад и влево, если во второй - мяч закручивается вперед и влево.



## V.10. Поддача

### V.10.1. Определение

Когда мы говорим о технике подачи в настольном теннисе, мы должны понимать, что это весьма специфический удар. В соответствии с правилами настольного тенниса, подача - это единственный удар, при котором игрок должен сначала послать мяч на свою сторону стола. В остальных случаях удар по мячу осуществляется так, чтобы он сразу попадал на сторону соперника.

Кроме того, подача - это единственный вид удара, на который соперник не в состоянии повлиять. Осуществляя любые другие удары, принимающий игрок вынужден учитывать вращение и скорость приходящего мяча. Впрочем, косвенно соперник влияет на подачу: его манера игры, слабые и сильные стороны определяют стиль удара подающего игрока.

Не на всех этапах развития настольного тенниса значение подачи было одинаково. В начале ее роль сводилась к тому, чтобы ввести мяч в игру. Затем, незадолго до II Мировой войны, подбрасывая мяч при подаче, игроки стали закручивать его пальцами. Но такое вращение было скорее шагом в сторону "красивости" по-

Пример комбинированной подачи справа: ракетка движется сверху вниз, а затем снова вверх. Если удар приходится на опускающуюся часть траектории движения ракетки, то мяч получает нижнее вращение, а если на поднимающуюся часть траектории - верхнее вращение.



а) Пример комбинированной поддачи справа, т.н. "топорик": при ударе в первой фазе движения ракетки мяч получит правое верхнее вращение, при ударе во второй фазе правое нижнее.

б) Пример комбинированной поддачи справа перед собой: при ударе в первой фазе движения ракетки мяч получит левое верхнее вращение, при ударе во второй фазе - левое нижнее.



дачи, но не повлияло на ее смысл и технику выполнения. Вскоре правила изменились, и упомянутая поддача стала "вне закона". Потом на протяжении довольно долгого времени роль поддачи вновь была ограничена введением мяча в игру. Поддача не рассматривалась как отдельный элемент, и мало кто из игроков уделял внимание тренировке этого элемента.

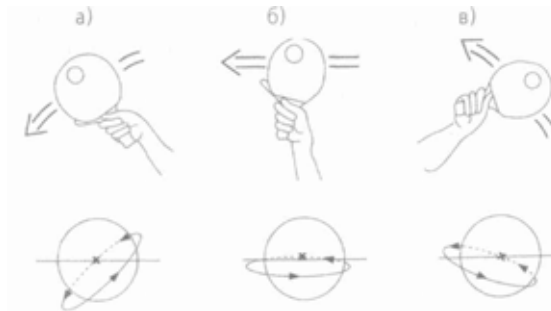
Только после ярких успехов азиатских теннисистов: японцев - в середине пятидесятых, и китайцев - в шестидесятых, поддача стала одним из основных технических элементов настольного тенниса.

В современном атакующем теннисе поддача является первым ударом, обеспечивающим начало нападения. Даже игроки защитного стиля зачастую используют поддачу для получения удобной возможности для внезапной атаки.

Сегодня поддача является одним из главных элементов настольного тенниса. Игроки специально разучивают технику этого удара, ведь грамотная поддача - залог успеха всего розыгрыша. Более того, спортсмены тренируют по несколько видов поддач, рассчитанных на игру с соперниками разного стиля.

Поддача может быть выполнена самыми разнообразными способами. Опираясь на схожесть элементов, постараемся выделить несколько видов по-

Техника комбинированной поддачи работает по принципу стеклоочистителей автомобиля: а) нижне-боковое вращение б) боковое вращение в) верхне-боковое вращение.



дачи. Впрочем, не будем забывать, что подача все равно остается наиболее "индивидуальным" типом удара, во многом зависящим от особенностей техники спортсмена. Освоив на первой стадии обучения базовые способы подачи, игрок начинает вырабатывать индивидуальный стиль. подача зависит от манеры игры и/или от установки на выполнение удара каким-либо определенным способом.

### **V.10.2. Виды подач**

Систематизировать виды подач можно по различным критериям. Поскольку стиль выполнения подачи сугубо индивидуален, особенно когда речь идет о подготовленных теннисистах, общая картина подачи всегда будет разной. Но, вырабатывая собственную манеру введения мяча в игру, стоит опробовать все элементы во всех вариациях и сочетаниях - ведь именно так родилось большинство "коронных" подач.

Среди базовых элементов, определяющих стиль подачи, можно выделить:

- 1) вид вращения,
- 2) дальность подачи,
- 3) точка отскока от стола,
- 4) сторона осуществления подачи (форхэнд или бэкхэнд),
- 5) способ подброса мяча,
- 6) общий стиль выполнения подачи.

#### V.10.2.1. Виды вращения

По признаку вращения подачи можно разделить на четыре основные группы: подача с нижним вращением, с верхним вращением, с боковым вращением и без вращения.

- подача с нижним вращением

В современном настольном теннисе подача с нижним вращением применяется в основном для того, чтобы послать короткий мяч с нижним вращением. Принимая такой мяч трудно сразу перейти к атакующим действиям.

- подача с верхним вращением

Подача с верхним вращением бывает двух видов: либо длинной и быстрой, неожиданной для соперника, либо короткой. Осуществляя короткую подачу с верхним вращением можно быть практически уверенным, что соперник ответит скидкой, и подготовиться к такому развитию событий.

- подача с боковым вращением



## V.10. Поддача

### **Бэкхэнд подача с нижним вращением**

1) Игрок-правша находится в левосторонней стойке, подбрасывает мяч перед корпусом; ракетка расположена горизонтально.

2) Игрок наклонен вперед, удар по мячу производится перед корпусом, ракетка расположена горизонтально.

3) Движение завершается выпрямлением игровой руки вперед, ракетка по-прежнему расположена горизонтально.



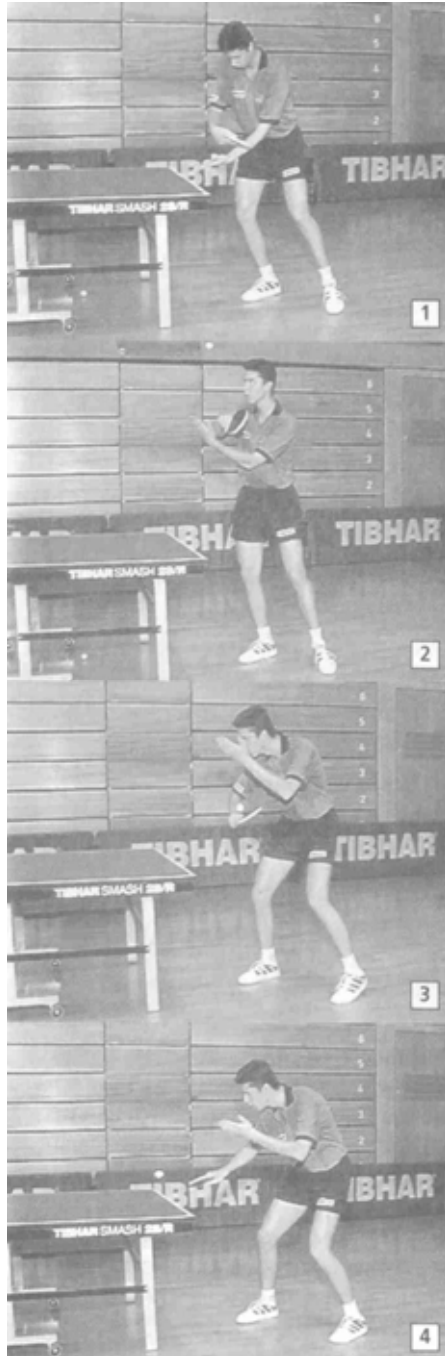
Существуют различные варианты подачи с боковым вращением. Вращение может быть направлено либо вправо, либо влево. Поддачи с "чистым" боковым вращением практически не встречаются, обычно приходится наблюдать так называемые "комбинированные" вращения, когда боковая составляющая сочетается с верхним или нижним вращением.

- Поддача без вращения

Поддача без вращения или "плоская" подача в современном настольном теннисе применяется только с целью удивить соперника и ввести его в за-

Глава V. Техника удара

**Бэкхэнд подача с нижним и левым боковым вращением**



1) Игрок-правша занимает исходное положение для подачи слева.

2) Игрок подбрасывает мяч перед корпусом и выпрямляется; ракетка расположена горизонтально.

3) Спортсмен наклоняется вперед и бьет по мячу открытой ракеткой, слева внизу перед корпусом (сравните положения ракетки на фото 3 и 4); движение направлено вперед и немного вниз.

4) Движение завершается практически полным выпрямлением руки перед корпусом; ракетка находится в открытом положении.

## V.10. Подача

### **Бэкхэнд подача с нижним и правым боковым вращением**

1) Игрок-правша находится в исходном положении для подачи слева.

2) Распрямляясь из исходной стойки, игрок подбрасывает мяч перед корпусом.

3) Спортсмен бьет по правой нижней стороне мяча открытой ракеткой. Одновременно локоть игровой руки отводится вправо и вверх, что упрощает выполнение удара.

4) Движение заканчивается поднятием локтя; ракетка открыта и расположена справа перед корпусом.



## Глава V. Техника удара

### Бэкхэнд подача без вращения ("плоская подача")



1) Игрок-правша подбрасывает мяч перед корпусом, выпрямившись в левосторонней стойке.

2) Игрок бьет по мячу перед корпусом в направлении вперед и вверх (сравните с фото 7), ракетка при этом находится в нейтральном положении.

3) Движение заканчивается выпрямлением руки перед корпусом. Ракетка поднимается выше точки контакта с мячом.

блуждение. Но существует опасность, что принимающий игрок разгадает суть подачи: тогда он сразу может атаковать и даже выиграть очко.

#### V.10.2.2. Дальность подачи

В зависимости от дальности полета мяча, можно выделить три основных типа подачи: короткая подача, длинная подача и подача средней длины.

- Короткая подача

#### V.10. Поддача

**Форхэнд подача с нижним и левым боковым вращением и обманым движением вправо (Ленгеров)**

1) Игрок-правша подбрасывает мяч до уровня плеч; игрок держит ракетку не за ручку, а за лопасть - между большим и указательным пальцами, что обеспечивает большую свободу для движения в запястье.

2) Игрок бьет по левой нижней стороне мяча, ракетка движется влево и вниз, а затем, чтобы обмануть соперника, резко перемещается вправо.

3) После удара ракетка смещается вправо и в результате останавливается правее траектории полета мяча.



Большинство подач в современном настольном теннисе относится к коротким, поскольку такая техника удара усложняет переход принимающего игрока к атакующим действиям. Поддача считается короткой, если после первого отскока на стороне соперника мяч коснется стола еще минимум два раза.

- Длинная подача

Длинная подача применяется редко и неожиданно для соперника. Обычно это подача с верхним боковым вращением, но иногда встречаются подачи и с нижним боковым вращением.

## Глава V. Техника удара

### Форхэнд подача с нижним и правым боковым вращением и обманым движением влево (Ленгеров)



1) Игрок-правша готовится к подбросу мяча, рука с мячом расположена непосредственно за концевой линией стола.

2) Игрок подбрасывает мяч и делает замах таким образом, что локоть игровой руки поднимается. Ракетка жестко не фиксирована и удерживается между большим и указательным пальцами. Лопасть ракетки находится в нейтральной позиции, немного выше уровня предполагаемого удара по мячу.

3) Удар производится по правой нижней стороне мяча, движение направлено вниз и вправо.

4) После удара игрок, с целью ввести соперника в заблуждение, меняет направление движения ракетки, и последняя останавливается левее оси полета мяча.

#### V.10. Подача

**Форхэнд подача с нижним и левым боковым вращением, высоким подбросом и обманным движением вправо**

1) Находясь в правосторонней стойке игрок-правша подбрасывает мяч выше уровня головы.

2) Удар производится по нижней левой стороне мяча.

3) После контакта с мячом ракетка некоторое время продолжает смещаться влево.

4) Движение завершается перемещением ракетки вправо, что должно ввести соперника в заблуждение и скрыть от него реальную степень вращения мяча.



## Глава V. Техника удара

### **Форхэнд подача с нижним вращением, с высоким подбросом**



1) Готовясь к подаче спортсмен-правша находится в правосторонней стойке, подкидывает мяч выше головы и делает широкий замах.

2) Удар по нижней части мяча выполняется полностью открытой ракеткой, сбоку от корпуса спортсмена.

3) Игровое движение завершается справа перед корпусом спортсмена, правое плечо при этом вместе с игровой рукой сдвигается вперед; ракетка открыта.

- подача средней длины

Характерная особенность такой подачи заключается в том, что мяч после первого отскока на стороне соперника второй раз касается стола близко к концевой линии. Подобная подача рассчитана на то, что принимающий оценит подачу как достаточно длинную и приготовится к атаке топ-спином из-за

стола. И когда игрок поймет, что мяч не уходит за стол или уходит совсем незначительно, перед ним встанет непростая задача: попасть по мячу и при этом не задеть за край стола. И если принимающий все же сумеет отбить подачу, то это будет медленный и "длинный" мяч, удобный для начала атаки.



#### V.10. Поддача

**Форхэнд поддача с нижним и правым боковым вращением и высоким подбросом**

1) Спортсмен-правша, находясь в правосторонней стойке, подбрасывает мяч выше головы; во время замаха ракетка поднимается до уровня плеч.

2) При замахе спортсмен отводит локоть игровой руки вправо; ракетка находится в открытой позиции и расположена близко к корпусу спортсмена, кисть согнута в сторону корпуса.

3) Спортсмен бьет по правой нижней части мяча, игровое движение направлено слева направо и вниз.



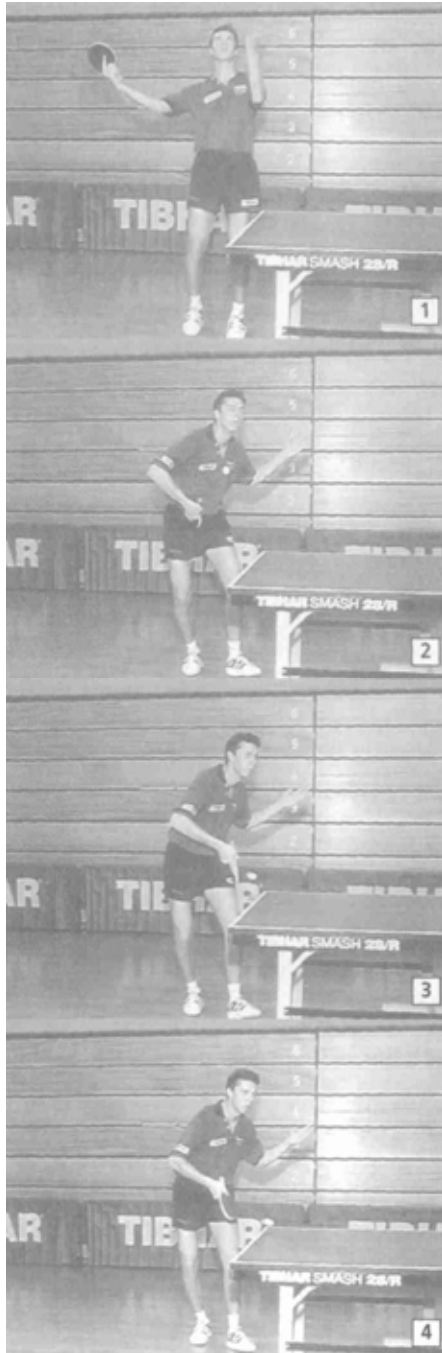
#### V.10.2.3. Направление поддачи

Направление поддачи выбирается в зависимости от расположения и особенностей техники принимающего игрока. Мяч можно послать на левую сторону, в центр или на правую сторону стола. Фактически, все поддачи можно классифицировать по этой схеме; хотя важнее не то, на какую сторону стола послан мяч, а каким ударом - форхэнд или бэкхэнд - он будет принят.

- Поддача под бэкхэнд удар

## Глава V. Техника удара

**Форхэнд подача с высоким подбросом, с верхним и правым боковым вращением и ложным движением влево**



1) Спортсмен-правша, находясь в правосторонней стойке, подбрасывает мяч выше головы; во время замаха ракетка поднимается до уровня плеч.

2) Спортсмен отводит локоть игровой руки вправо, затем приближает ракетку к корпусу; ракетка при этом удерживается между большим и указательным пальцами; кисть согнута в сторону корпуса.

3) Удар производится по правой верхней части мяча, игровое движение направлено слева направо и вверх.

4) С целью запутать соперника после удара по мячу спортсмен сдвигает ракетку в противоположном относительно игрового движения направлении.

#### V.10. Подача

**Форхэнд подача с высоким подбросом, с верхним и левым боковым вращением**

1) Спортсмен-правша, находясь в правосторонней стойке, подбрасывает мяч выше головы; во время замаха ракетка поднимается до уровня плеч.

2) При замахе ракетка находится в нейтральной позиции, лопасть ракетки несколько отведена назад и находится правее предполагаемой точки удара.

3) Удар производится по нижней левой части мяча, игровое движение при этом направлено справа налево и вверх.

4) В завершающей фазе подачи ракетка переходит в нейтральную позицию и приближается к корпусу.



При этой подаче принимающий отвечает бэкхэнд ударом. Мяч посылается в левый угол (для правой) или в правый угол (для левой).

- подача в центр стола

Мяч подается близко к середине стола, рядом с центральной линией. При этой подаче не учитывается расположение принимающего игрока.

- подача под форхэнд удар

При этой подаче принимающий отвечает форхэнд ударом. Мяч посылается в правый или левый угол стола (для правши и левши, соответственно).

#### V. 10.2.4. Форхэнд и бэкхэнд подача

Подачу можно произвести с разных сторон.

- Форхэнд подача

По статистике турниров 80% подач приходится на форхэнд подачи. При форхэнд подаче игрок может сделать большой замах, может ударить по мячу сбоку от корпуса и может свободной рукой скрыть от соперника точку контакта мяча и ракетки (*книга была написана до введения новых правил подачи, запрещающих закрывать мяч рукой* - прим. ред.). Кроме того, после форхэнд подачи из угла игрок занимает положение, позволяющее практически при любой траектории ответного мяча бить атакующим форхэнд ударом.

- Бэкхэнд подача

Бэкхэнд подача используется относительно редко, поскольку форхэнд подача имеет явные преимущества. Многие игроки вовсе не используют бэкхэнд подачу. Впрочем, несмотря на некоторые недостатки, подача слева может быть весьма эффективной, и все больше игроков используют ее в своем арсенале.

#### V. 10.2.5. Выбор места подачи

Подача может быть осуществлена из любого места, то есть из левого угла, из центра или из правого угла. И вопрос только в том - откуда осуществлять подачу, а не как - форхэнд или бэкхэнд ударом - ее осуществлять. Иными словами, из левого угла можно выполнить форхэнд подачу и наоборот.

- подача из левого угла

В большинстве случаев форхэнд подача осуществляется из левого угла, поскольку в этом случае игрок-правша сразу оказывается в выгодном положении и может форхэнд ударом контролировать большую часть стола.

- подача из центра

Из этой позиции осуществляются все виды подач, как форхэнд, так и бэкхэнд. Исключение составляет длинная подача: из центра обычно осуществляют ее бэкхэнд вариант.

- Подача из правого угла

Подача из правого угла встречается крайне редко. Бэкхэнд подача из правого угла не практикуется.

#### V.10.2.6. Способы подброса мяча

По высоте подброса подачи бывают с низким и высоким подбросом.

- Низкий подброс

Подача, при которой мяч поднимается от ладони на небольшое расстояние, называется подачей с низким подбросом.

- Высокий подброс

В современном настольном теннисе такой способ введения мяча в игру распространен не менее, чем низкий подброс. При такой подаче мяч поднимается на высоту 1,5-2 м, и в конце падения непосредственно перед ударом он приобретает достаточно высокую скорость. Соответственно, скорость движения ракетки и мяча суммируются, и возрастает не только скорость полета мяча, но и вращение.

#### V.10.2.7. Способы исполнения подачи

По стилю исполнения подачи делятся на простые и сложные

- Простые подачи

К простым относятся подачи, осуществляемые прямолинейным движением, причем удар по мячу осуществляется всегда одинаковым способом в одной и той же точке. Такие подачи могут быть предугаданы соперником.

- Сложные подачи

Игрок всякий раз делает одно и то же движение, но бьет по мячу в разных точках и/или по-разному поставленной ракеткой (открытой, закрытой или в нейтральном положении), что делает одинаковые с вида подачи отличающимися по вращению и скорости полета мяча. Кроме того, неигровой рукой подающий может скрывать от соперника момент касания ракетки и мяча (см. *примечание на стр. 196*). Во всех перечисленных случаях принимающему игроку будет трудно "распознать" суть подачи. Еще один способ "запутать" принимающего - после удара по мячу сделать обманное движение, имитировав завершение другой по стилю подачи.

### V.10.2.8. Поддача в современном настольном теннисе

Важность поддачи в настольном теннисе можно сравнить первым ходом шахматиста. У подающего спортсмена больше шансов захватить инициативу и вести "свою" игру до окончания розыгрыша; более того, сама поддача может стать результативным ударом. Если теннисист не может выполнить хорошую поддачу, он первым же своим движением отдает инициативу в руки соперника.

Несколько десятилетий назад Тибор Харагонзо писал, что поддачу следует выполнять уверенно, в конкретное место стола и с различными вращениями. Эти слова не устарели и сегодня. Чтобы игрок мог выполнить поддачу, выверенную по направлению удара и имеющую сильное вращение, нужно тренировать этот технический элемент наравне с другими ударами.

Ввод мяча в игру - обязательный элемент настольного тенниса, поэтому обучение технике поддачи надо начинать на первом же этапе тренировочного процесса. Сначала разучивают простую поддачу. Новичок старается

вести мяч в игру, просто не нарушая правила поддачи. Затем можно переходить к отработке двух базовых вариантов поддачи: короткая поддача подрезкой и быстрая длинная поддача. Одновременно с разучиванием простейших поддач, спортсмен должен приступить к освоению техники такого

базового удара как срезка. Потом, на второй стадии тренировочного процесса, спортсмен пробует выполнять более сложные варианты поддачи; с

боковым вращением, высоким подбросом и т.п.; одновременно тренер старается помочь игроку найти оптимальный для него вариант выполнения поддачи. Тренер выделяет несколько индивидуальных вариантов поддачи, рассчитанных на игру с соперниками разных стилей. Ведь даже идеальная, но "оторванная" от реальных игровых условий поддача не принесет спортсмену успеха. Осваивая разные виды поддач, очень полезно смотреть видеозаписи или наблюдать "живую" игру ведущих теннисистов мира. Во время просмотра у начинающего спортсмена создается зрительный образ поддачи, который, с дополнениями и/или индивидуальными изменениями, можно потом использовать на практике.

Особенно важно, чтобы с первых же шагов обучения тренер настаивал на выполнении поддачи в соответствии с правилами настольного тенниса. Дурные привычки трудно исправлять прямо на соревнованиях, и если игрок в принципе не умеет правильно выполнять поддачу, то, после предупреждения судьи, он начнет терять очки. Во время тренировки каждый

мяч должен вводиться в игру правильно и внимательно, поскольку это единственный способ добиться качественного выполнения поддач на соревнованиях. Спортсмен, тренирующийся без должной собранности, в критический игровой момент едва ли сумеет взять себя в руки. Собран-

ность - одна из основных составляющих хорошей подачи. Переподать мяч после ошибки можно на тренировке, но никак не на турнире, и цена такой ошибки бывает велика.

Чтобы при подаче придать мячу нужное вращение и скорость, в ударе обязательно должна участвовать кисть. У перовиков при подаче есть определенное преимущество, поскольку при такой хватке кисть имеет большую

степень свободы, чем при хватке европейской. Поэтому многие игроки, использующие европейскую хватку, при подаче держат ракетку несколько "расслабленно", что дает те же степени свободы, что и хватка пером и повышает вариативность подачи. Лопасть ракетки при этом зажата между большим и указательным пальцами, остальные же пальцы расслаблены, так что ручка практически не зафиксирована и финальное движение производится за счет запястья. Игроки, которые не включают при ударе запястье, не могут подать мяч с особо сильным вращением.

#### V. 10.2.9. Техника выполнения основных видов подач

Любую подачу можно описать при помощи семи ее возможных составляющих. Например: подача с нижним вращением, короткая, после низкого

подброса, поданная из форхэнд угла стола в форхэнд угол соперника. Мы приводим лишь основные схемы подач, и еще раз обращаем ваше внимание на то, что вариативность этого технического элемента очень велика.

- Короткая подача с нижним вращением

Удар производится по нижней части мяча относительно траектории его полета и направлен вперед и вниз. Во время удара ракетка находится в открытом положении; удар осуществляется за счет резкого движения запястья,

кисти и предплечья. Со стороны подающего мяч касается стола приблизительно в середине, на половине расстояния от концевой линии стола до сетки. Оптимально, чтобы высшая точка траектории полета мяча пришлась как

раз над сеткой, затем мяч должен достаточно круто, в чем ему будет помогать замедляющее скорость полета вращение, упасть вниз под сетку на половине стола соперника. Если при подаче мяч касается стола на половине подающего недалеко от концевой линии, то при подлете к сетке он будет иметь нисходящую траекторию. Если в этом случае мяч не попадает в сетку, значит подающий послал его слишком высоко и, соответственно, соперник сможет ответить атакующим ударом.

Изменив угол наклона ракетки (при ударе ракетка находится в нейтральном положении) и ударив по центру мяча относительно траектории его полета, можно сделать "плоскую" подачу, то есть подачу без вращения, цель которой - обмануть ожидания соперника.

- Длинная быстрая подача

Удар производится "от предплечья", и в нем активно участвует кисть; движение направлено строго вперед; ракетка находится в нейтральном или немного закрытом положении и удар производится под прямым углом относительно траектории полета мяча. При выполнении подачи удар нужно осуществлять как можно ближе к концевой линии стола в наиболее низкой точке, практически на уровне стола. Если быстрая подача выполнена с соответствующим усилием, то высшая точка траектории полета этого "низкого" и "длинного" мяча будет находиться над сеткой. Чем ближе к столу произойдет при подаче касание мяча и ракетки, тем меньше будут потери скорости. Если же при быстрой подаче ударить по мячу высоко, то, соответственно, траектория его полета и отскок на стороне соперника также будут достаточно высокими, а скорость полета после отскока станет сравнительно медленной.

Вообще, быстрой подачей надо пользоваться тогда, когда соперник ее не ожидает, иначе сам подающий может попасть в сложную ситуацию, получив в ответ сильный атакующий удар.

Закрывая ракетку при замахе и ударе, подающий может придать мячу верхнее вращение. Чем сильнее закрыта ракетка, тем сильнее верхнее вращение, приобретаемое мячом.

Иногда длинная быстрая подача осуществляется открытой ракеткой; в этом случае за счет движения запястья игрок старается придать мячу нижнее и боковое вращение. Эта подача применяется только для "обмана" соперника, поскольку если противник готов к ее приему, у него появляются все шансы начать атаку топ-спином.

- Комбинированная подача

Подачи крайне разнообразны. Но порой спортсмены вводят мяч в игру таким образом, что кажется, будто бы все время выполняется одна и та же подача. Однако это иллюзия.

Комбинированные подачи - самые индивидуальные, в них отражаются особенности техники конкретного игрока, и задача тренера помочь спортсмену попробовать самые разнообразные варианты, и, возможно, найти собственные, никем не используемые решения.

Мы можем предложить вам лишь самые общие идеи, касающиеся комбинированных подач.

- Одинаковое начало - разная концовка



The TIBHAR logo is presented in a bold, white, sans-serif font, enclosed within a white oval border. The background of the entire advertisement is a black and white photograph of a tennis court net, with the net's mesh pattern creating a grid-like texture across the upper and middle sections of the image.

**TIBHAR**

[www.TIBHAR.com](http://www.TIBHAR.com)

столы и оборудование TIBHAR

**ВЫСОЧАЙШИЙ СТАНДАРТ КАЧЕСТВА**

The TIBHAR SMASH logo is displayed in a large, bold, white, sans-serif font. The word 'TIBHAR' is positioned above 'SMASH'. To the right of the word 'SMASH' is the ITTF logo, which consists of the letters 'ITTF' in a stylized font with a tennis racket icon integrated into the design.

**TIBHAR**  
**SMASH** 

Игрок всегда выходит на подачу одинаковым способом, но непосредственно удар по мячу осуществляется двумя, тремя или более способами, так что соперник никогда не уверен, чего ему ожидать. Например, после одинакового замаха игрок выполняет короткую подачу с нижним вращением, а сразу после этого, после такого же замаха, - длинную быструю подачу.

- Ракетка бьет по мячу в разных фазах движения при подаче

Движение при подаче всегда одно и то же, но вот касание ракетки и мяча происходит в разных местах, раньше или позже относительно начала подачи. Самый простой пример - движение, при котором ракетка сначала идет сверху вниз, а затем снизу вверх. Если ударить по мячу на первой фазе движения, он получит нижнее вращение, если во второй фазе - то мяч получит верхнее вращение. Движение при подаче может быть самым замысловатым, что дает практически бесчисленное количество вариантов полета и вращения мяча после контакта с ракеткой.

- Ракетка бьет по мячу под разными углами

В зависимости от угла наклона лопасти ракетки и точки касания с мячом (сверху, по центру или снизу относительно траектории полета мяча), мяч будет приобретать разное вращение: верхнее, нижнее или вовсе без вращения (плоская подача). Возможно и регулировать вращение за счет угла наклона лопасти ракетки очень велики и игроки высокого уровня активно этим пользуются. Кроме того, вращение зависит от точки на лопасти ракетки, где произошло касание с мячом. Если мяч коснулся ракетки у ближнего относительно направления движения края, то вращение будет выше, если у дальнего то ниже.

- Обманные движения при подаче

С целью запутать соперника многие спортсмены используют обманные концовки при выполнении подачи. После того, как мяч уже отскочил от ракетки и на его полет ничто не влияет, подающий делает быстрое движение в другом направлении, которое призвано отвлечь внимание соперника и создать у него ложное представление о характеристиках приходящего мяча.

- Скрывание подачи от соперника

Во время подачи многие старались подавать так, чтобы противник не видел точки касания мяча и ракетки и до последнего момента пребывал в неведении относительно характера подачи. (С введением новых правил любое закрывание мяча от соперника во время подачи считается нарушением и карается потерей очка - прим ред.).

## **V. 11. Прием подачи**

### **V.11.1. Введение**

В то время, как для подающего игрока подача является первым ударом, для принимающего игрока первый удар - это прием подачи. Поэтому ясно, почему подаче и приему подачи придается первостепенное значение.

Прием подачи, с точки зрения техники игры, не является особым видом удара, который бы противопоставлялся самой подаче. Если при подаче может выполняться какой-либо определенный вид удара, то прием подачи осуществляется одним ударом из нескольких возможных, в зависимости от подачи и от намерения принимающего. Прием очень важен, так как является ответом на удар подачи, это часть игры, которая должна выполняться определенным образом.

Важно, чтобы прием подачи, так же, как и сама подача, выполнялся в соответствии с индивидуальным стилем игрока, чтобы за ними гармонично следовало успешное продолжение игры.

Для того, чтобы правильно принять подачу противника, необходимо не только выполнить соответствующий технический прием, но также вовремя установить, какой вид вращения имеет приходящий мяч. Игрок должен внимательно наблюдать и правильно реагировать на разнообразные вращения, которые противник придает мячу при подаче. Прием подачи проще всего изучать вместе с самой подачей в начале тренировки под руководством тренера. Пока один игрок отрабатывает простые подачи, другой работает над приемом этих подач; по мере улучшения подач, улучшается и их прием. Необходимо добиться того, чтобы эта важная деталь игры не была упущена в процессе общей технической подготовки игрока.

При приеме подачи игрок в первую очередь должен наблюдать за рукой противника и, в соответствии с тем, как ракетка бьет по мячу, определить, какой тип вращения получил мяч. Со временем игрок должен научиться распознавать даже скрытые подачи, определять, в какой части движения был удар по мячу, и какая часть движения была обманной.

Для того, чтобы предвидеть, каким будет вращение мяча, важнее всего увидеть, под каким углом была ракетка в момент соприкосновения с мячом и какое направление движения она получила в этот момент, а также, какой частью ракетки был отбит мяч. Для того, чтобы вся эта информация за долю секунды могла сложиться в представление о том, какой должна быть подача, необходимо долго тренироваться и обладать большим опытом игры.

Игроки высокого класса могут определить, какой тип вращения имеет мяч, ориентируясь по скорости и траектории мяча, летящего при подаче, и играют в соответствии с этим. Кроме того, они наблюдают за мячом в полете, и если на нем видна печать, значит, мяч не имеет вращения. Вся эта информация дает возможность игроку высокого класса определить тип и интенсивность вращения, которое получил мяч при подаче противника.

Первое представление о характере подачи, которое получает принимающий, касается ее "длины", зависящей оттого, где мяч отскочил отстала на стороне подающего. Чем ближе эта точка к концевой линии стола, тем, возможно, длиннее будет подача. Если мяч отскакивает в районе центра стола подающего, подача будет короткой, или же он отскочит во второй раз на концевую линию половины стола принимающего.

Игрок, принимающий подачу, должен попытаться "разгадать" некоторые движения, характерные для подающего или жесты, которые он, возможно, бессознательно совершает при ее выполнении. Такие жесты или движения могут быть очевидным "вступлением" к определенной подаче.

Принимающему игроку также следует обратить внимание на то, из какой стойки выполняется подача, так как стойка определяет, будет ли подача направлена по диагонали или по прямой, и принимающий может скорректировать свою стойку в зависимости от того, где он ожидает подачу.

При приеме подачи игрок должен скорректировать положение ракетки, в зависимости от предполагаемого вращения приходящего мяча. Эта корректировка должна быть выполнена даже в том случае, если спортсмен не уверен в правильности своего представления об ожидаемом вращении. Если он этого не сделает, последует ошибка. Если он корректирует свои движения, как считает нужным, и расчет будет верный - подача будет принята правильно, если расчет окажется неверным - то прием будет плохим. В случае неверного расчета возможна и ошибка, но это не так уж важно, так как любая ошибка - это всего лишь одно очко в пользу противника.

Для начинающего важно попытаться с самого начала принять подачу как можно лучше; правильно определить тип вращения и подготовиться к нему, скорректировав свои движения. На первом этапе тренировки приема подачи тренер должен попросить игрока играть осознанно, понимая, что происходит и как на это правильно реагировать. Игрок должен знать, что при подаче мяч летит в том направлении, в котором двигалась ракетка в момент удара. Например, если мяч касается ракетки, когда она движется сверху вниз, - он полетит вниз. Значит, игрок должен подготовиться к удару в противоположном направлении, и для этого нужно изменить на-

правление движения - ударить по мячу вверх, но так, чтобы он не попал в сетку.

Игрок, принимающий подачу, должен постоянно стараться понять намерения оппонента при его подаче и принять ее в соответствии с этими намерениями. В случае ошибки при приеме очень важно не отчаиваться и не выходить из себя, а подумать о том, что ты сделал неправильно, и откорректировать свои движения для следующего раза. Только так можно постепенно овладеть мастерством приема подачи.

### **V.11.2. Исходная стойка при приеме подачи**

Для приема подачи используются три исходных стойки, зависящие от манеры игры спортсмена:

#### **V.11.2.1. Стойка нападающего-правши напротив середины левой половины стола**

Эта стойка практикуется чаще всего. Игрок стоит у стола в нейтральной или форхэнд стойке. Из этого положения он может контролировать большую часть стола форхэнд ударами, поскольку находится достаточно близко к столу и при короткой подаче может начать атаку над столом.

#### **V.11.2.2. Стойка нападающего-правши напротив левой боковой линии стола**

Это экстремальная стойка, поскольку теннисист находится левее боковой линии стола. Игрок находится близко к концевой линии стола в форхэнд стойке. Его цель - контролировать весь стол форхэнд ударами и принимать подачу и/или начинать атаку после подачи соперника только с этой стороны. Японские и корейские перовики в основном используют эту экстремальную стойку, тогда как среди европейских игроков она встречается не часто.

#### **V.11.2.3. Стойка защитника**

Спортсмены, играющие в защитном стиле, ждут подачу в зоне продолжения средней линии стола (разделяющей зону подачи при парной игре), на один шаг от стола, в невыраженной бэкхэнд или нейтральной стойке. Такая стойка дает возможность использовать защиту подрезкой с самого первого удара, а благодаря большому расстоянию от стола вращение приходящего мяча становится меньше. Что, в свою очередь, упрощает определение типа вращения мяча и облегчает прием подачи. Защитники обычно не ставят перед собой цель при приеме подачи во что бы то ни стало перехватить инициативу.

### **V.11.3. Способы приема подач**

#### **V.11.3.1. Варианты приема коротких подач**

- Срезка

В современной игре один из самых часто используемых способов приема короткой подачи - это игра срезкой с нижним вращением. Здесь особенно ярко выражено движение в запястье: оно совершается так, что в конце удара ракетка полностью открывается и находится над поверхностью стола.

Укороченный прием коротких подач с вращением выполнить труднее, так как при этом легко можно завесить мяч. Игроки атакующего стиля обычно принимают такие подачи, используя скидку.

- Короткая срезка без вращения

Этот способ обычно применяется неожиданно. Первая часть движения выполняется так, как будто за ней последует короткая подрезка, но в момент удара ракетка находится в нейтральном положении и удар по мячу приходится на ее центр, направление движения - вперед.

- Длинная срезка

Длинная срезка обычно используется для того, чтобы застать соперника врасплох. Удар направляется в левый или правый угол; при этом соперник обычно ожидает, что мяч будет коротким. Технически такой удар выполняется как короткая срезка, но по более высокой траектории (кроме тех случаев, когда выполняется защитниками). При приеме мяча рекомендуется придать ему как можно более сильное нижнее вращение.

- Длинная срезка без вращения

Длинная срезка внешне выполняется так же, как и короткая. Она применяется для того, чтобы ввести соперника в заблуждение, поскольку удар выглядит также, но мяч не имеет нижнего вращения.

- Атака в ответ на короткую подачу (скидка)

Этот вариант приема подачи используется часто, как правило, нападающими. Защитники очень редко прибегают к выполнению этого технического элемента.

#### **V.11.3.2. Варианты приема длинных подач**

- Атака без вращения

Нападающие игроки в ответ на длинные подачи часто выполняют сильные атакующие удары без вращения. Защитники по таким подачам также иногда проводят мощную атаку, если они находятся в удобной для этого позиции.

## V.11. Прием подачи

- Атака топ-спином

Атаку топ-спином можно начинать тогда, когда после отскока от стола мяч вылетает за концевую линию. Этот прием обычно используют атакующие игроки для захвата инициативы.

- Блок

Длинную подачу с верхним вращением можно принять блоком.

- Подрезка

В основном прием подачи подрезкой применяется защитниками.

- Длинная срезка без вращения

Длинная срезка без вращения выполняется так же, как и короткая; иногда этот удар применяется для того, чтобы заставить соперника врасплох.

- Короткая срезка

Применяется на практике почти исключительно атакующими игроками против подач с нижним вращением; удар выполняется коротким движением (атакующая срезка). Этот технический элемент применяется достаточно редко из-за сложности исполнения. Кроме того, против длинной подачи выгоднее начинать атаку.

### V.11.3.3. Варианты приема подачи средней длины

- Атака без вращения

Если второй отскок мяча при подаче приходится в район концевой линии стола, то можно выполнить атакующий удар без вращения. При этом все игровое движение выполняется над столом.

- Быстрый топ-спин

Против рассматриваемой подачи можно использовать и быстрый топспин. Игровое движение начинается относительно высоко, практически как при ударе без вращения, ракетка находится в ярко выраженной закрытой позиции; удар производится коротким движением по верхней части мяча, по касательной к траектории его полета.

- Короткая срезка

Игровое движение выполняется таким образом, что в конце удара ракетка находится над столом в открытой позиции. Коротко принять подачу средней длины очень трудно, особенно если подача выполнена с нижним или, что еще осложняет прием, с верхним вращением. В этом случае очень

трудно послать мяч коротко или низко над сеткой. Соответственно, соперник получает возможность для начала атаки.

- Короткая срезка без вращения

Выполняется также, как и при приеме короткой подачи; игровое движение завершается над столом.

- Длинная срезка

Игровое движение всегда завершается над столом открытой ракеткой.

- Длинная срезка без вращения

Выполняется также, как и при приеме короткой подачи; игровое движение завершается над столом.

## **V.12. Скидка**

### ***V.12.1. Общее определение удара***

Скидка, или атака над столом, является атакующим ударом против короткого мяча, то есть такого, который отскакивает непосредственно за сеткой. Она выполняется с учетом всех возможных особенностей короткого мяча независимо от вращения (верхнего, нижнего, бокового или без вращения). Концепция скидки появилась в конце 1970-х, однако, уже тогда это понятие было общепринятым. Раньше она была известна просто как атака над столом или атака против короткого мяча.

В современной игре короткая подача используется для того, чтобы не позволить сопернику начать атаку. В свою очередь, нападающие игроки были вынуждены разработать первый ход, который позволил бы им начинать атаку сразу после подачи, даже против очень коротких мячей.

Скидка выполняется над столом, причем большая часть этого удара мгновенным кистевым движением руки, держащей ракетку. Поэтому становится возможным произвести удар в самый последний момент и удивить противника моментальной сменой направления движения запястья.

Это технически сложный удар, который свидетельствует о высоком мастерстве у атакующих игроков. Скидку отрабатывают на более поздних этапах (в конце второго или на третьем этапе) тренировочного процесса. Игроки защитного стиля очень редко используют этот удар, поскольку они находятся слишком далеко от стола, чтобы успеть произвести атаку по короткому мячу. В основном, они стараются отразить такой мяч подрезкой или срезкой.



## **V.12.2. Форхэнд скидка**

### **V.1 2.2.1 Исходное положение**

Готовясь к выполнению форхэнд скидки по короткому мячу игрок-правша ставит свою правую ногу близко к столу, в то время как левая остается на некотором расстоянии от стола.

Вес тела приходится на правую ногу, корпус наклонен над столом. Стойка, при которой правая нога находится впереди, хотя и является нехарактерной для форхэнд ударов, в данном случае не мешает выполнению удара, поскольку скидка производится только за счет предплечья и запястья; корпус практически не участвует в игровом движении. Если игрок выполняет форхэнд скидку по короткому мячу, который пришел в середину левой половины

стола, то он сделает шаг левой ногой влево от точки, в которой он будет бить по мячу, и подойдет прямо к столу, или левой ногой сделает шаг в сторону, а правая нога останется на большем расстоянии от стола.

### **V.12.2.2 Замах**

Замах полностью выполняется над поверхностью стола. Предплечье, запястье и ракетка делают движение полукругом. Кисть, держащая ракетку, разогнута (отведена назад). При замахе ракетка находится в открытой или немного закрытой позиции, в зависимости от направления вращения приходящего мяча.

### **V.12.2.3 Удар**

При ударе предплечье идет вперед и вверх; локтевой сустав является осью, вокруг которой производится игровое движение. Кисть руки со взрывным ускорением устремляется вперед до того момента, пока не окажется на одной линии с предплечьем. Ракетка движется вперед и несколько вверх, в зависимости от вращения приходящего мяча.

### **V. 12.2.4 Точка удара**

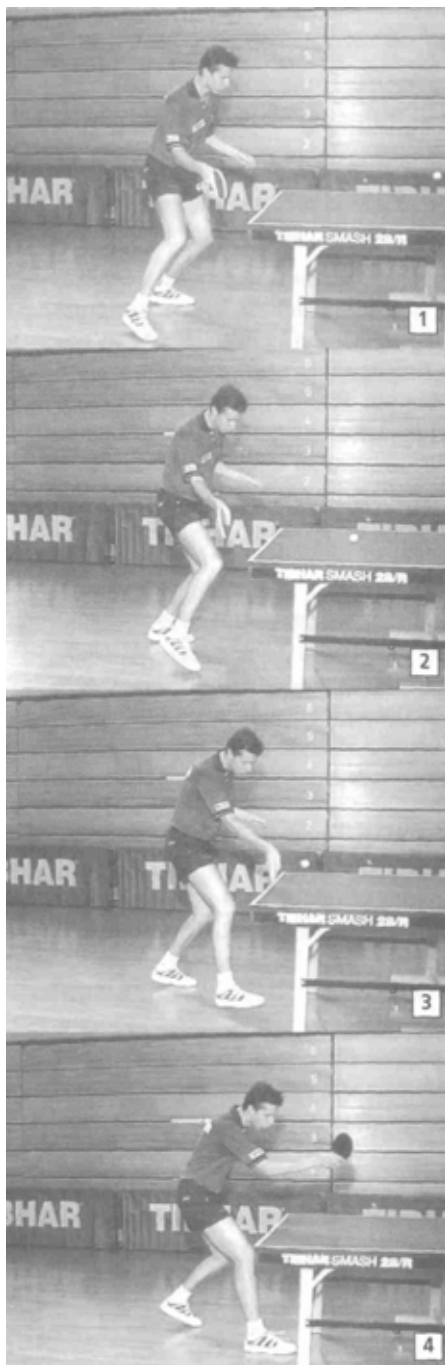
По мячу бьют в наивысшей точке его полета, спереди от корпуса игрока. В зависимости от вращения мяча ракетка может быть как в нейтральной, так и в закрытой позиции.

### **V. 12.2.5 Завершение удара**

Ракетка движется в направлении сетки в немного закрытом положении, при этом кисть остается в нейтральной позиции, образуя естественное продолжение предплечья и не сгибаясь дальше.

## Глава V. Техника удара

### Форхэнд скидка по диагонали



1) На этапе подготовки удара игрок-правша стоит в нейтральной стойке; игровая рука вытянута вперед.

2) Игрок движется к мячу, вытянув ракетку, а его кисть отведена назад. Он приближается к столу с правой ноги.

3) В момент удара ракетка находится в нейтральной позиции. Удар выполняется от запястья.

4) В завершающей фазе удара спортсмен переносит центр тяжести на правую ногу, игровая рука с ракеткой находится перед корпусом теннисиста, над поверхностью стола.

## V.12. Скидка

### Форхэнд скидка по прямой

1) Игрок-правша приближается к столу, делая шаг правой ноги; ракетка находится в нейтральной позиции.

2) При выполнении игрового движения спортсмен поворачивается вправо, ракетка находится над столом в нейтральной позиции.

3) В завершающей фазе удара игрок приближается к столу, перенося центр тяжести на правую ногу; игровая рука вытянута над столом и направлена вправо.

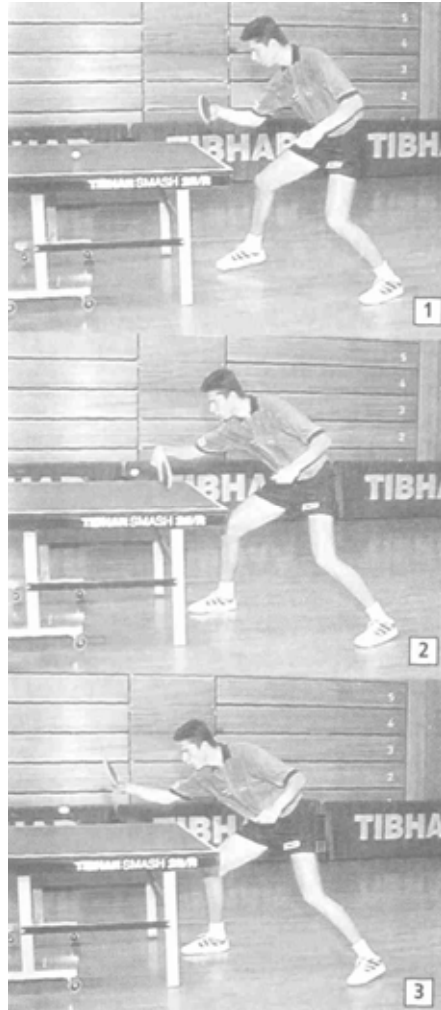


### V.12.2.6 Ошибки

В процессе отработки техники скидки наиболее часто встречаются следующие ошибки:

- Игровая рука не отведена в противоположную от направления удара сторону. Без отведения ракетки назад не получится замаха, который нужен для того, чтобы придать мячу достаточное ускорение при ударе.

**Бэкхэнд скидка по прямой**



1) Игрок-правша приближается к столу правой ногой, его игровая рука вытягивается вперед, немного выше поверхности стола.

2) Непосредственно перед ударом ракетка находится в несколько закрытой позиции, кисть согнута, в то время как корпус спортсмена развернут влево.

3) После контакта с мячом ракетка уходит влево и вперед, следуя за направлением полета мяча, кисть уже не согнута.

- Удар выполняется исключительно от запястья. При ударе не удастся получить достаточное ускорение ракетки без участия предплечья. Скидка будет сравнительно медленной.

- Движение заканчивается слишком большим поворотом запястья в направлении удара. Такое движение около сетки может закончиться ударом по мячу закрытой ракеткой.

- Удар производится по падающему мячу.

## V.12. Скидка

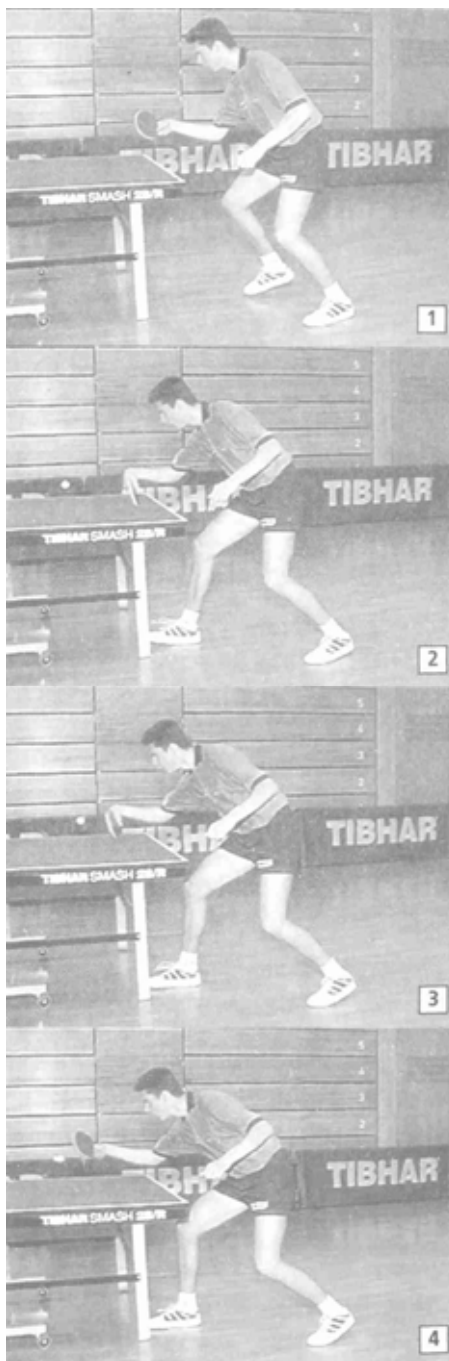
### Бэжхэнд скидка по диагонали

1) В начале удара игрок-правша приближается к столу правой ногой, а его игровая рука вытянута вперед над столом.

2) Игрок приближается к столу, ракетка находится над столом, кисть игровой руки явно согнута (приведена к корпусу).

3) Игрок выполняет удар по мячу над столом слегка закрытой ракеткой, за счет движения кисти.

4) Игровое движение заканчивается над столом; при этом рука вытянута вперед, ракетка продолжает линию предплечья, кисть больше не согнута.



Когда мяч принимают слишком поздно, он оказывается ниже сетки, и его приходится "перебрасывать" над сеткой по относительно крутой кривой.

Игроки, предпочитающие форхэнд атаку, в большинстве случаев стараются атаковать мяч над столом форхэнд скидкой. Это дает хорошую возможность для маскировки направления удара в последний момент за счет движения кисти. При других форхэнд ударах такой возможности нет.

Выполнять форхэнд скидку следует быстро и точно, иначе соперник легко перехватит инициативу.

### **V.12.3. Бэкхэнд скидка**

#### **V. 12.3.1 Исходное положение**

Спортсмен-правша находится в бэкхэнд стойке. Правая нога близко к столу, левая сзади. Игроки, предпочитающие форхэнд атаку, при выполнении бэкхэнд скидки используют форхэнд стойку.

#### **V.12.3.2 Замах**

Игровая рука согнута в локтевом суставе над столом, кисть согнута, ракетка находится в нейтральном положении. Если удар производится по мячу с верхним вращением или без вращения, ракетка поднимается выше предполагаемой точки удара.

#### **V.12.3.3. Удар**

Удар выполняется от предплечья и запястья, резким движением вперед и вверх, при этом ракетка закрывается.

#### **V. 12.3.4. Точка удара**

Удар следует производить в высшей точке траектории полета мяча после отскока от стола, а при приеме высоких мячей - немного раньше.

#### **V. 12.3.5 Завершение удара**

В конце удара кисть остается в нейтральном положении, а ракетка - в немного закрытом.

Ошибки в технике бэкхэнд скидки в основном имеют такой же характер, как и при форхэнд скидке.

Удар от запястья может быть особенно хорошо скрыт, и направление мяча можно изменить в последний момент.

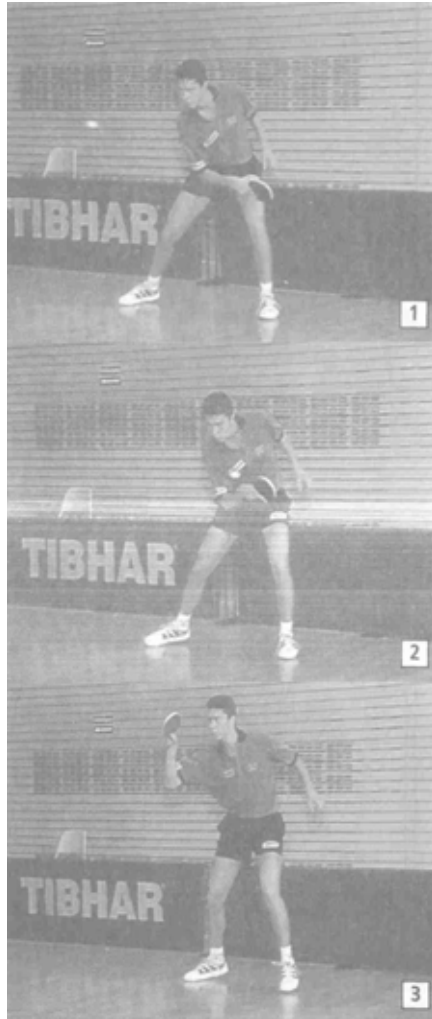
## V. 13. Защита свечой

### **Защита бэкхэнд свечой**

1) У спортсмена-правши при замахе правое плечо повернуто вперед и вниз, ракетка расположена слева от корпуса, ниже бедра, вес тела приходится на левую ногу.

2) Удар производится на высоте бедра слева от корпуса. Ракетка находится в закрытой позиции и ударяет по мячу движением снизу вверх.

3) В конце удара игрок выпрямляется, ракетка находится перед корпусом, на уровне головы.



## V.13. Защита свечой

### **V.13.1. Общее определение**

Свеча - это защитный удар, применяемый для того, чтобы направить сопернику высокий мяч с верхним вращением.

Несмотря на то, что в начале 1960-х годов были спортсмены, которые для защиты применяли свечи как основной технический элемент, такая манера игры в современном настольном теннисе не может иметь успеха против силь-

## Глава V. Техника удара

### Защита форхэнд свечой (Ленгеров)



1) При замахе игрок-правша находится в форхэнд стойке, его правое плечо повернуто назад и вниз, ракетка опущена на уровень колена.

2) Удар производится на высоте бедра. Ракетка находится в закрытой позиции и ударяет по мячу движением снизу вверх.

3) Удар завершается сбоку от корпуса, на уровне головы.

ных и точных ударов соперника. Защита свечами используется только при попытке игрока спасти свое положение в безвыходной ситуации.

Защита свечами особенно часто используется игроками, предпочитающими удары с вращением. Они чаще оказываются далеко от стола, и не имеют времени на выполнение атакующего удара с вращением или другого активного удара. Тогда они пытаются спасти свое положение с помощью защиты свечами.

Основная цель игрока, использующего защиту свечой - выиграть время, чтобы снова занять позицию, подходящую для того, чтобы отбить следующий



мяч. Можно выиграть время, отбив мяч высоко, потому что тогда он дольше будет находиться в воздухе.

При защите свечой мяч посылается как можно ближе к концевой линии стола противника, что затрудняет сопернику прием мяча; кроме того, большая длительность полета мяча позволяет выиграть время. Чем ближе к концевой линии послан мяч, тем менее удобен угол его отскока для соперника. То же самое относится к мячам с верхним вращением, так как отскок от стола у такого мяча ниже, чем у мяча без вращения. Таким образом, угол, под которым противник должен ударить по мячу с верхним вращением, еще более неудобен из-за низкой траектории. Защитники применяют защиту свечой против сильных внезапных ударов, когда у них не остается времени вернуться в позицию для приема мяча подрезкой. Они пытаются спасти ситуацию, отбивая мяч высоко с верхним вращением.

Как и любой основной удар, защита свечой нуждается в особой тренировке. Как правило, это не проблема, так как этот элемент игры иногда бывает очень зрелищным и игроки его любят; тренировка этого удара полезна и для противника, если он отрабатывает удары по высоким мячам. Разучивание защиты свечами под руководством тренера, в зависимости от манеры игры спортсмена, предполагается на второй стадии обучения. Совершенствовать этот элемент необходимо игрокам, которые предпочитают использовать удары с вращением. Но и другие спортсмены могут использовать его в экстремальных ситуациях, так что над защитой свечами полезно поработать всем. С другой стороны, существует опасность, что спортсмены, не обладающие достаточной агрессивностью в игре, слишком часто станут отходить от стола и прибегать к защите свечами. Это было бы тактически неверно, поскольку защита свечами против соперника, который умеет бить по высоким мячам, не имеет смысла. Даже теннисист высокого класса, вынужденный защищаться в определенной ситуации защитой свечами, может выиграть очко только случайно. Чаще очки выигрывают спортсмены, которые бьют по высоким мячам, а не те, кто кидает свечи.

### ***V.13.2. Способ выполнения удара***

Игрок отводит ракетку назад, поворачивая корпус вправо или влево, в зависимости от того, в какую сторону будет послан мяч. В фазе замаха ракетка закрыта и находится примерно на уровне пояса. Игровое движение направлено вперед и вверх; при ударе ракетка закрыта и бьет по мячу в высшей точке после его отскока от стола. Мяч с верхним вращением летит по высокой дуге к концевой линии половины стола соперника.

### **V.14. Укороченный удар**

Укороченные удары - необходимое орудие нападающего при игре против защитника. Из-за небольшого количества защитников классические поединки между ними и атакующими игроками происходят редко. Поэтому укороченный удар используется значительно реже, чем раньше, хотя он все еще актуален. Великие мастера этого удара - китайские атакующие перовики высокого уровня, играющие короткими шипами, а также и другие теннисисты, умеющие играть против защиты. Они могут прекрасно выполнить укороченный удар, который прерывает серию атакующих ударов и заставляет защитника приблизиться к столу. Затем они усиливают атаку, тогда как у защитника нет времени на то, чтобы встать в защитную стойку. При правильном выполнении, укороченная игра против защиты подрезкой представляет собой удар, при котором мяч возвращается на сторону соперника, и, если противник не будет его принимать, должен отскочить от стола несколько раз.

Как правило этот удар выполняется только против коротких мячей и мячей средней длины с нижним вращением. Против длинных подрезок укороченный удар практически не применяется, поскольку это технически сложно. К тому же, соперник имеет значительно больше времени на подготовку к приему короткого мяча и началу атаки, поскольку мячу приходится преодолевать большее расстояние.

Укороченный удар выполняется над столом за счет кисти. Игровое движение направлено сверху вниз и значительно вперед.

Ракетка, при замахе находящаяся в нейтральном или немного открытом положении, во время игрового движения существенно открывается, и в конце удара она полностью открыта. Для того, чтобы как можно сильнее смягчить приходящий от соперника мяч, укороченный удар выполняется очень легким движением кисти; таким образом энергия мяча гасится и после отскока он летит по укороченной траектории. Чтобы оставить сопернику меньше времени на подготовку к приему и приближение к столу, укороченный удар производится по восходящему мячу.

В современном настольном теннисе китайские спортсмены были первыми, кто стал выполнять укороченные удары против атаки соперника, особенно против топ-спинов. Укороченный удар против атаки топ-спином можно выполнить, применив пассивный блок. В этом случае ракетка в момент контакта с мячом отводится назад для того, чтобы погасить его скорость. Другой вариант укороченного удара против атакующего топспина - это резаный блок, то есть, блок над столом, совершенный движением кисти сверху вниз. Сыграть короткий мяч против смэша значительно

## V.15. Сочетание основных ударов

труднее из-за высокой скорости приходящего мяча, к тому же соперник, выполняющий атаку без вращения, стоит ближе к столу, чем теннисист, играющий топ-спином, и прием укороченного удара представляет для него меньше проблем.

### **V.15. Сочетание основных ударов**

При игре на счет редко случается так, чтобы один и тот же вид удара выполнялся несколько раз подряд; теннисист, постоянно оказываясь в новой ситуации, выполняет соответствующие удары. Даже когда спортсмен выполняет один и тот же удар несколько раз подряд, он, как правило, не знает заранее, что ему придется выполнять этот удар снова и снова. Ведь нельзя точно предугадать, как соперник будет принимать каждый следующий мяч. Таким образом, игрок часто вынужден комбинировать основные удары, выполняя их в определенной последовательности.

Техника выполнения любого удара может считаться хорошей, только если он успешно сочетается с другими ударами. Техническое совершенство игрока во многом определяется его способностью связывать разные виды ударов. Чтобы разные виды ударов соединились в целостную игру, важно уделять внимание тренировке перехода от одного удара к другому. Во время тренировки надо учиться связывать основные удары, которые наиболее часто следуют друг за другом в реальной игровой практике. Комбинировать же, например, защиту подрезкой и блок во многом бессмысленно, поскольку такая

последовательность едва ли когда-нибудь встретится. Связывать надо именно те удары, которые обычно сочетаются в игре. Например, после бэкхэнд

блока можно провести форхэнд удар и т.д. По вышеупомянутым причинам сочетание необходимых основных ударов начинается на раннем этапе обучения базовой технике, как только игрок овладеет основными элементами

форхэнд ударов, бэкхэнд блоком и смэшем. Не имеет смысла доводить до совершенства технику основных ударов, если они не могут быть легко связаны. Необходимо работать над особой техникой эффективного сочетания ударов, например, перемещая ракетку из исходного положения для одного основного удара в исходную позицию для другого.

Например, спортсмен, находящийся в форхэнд стойке и ожидающий удобного момента для форхэнд атаки, должен быть готов быстро перейти в исходное положение для выполнения бэкхэнд блока и выполнить бэкхэнд блок в ситуации, когда у него не будет возможности атаковать форхэндом.

Очень веская причина для интенсивной тренировки комбинаций различных ударов заключается в том, что в игре может возникнуть их неправильное

сочетание. Это может произойти потому, что некоторые удары изначально очень похожи, но имеют и значительные различия. И если не обратить вни-

мания на эти различия, происходит смешение основных ударов, в результате чего в арсенале игрока становится на один или два удара меньше, так как выполняя определенный удар, он использует технику другого подобного удара. Например, это часто происходит при форхэнд топ-спине и форхэнд смэше, когда смэш начинает приобретать некоторые элементы техники топспина, и в конце концов мощный смэш не получается. Кроме того, когда происходит смешение подобных элементов при проведении различных ударов,

существует опасность совершения ошибок. Например, когда игрок выполняет срезку после подрезки таким же образом, как подрезку, это заканчивается

тем, что мяч попадает в сетку. Таким образом, сочетание ударов, как упражнение для тренировки техники, особенно важно в процессе обучения.

Спортсмен должен научиться сознательно отличать технику основного движения одного удара от техники движения другого удара, зная, что разные удары могут выполняться сходным образом.

На практике, в основном, используются сочетания следующих основных ударов.

#### *V. 15. 1. Сочетание форхэнд удара и форхэнд удара с вращением*

Эти два элемента очень часто связаны в игре: удар с вращением (топспин) служит подготовительным элементом и создает благоприятную ситуацию для сильного форхэнд удара (смэша). Этого уже достаточно для отработки комбинации этих двух ударов. Кроме того, есть и еще одна причина:

эти удары имеют много общих элементов, и на практике существует риск выполнить топ-спин, а затем таким же образом начать атакующий форхэнд удар без вращения, который в техническом отношении будет испорчен, и мощный удар не получится.

В начале обучения технике вращения часто случается так, что форхэнд удар не удастся, потому что игрок не отличает технические элементы атаки без вращения от технических элементов топ-спина. Необходимо показать игроку существенную разницу между обоими ударами при комбинации: топспин - смэш. При выполнении смэша он не должен придавать мячу верхнее вращение.

Основные различия в выполнении топ-спина и смэша следующие:

Топ-спин:

- а) при замахе ракетка полностью закрыта
- б) при замахе ракетка находится на высоте колена
- в) игровое движение направлено снизу вверх и немного вперед

## V. 15. Сочетание основных ударов

г) ракетка бьет по верхней части мяча, под острым углом к траектории его полета.

Смэш:

а) при замахе ракетка находится в нейтральной позиции или слегка закрыта

б) при замахе ракетка находится на высоте бедра

в) игровое движение направлено вперед и немного вверх

г) удар по мячу приходится в центр мяча, под углом около 90 градусов к траектории его полета.

Если постоянно помнить об этих основных различиях, то после тренировки и применения на практике топ-спина, форхэнд смэш не пострадает.

### ***V. 15. 2. Сочетание форхэнд атаки и бэкхэнд блока***

Атакующие спортсмены, чей стиль - бэкхэнд блок и форхэнд атака, играют близко к столу и всегда сочетают эти удары между собой. На тренировке или на соревнованиях эта комбинация должна выполняться автоматически, чтобы теннисист был готов немедленно ответить, куда бы ни послал мяч соперник.

Соединяя эти два удара в классическую сцепку, особое внимание надо уделить так называемой зоне живота, то есть, зоне, которая находится рядом с локтем игровой руки. Если мяч направлен в эту зону, спортсмен должен мгновенно решить, будет ли он играть бэкхэнд блоком или форхэнд атакой. Тренеру необходимо обратить на это внимание игрока и подготовить его к правильной ответной реакции. У тех, кто играет пером и меняет хватку при бэкхэнд и форхэнд ударах, это вызовет затруднения, а тем, кто делает незначительную корректировку хватки, это сделать нетрудно.

Комбинируя форхэнд атаку и бэкхэнд блок, надо обратить внимание на перевод ракетки из позиции для первого удара в позицию для второго. То есть, после каждого удара ракетка должна возвращаться в такое исходное положение, из которого удобно начать и форхэнд, и бэкхэнд удар. Исходное положение, подходящее для удара с обеих сторон, должно быть нейтральным; предплечье игровой руки перпендикулярно концевой линии стола.

Уже на первом этапе обучения, сразу же после того, как спортсмен овладеет техникой форхэнд атаки и бэкхэнд блока, надо тренировать сочетание этих ударов. При этом необходимо обратить внимание игрока на существенные различия между ударами, и задача тренера - не допустить, чтобы форхэнд атака выполнялась с элементами блока, то есть, чтобы атака начиналась без замаха, и удар по мячу происходил сразу же после его отскока от стола. Эта ошибка

часто встречается при обучении сочетанию этих ударов. Это приводит к тому, что спортсмен утрачивает возможность выполнить сильный атакующий форхэнд удар и с обеих сторон играет блоком. Значительно реже, и обычно только

в начале тренировочного процесса, игрок, выполняя бэкхэнд блок, включает в него элементы форхэнд атаки. Вместо того, чтобы сыграть мяч без замаха сразу же после его отскока от стола, спортсмен выполняет удар с замахом и позволяет мячу отскочить до высшей точки, а для этого при быстрой игре у

стола нет времени. Поэтому даже на начальном этапе обучения игрок должен усиленно отрабатывать комбинацию форхэнд атаки и бэкхэнд блока, имея в виду различия в выполнении этих ударов. Атакующий удар выполняется с замахом и

производится в высшей точке траектории полета мяча после отскока от стола. В то же время блок выполняется без замаха и удар приходится на восходящую часть траектории полета мяча.

### ***V. 153. Сочетание подрезки и срезки***

Бывают ситуации, когда защитники после серии подрезок против атакующих ударов соперника вынуждены выполнить срезку, поскольку их оппонент

прерывает атаку и сам выполняет срезку. Также распространена ситуация, когда после обмена с соперником несколькими срезками защитнику надо перейти к игре подрезкой, поскольку противник выполнил атакующий удар.

При переходе от срезки к подрезке и наоборот существует опасность возникновения ошибок, поскольку эти удары очень близки между собой, и спортсмен может начать выполнять их с одинаковой техникой. Ключевое отличие между срезкой и подрезкой лежит в направлении игрового движения.

При срезке оно направлено больше вперед, чем вниз, а при подрезке - больше вниз, чем вперед. Это означает, что сыграв мяч подрезкой и переходя к выполнению срезки, спортсмен должен следить, чтобы игровое движение было направлено вперед, а не вниз. Рассмотрим ситуацию, когда защитник принимает атакующий удар соперника подрезкой, а затем противник, прерывая атаку, выполняет срезку. Мяч после подобного удара будет гораздо короче, и поэтому принимающему защитнику придется для выполнения срезки подойти к столу.

Если при разучивании сочетания срезки и подрезки не обратить внимание спортсмена на этот момент, то вероятно возникновение многих трудностей. При переходе от срезки к подрезке трудностей, как правило, возникает меньше, поскольку в этом случае спортсмен принимает длинный мяч и должен всего лишь вовремя отойти от стола, чтобы сыграть не по восходящему мячу, а в

высшей точке после отскока или даже ниже. Внимание надо обращать на то, чтобы при подрезке движение было направлено в основном сверху вниз, а при срезке - вперед.

#### ***V. 15.4. Сочетание бэкхэнд срезки и бэкхэнд блока***

На первом этапе обучения спортсмен разучивает базовую технику выполнения форхэнд атаки, бэкхэнд блока и срезки, а затем приступает к сочетанию

этих ударов. На первом этапе освоения сочетания бэкхэнд срезки и бэкхэнд блока эти удары надо выполнять попеременно. При такой системе быстрее всего приходит понимание различий между ударами того, и понимание того, в какой ситуации какой удар применять. Когда партнер делает срезку, обучающийся спортсмен также выполняет срезку, движением вперед и немного вниз. Когда партнер выполняет атакующий удар, обучающийся спортсмен играет блоком, в котором отсутствует составляющая движения, направленная сверху

вниз. Затем наоборот, когда партнер принимает атакующий удар подрезкой, обучающийся спортсмен выполняет срезку вместо блока. Чтобы быстро освоить перечисленные сочетания ударов, на первой фазе обучения в качестве спарринг

партнера должен выступать игрок, легко переходящий от атакующего удара к срезке и наоборот.

#### ***V. 75.5. Сочетание бэкхэнд и форхэнд подрезок и срезок***

Как только спортсмен освоит базовую технику бэкхэнд и форхэнд срезки, надо приступать к разучиванию перехода от одного удара к другому. Тогда на более позднем этапе, когда будет разучена техника бэкхэнд и форхэнд подрезки, связать эти удары будет проще. Осваивая переход между бэкхэнд к форхэнд срезками или подрезками, основные трудности возникают при приеме

мячей направленных в так называемую "зону живота", расположенную приблизительно в районе локтя игровой руки. Спортсмен (правша) должен

взять за правило, что все мячи, приходящие левее локтя надо принимать бэкхэнд ударами, а приходящие правее локтя - форхэнд. Самая распространенная ошибка при обучении сочетанию указанных ударов заключается в том, что мячи,

приходящие правее локтя, спортсмен пытается принять бэкхэнд ударом, вместо форхэнд. Эта привычка может негативно сказаться на игре, поскольку принимая мяч, идущий вправо при помощи бэкхэнд срезки или подрезки, спортсмен-правша оставляет незащищенным левый угол стола, куда соперник, воспользовавшись ситуацией, может следующим ударом направить очень мощный мяч.

#### ***V. 15.6. Сочетание срезки и начала атаки***

В современном настольном теннисе начинать атаку после срезки должен уметь каждый спортсмен нападающего стиля. Этот переход надо начинать разучивать на первом этапе тренировочного процесса, как только игрок освоит

базовую технику срезки и форхэнд атаки. Спортсмен должен сначала научиться переходить после срезки к атаке без вращения, а после - к атаке с вращением. Но при дальнейшем изучении перехода от срезки к атаке полезно трениро-

вать не только сочетание срезки и топ-спина, но и срезки и атакующего удара без вращения.

### **V. 15.7. Сочетание подачи и последующей атаки**

Подача является особенным базовым ударом, поскольку играет в современном настольном теннисе очень важную роль. Важно чтобы спортсмен, одновременно с освоением техники подач, понял, как подача влияет на его стиль игры, и/или то, как продолжать игру после выполнения собственной подачи и после приема подачи соперника.

Даже самая лучшая подача, если она не сочетается правильно с продолжением атаки, не даст существенных преимуществ; таким образом, сочетание

ударов - необходимый элемент в обучении технике игры. Тренируясь выполнять определенную подачу, спортсмен должен также учиться продолжению игры - то есть, производить те удары, которые за этой подачей могут последовать. Сочетание этих элементов носит индивидуальный характер, так как подача каждого игрока индивидуальна. Таким образом, продолжение атаки должно соответствовать манере игры и возможностям конкретного игрока.

В технике настольного тенниса выполнение всех основных ударов соединяется в свободную игру. Такие сочетания являются естественными комбинациями ударов в определенных ситуациях, которые возникают более или менее часто. Они регулярно отрабатываются последовательными упражнениями, например: сочетание бэкхэнд и форхэнд топ-спинов, и т.д. Такие сочетания нельзя отнести к каким-то особым техническим приемам.

### **V. 16. Техника хватки пером**

В процессе обучения молодых игроков из Европы некоторым из них бывает трудно освоить хватку пером, и еще труднее - основы техники игры пером. Большинство европейских тренеров не имеет опыта обучения этой хватке, и поэтому они избегают тренировать игроков, которые ее используют.

Первая проблема, возникающая во время тренировки - это способ, которым осуществляется хватка пером. Описывая эту хватку, авторы утверждают, что классический японский способ не годится для современного настольного тенниса. Что касается китайского способа, то он представляет трудности в обучении, так как ракетка очень неустойчива в руке. Таким образом, самый приемлемый способ для европейцев - это комбинация японской и китайской хваток, так сказать, европейский способ хватки пером.

Если выбор варианта хватки пером уже сделан, у игрока не возникает больших трудностей при выполнении основных ударов. Но даже на первом этапе тренировочного процесса тренер должен обращать особое внимание на важ-



## V. 16. Техника хватки пером

ность роли кисти игровой руки при выполнении различных ударов. Хватка пером дает большую свободу движениям в запястье, и это преимущество должно использоваться для того, чтобы компенсировать некоторые недостатки хватки. Также надо обращать внимание на переход от форхэнд к бэкхэнд игре и наоборот. Этот переход должен происходить без больших изменений хватки, потому что спортсмену приходится играть быстро ударами с разных сторон, и у него могут возникнуть трудности с переменной хваткой. Недостаток тренировки приводит к тому, что, меняя хватку, игрок теряет много драгоценного времени, а в быстрой игре его очень сложно возместить. Из-за этого возникают трудности, когда мяч направлен в корпус игрока и перовик при смене стороны удара имеет те же проблемы, что и игрок с европейской хваткой, тем не менее, первая хватка в такой ситуации будет предпочтительней.

Базовая техника форхэнд атаки без вращения в основном такая же, как техника выполнения атаки европейской хваткой. Проводя атаку без вращения, спортсмен, использующий китайскую хватку, будет выполнять короткое движение близко к корпусу. Тот же самый удар при японской хватке будет значительно длиннее, и, как правило, будет начинаться из более низкого положения, чем атакующий удар у спортсмена, использующего европейскую хватку или китайский вариант перовой хватки. При европейской хватке лопасть ракетки является продолжением кисти руки, при хватке пером лопасть ракетки в большей или меньшей степени ориентирована вниз, что не влияет на технику движения при ударе.

Считается, что европейская хватка является более подходящей для выполнения сильных ударов с верхним вращением, однако это не исключает возможности успешного выполнения топ-спина и спортсменом, играющим пером. Структура движения при топ-спине одинакова, выполняется ли он с помощью европейской хватки или хватки пером; последняя несколько менее удобна, если игрок отходит на более удаленное расстояние от стола, потому что он не может выполнить бэкхэнд топ-спин. Кроме того, хватка пером недостаточно стабильна для выполнения мощного удара с сильным верхним вращением. Кроме того, из-за того, что лопасть ракетки направлена вниз, удару трудно придать дополнительный импульс движением от запястья.

В последнее время перовики довольно часто стали применять бэкхэнд топспин. Это первый удар, который стал выполняться перовиками обратной стороной ракетки: перед ударом ракетка поворачивается тыльной стороной к мячу, а затем резким движением запястья и предплечья выполняется бэкхэнд топспин. Тем не менее, такой удар используется только для начала атаки. Для серии бэкхэнд топ-спинов со средней дистанции такая техника совершенно не подходит. С помощью этого дополнительного удара перовики могут преодолеть существенный недостаток своей хватки: когда мяч послан на бэкхэнд

сторону стола, они могут начать атаку топ-спином. При этом им не нужно быстро перемещаться за боковую линию стола для выполнения форхэнд топ-спина и, таким образом, оставлять незащищенным практически весь стол.

При игре пером атакующий бэкхэнд удар без вращения является сложным и отличается от аналогичного удара, выполняемого европейской хваткой. Атакующий бэкхэнд удар при хватке пером выполняется так называемым "ударом над локтем". Как и при европейской хватке, замах начинается от предплечья, но при этом, чтобы придать правильное положение ракетке для удара, запястье должно быть неестественно вывернуто. Сам удар выполняется от локтя, так что локоть остается внизу, а сильно повернутое предплечье игровой руки движется вперед и вверх. Поэтому и создается впечатление, что удар происходит "над локтем".

Как правило, максимальная разница между европейской хваткой и хваткой пером проявляется при бэкхэнд блоке. Если европейской хваткой можно выполнить активный или пассивный бэкхэнд блок, то хваткой пером, особенно в ее китайском варианте, аналогичный удар производится толчком за счет движения предплечьем. Из-за особенностей хватки пером и того, что рука неестественно вывернута, ракетка при выполнении бэкхэнд блока направлена лопастью вниз или вниз по диагонали, под углом к запястью, зафиксированному относительно предплечья. Из этого положения мяч "толкается" вперед, ракетка при этом закрывается. Это движение создает впечатление, что игрок "толкает" мяч по направлению к сопернику, так как мяч направлен прямо, а не вверх, как в случае бэкхэнд блока при европейской хватке; мяч при этом не получает никакого верхнего вращения. Эффект от "толкания" мяча заключается в создании у оппонента впечатления, что мяч попадет в сетку, так как он не имеет верхнего вращения. При бэкхэнд блоке спортсмены, которые играют китайской или другим схожим вариантом хватки пером, выполняют удар, толкая ракетку вперед и высвобождая большой палец, который не прижат к ребру ракетки при игровом движении. Основание большого пальца лежит на грани лопасти, а сам он не обхватывает ракетку и направлен в сторону соперника. Таким способом легче всего перевести ракетку при бэкхэнд блоке в закрытую позицию. Закрыть ракетку было бы намного труднее, если бы большой палец оставался прижатым к игровой стороне лопасти. Указательный палец нажимает на лопасть так, что ракетка закрывается во время игрового движения.

При хватке пером защита подрезкой используется крайне редко, как исключение из правил. Игровое движение само по себе не отличается от подрезки при европейской хватке, но для него используются особые разновидности хватки пером, при которых ракетка лежит на развернутых на обратной стороне лопасти ракетки пальцах.

#### V.17. Изменение скорости и вращения

Хватка пером очень удобна для выполнения форхэнд скидки, так как при этой хватке запястье намного свободнее. Сам удар выполняется так же, как и при европейской хватке.

Благодаря большой свободе движения кисти руки, хватка пером особенно подходит для успешного выполнения подач, в которых основной импульс удара идет от запястья. Выполняя подачу хваткой пером, необходимо, как и при европейской хватке, сознательно освободить кисть руки. Все подачи могут выполняться свободно, если для придания мячу скорости и вращения полноценно используется запястье.

В принципе можно сказать, что большинство ударов в основном совершаются одинаково любой хваткой. Основная разница проявляется только при выполнении бэкхэнд блока и бэкхэнд атаки без вращения. Однако хваткой пером некоторые основные удары, например, защиту подрезкой или серийные бэкхэнд топ-спины, труднее выполнить, чем при европейской. Преимущество хватки пером - в свободе запястья. Оно особенно очевидно при выполнении подач и в игре над столом, а также, при правильной хватке, при смене бэкхэнд и форхэнд ударов и наоборот. Недостатки хватки пером заключаются в меньшей амплитуде бэкхэнд ударов, в трудности выполнения бэкхэнд смэша, бэкхэнд топ-спина и подрезки.

#### **V. 17. Изменение скорости и вращения**

После того, как спортсмен овладел основными приемами настольного тенниса и перешел к дальнейшему совершенствованию техники, особое внимание надо уделять смене скорости ударов и силы вращения. Нельзя представить себе современный настольный теннис без смены силы ударов, то есть скорости полета мяча, без изменения длины удара и силы вращения при выполнении различных ударов, в зависимости от ситуации. Все эти приемы используются для того, чтобы сбить с толку соперника и помешать ему вести игру так, как ему хотелось бы, и таким образом захватить инициативу и диктовать свои условия игры.

При атаке без вращения спортсмен меняет силу удара в зависимости от игровой ситуации. В техническом смысле, удар выполняется одинаково и при ускорении, и при замедлении игрового движения, но при этом игрок должен научиться сознательно менять скорость удара.

При топ-спине меняется сила вращения и удар выполняется с намеренным изменением вращения от максимального до минимального. Изменения силы вращения можно достичь, производя удары по мячу более закрытой или более открытой ракеткой, с большим или меньшим ускорением ракетки перед касанием с мячом. Используются разные варианты соотношения между вращением и скоростью полета мяча. Посланный ударами одинаковой силы, мяч может лететь по разной траектории, в зависимости от направления игрового движе-

ния - больше вверх или больше вперед. При этом мяч получает большее вращение и меньшую скорость полета или, наоборот, большую скорость и меньшее вращение. При тренировке игры с вращением, теннисист должен освоить технику изменения скорости. Даже совершенный по исполнению топ-спин, который всегда производится в одинаковом ритме и с одинаковым вращением, не представляет собой серьезной трудности для оппонента. Каждый технически подготовленный игрок сможет быстро и легко принимать топ-спины, которые имеют одинаковые вращение и скорость.

Изменение скорости - необходимый компонент при игре блоком. Игрок должен не только уметь выполнять быстрый активный блок, а также знать, как изменить скорость и замедлить мяч, как сыграть короткий, мягкий блок и как усложнить сопернику продолжение атаки, особенно если соперник нацелен на выполнение топ-спина. Во время постепенного обучения изменению скорости блока игрок не только учится пассивно подставлять ракетку, но и замедлять удар оппонента, отводя ракетку назад в момент ее касания с мячом. При такой технике блока сила отскока мяча от ракетки уменьшается, и противник получает короткий, медленный мяч. Подобное изменение скорости особенно неудобно для игрока, который перед этим атаковал из средней зоны, потому что следующий мяч значительно короче и медленнее, и игрок должен быстро приблизиться к столу и выполнить атаку более коротким движением, чтобы мяч не опустился слишком низко.

При срезке можно регулировать силу нижнего вращения, а также длину удара. Поворачивая ракетку и выполняя удар другой накладкой, можно при одинаковой технике удара добиться изменения вращения, в том числе, нижнего. Изменения вращения можно добиться также, меняя угол наклона лопасти ракетки при ударе, а также при изменении направления игрового движения. При этом нужно уметь менять как силу вращения, так и длину удара. Для того, чтобы затруднить атаку соперника, игрок должен не только уметь контролировать направление полета мяча, но и быть в состоянии сыграть коротко.

При выполнении подрезки, также как и при выполнении срезки, спортсмен должен уметь изменять вращение для того, чтобы нарушить ритм атаки соперника. Изменение вращения достигается теми же способами, что и при срезке.

В современном настольном теннисе изменение скорости и вращения очень важный компонент игры, как в техническом, так и в тактическом смысле. Для того, чтобы этот прием мог эффективно применяться в тактике игры, важно обращать внимание на его совершенствование во время тренировки каждого вида ударов, так же как и при дальнейшем совершенствовании игры. Спортсмены должны сознательно тренировать эти элементы, приобретая необходимые навыки изменения скорости и вращения при выполнении любого удара.

# VI. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

## VI. 1 Введение

---

Один из основных принципов тренировочного процесса заключается в переходе от простого к сложному. В технике настольного тенниса это означает следующее:

- переход от медленной игры к быстрой;
- переход от игры по диагонали к игре по прямой;
- переход от игры по заданной схеме к свободной игре;
- переход от простых однотипных ударов к сложным комплексным приемам;
- переход от ударов без вращения к ударам с сильным вращением;
- переход от ударов с одинаковым вращением к ударам со сменой вращения;
- переход от игры с одинаковым темпом к игре со сменой темпа.

Впрочем, существуют разные мнения относительно применения этих принципов при тренировке начинающих спортсменов. Главное разногласие заключается

в том, как разучивать атакующие удары. Одни считают, что лучше начинать с ударов с вращением, другие - что без вращения. Сторонники изучения атаки при

помощи ударов с вращением выдвигают следующие аргументы: ребенку проще играть, используя движения с широкой амплитудой на некотором удалении от стола и бить по падающему мячу после прохождения им верхней точки траектории полета. Противники такого подхода утверждают, что при разучивании атаки проще ударить по мячу плоско; кроме того, проводить контратаку удобнее, когда мяч находится в высшей точке после отскока.

По статистике в мире больше распространен подход, когда обучение начинается с плоских ударов, а позже подключается вращение. Причина кроется в том, что новичку легче попасть по мячу, когда он бьет ракеткой, находящейся в нейтральной позиции, то есть когда мяч отскакивает от поверхности ракетки под углом 90 градусов. И даже когда теннисист овладевает некоторыми основами техники, в такой модели тренировки можно найти свои плюсы: применяя атаку без вращения игрок с самого начала учится играть быстро, короткими движениями и близко к столу. Кроме того, теннисист параллельно осваивает технику завершающего удара без вращения (смэша).

При такой модели обучения, когда новички сразу начинают разучивать удары с вращением, снимается проблема, связанная с небольшим ростом начинающих

спортсменов. У детей часто возникают трудности с приемом высоких мячей вблизи стола, при игре же с вращением такой проблемы не возникает. С другой стороны, гораздо сложнее играть мяч по касательной, чем "в лоб". К тому же, когда спортсмен приобрел определенный опыт в выполнении ударов с вращением, трудно заставить его встать ближе к столу и начать выполнять короткие удары без вращения.

Методика тренировки, где обучение начинается с разучивания ударов с вращением, в деталях описана в нескольких пособиях (особенно немецких) по настольному теннису. Но на практике эта методика не дает никаких особых результатов. Очевидно, что ее недостатки перевешивают достоинства. На сегодняшний

день самым лучшим считается начинать обучение с плоских ударов, а затем переходить к ударам с верхним (атакующим) и нижним (защитным) вращением. При обучении также рекомендуется обращаться не только к форхэнд ударам с вращением, но и к бэкхэнд ударам с вращением. Таким образом, общепринятым считается обучение игре сначала без вращений, а потом уже с вращениями. Вопрос лишь в том, насколько быстро нужно включать в тренировку новые элементы. Хорошо продуманный процесс обучения, основанный на современных

методиках для начинающих, позволяет сократить время усвоения базовой техники игры.

Достижение хороших результатов в большом спорте возможно, если уже в молодом возрасте развиваются необходимые физические и двигательные навыки, а также учитывается психоэмоциональный аспект. Систематическая работа над развитием вышеперечисленных навыков в возрасте от 6 до 15 лет дает возможность, при условии достаточного количества тренировок, достичь отличных результатов в спорте уже в зрелом возрасте.

При тренировке детей необходимо учитывать специфические цели и задачи их обучения и не забывать о том, что их тренировка не может быть приравнена к упрощенной тренировке взрослых спортсменов. При тренировке детей нужно также учитывать стадии развития ребенка. Программа тренировок должна строиться с учетом долгосрочных целей. Предъявляемые к юным теннисистам требования должны увеличиваться постепенно. При обучении детей важно знать, что идеальный возраст для восприятия движений - это 7-8 лет и до 12 лет. В этот

период детям надо освоить множество технических приемов. Ребенок должен повторять движения вслед за тренером, и эти повторения должны быть многократными. Замечания, высказываемые тренером, должны быть максимально практичными и простыми. Дети также должны обладать определенной

долей свободы, чтобы иметь возможность воплощать в жизнь свои собственные идеи.

Хорошая координация движений является необходимым условием для эффективных тренировок, закрепления полученных знаний и правильного испол-

## VI.2. Тренировка техники игры

зования движений. При тренировке детей и молодых спортсменов в каждый курс обучения технике игры должны быть включены упражнения на координацию.

При работе с детьми и подростками от 7 до 18 лет нужно учитывать, что часто

между биологическим возрастом ребенка и его подлинным развитием, существует большая разница. Эта разница может варьироваться в пределах 2-3 лет. На практике это означает, что дети одного биологического возраста могут находиться на разных стадиях развития как физически, так и в других сферах. Например, некоторые 12-летние дети могут быть развиты на 10 или даже на 14 лет, что составляет огромную разницу. Некоторые дети хорошо усваивают технику игры, но поскольку физически они несколько отстают от своих сверстников, то им не удается достичь ожидаемых результатов. С такими детьми необходимо терпение, нужно поддерживать их в тренировочном процессе, и со временем, когда их фактическое развитие догонит их биологический возраст, будут достигнуты соответствующие результаты. Всегда есть определенная группа детей, которые, в основном благодаря тому, что они опережают в развитии своих сверстников, достигают очень хороших результатов, даже несмотря на ограниченные познания в технике игры. Существует большая опасность, что когда сверстники догонят их в своем развитии, и результаты сравняются, у таких детей исчезнет мотивация.

Дети, у которых хорошие задатки к настольному теннису, а развитие соответствует их возрасту, имеют наилучшие шансы. Достаточно часто эти дети начинают верить, что одного таланта, без прилежных тренировок, достаточно для того, чтобы достичь наилучших результатов. В этом случае на плечи тренера ложится задача помочь ребенку понять особенную ситуацию развития и спортивного роста.

### **V1.2 Тренировка техники игры**

Тренировка техники предполагает как изучение новых ударов и движений, так и отработку полученных раньше знаний. Во время тренировки игрок получает информацию, отрабатывает полученные навыки и применяет их на практике. Цель тренера - сформировать стабильный поток движений, независимый от изменчивых внешних условий.

Во время отработки техники теннисист получает информацию, наблюдая за ударом, который он затем должен выполнить. Информация обрабатывается центральной нервной системой; затем в мозгу создается образ движения и соответствующим группам мышц передаются импульсы, которые в совокупности трансформируются в определенное движение. После этого в мозг от рецепторов поступает информация о проделанном движении, и оно сравнивается с имеющимся образом. После сравнения проводится корректировка движения. Процедура повторяется, пока движение удара по мячу не станет автоматическим.

В процессе тренировки двигательных навыков различают, по Майнелю (Meinel), три этапа:

- усвоение базовой формы движения (грубая координация движения)
- оттачивание движения (тонкая координация)
- стабилизация движения и приспособление к меняющимся условиям, в которых это движение проделывается

На первом этапе усваивается основное движение без деталей, но на этой стадии координация между частями движения еще недостаточная, расход энергии слишком большой, быстро появляется усталость, а стабильность выполняемого движения ослабевает.

Отточенные движения являются результатом, во-первых, сознательных тренировок, на которых спортсмен полностью сосредоточен, а во-вторых, многократных исправлений, что в конце концов, при обычных условиях, облегчает хорошо технически выполненное движение. В конце этого этапа тренировочного процесса игрок в состоянии совершить точный и уверенный удар по мячу, но при смене условий становится очевидной нестабильность выполняемого движения.

На третьем этапе движения стабилизируются, так что когда условия меняются, например, в ситуации стресса во время соревнований, движения будут автоматическими, как во время тренировки. Это позволяет теннисисту во время игры направить свое внимание не на выполнение ударов, а на другие факторы, например, тактику игры.

Во время тренировки используются визуальные, вербальные и практические методы работы.

Визуальный метод может быть прямым или косвенным. Важнейшим прямым методом является демонстрация. Тренер показывает спортсмену как при определенном движении работать ногами, что является обязательным элементом при тренировке, особенно во время первого этапа. Во время тренировки основных приемов конкретного удара полезно, чтобы тренер взял руку спортсмена в свою и показал ему движения рукой. Одним из косвенных методов является тренировка с помощью кинограмм, циклограмм, схем и различных приспособлений. Одно из таких приспособлений, например, представляет собой световую конструкцию с несколькими лампами разных цветов - спортсмен должен выполнить определенное задание, когда загорается лампа определенного цвета.

Вербальный метод тоже используется во время тренировок по настольному теннису и часто совмещается с визуальным методом; это дополнение к практическим методам. Помимо объяснений тренера, используются различные аутогенные формы этого метода, как, например, команды самому себе, требования и т.д.

Практический метод, то есть физические упражнения, соревнования и собственно игра, являются основой каждой тренировки.



### VI.3. Изучение техники игры

Тренировки могут проводиться по-разному, но основой любой из них является повторение определенного задания. Необходимо обращать внимание на соотношение между движением в целом, его частями и расслаблением, возникающим после нагрузки. В настольном теннисе движения, как правило, целостны.

Однако, определенные специфические детали этих движений всегда могут быть скорректированы. Как исключение, движение может быть разделено на составные части, а один из сегментов этого движения корректируется и практикуется в отдельности, а затем опять включается в целое движение. В зависимости от задач тренировки, нагрузка может быть одинаковой (всегда на одном и том же уровне) или же разной, когда меняются темп, направление и сила удара и т.д. Практиковаться можно непрерывно или же с интервалами.

Заранее невозможно предсказать уровень нагрузки во время игры или тренировки с помощью соревновательного метода. В соревновательном методе условия похожи на условия самого соревнования, в то время как в методе тренировки с помощью игры основным остается практика. Например, проводится двухсторонняя игра, но при этом даются определенные задания, которые нужно выполнять со счетом или без.

Практическая техника игры предполагает изучение и простых и сложных элементов - и здесь важнейшим фактором для приобретения хороших навыков является мотивация. Спортсмен со слабой мотивацией обучаем гораздо хуже, чем спортсмен с хорошей мотивацией. Похвала или, наоборот, неодобрение тренера могут в большой степени мотивировать игрока или наоборот. Тренеру нужно заботиться о том, чтобы тренировка каждого спортсмена включала в себя достаточное количество стимулов и в физиологическом, и в психологическом смысле.

### **VI.3 Изучение техники игры**

Последовательность в изучении техники игры является важным фактором при ежедневных тренировках и особенно при составлении и реализации учебных программ детских школ по настольному теннису.

Предпочтительной является следующая последовательность - переход от более простых к более сложным заданиям. Также необходимо обязательно преподавать технику работы рук и ног.

Можно выделить четыре этапа обучения: вступительный этап, изучение основ техники игры, выработка индивидуальной системы игры и совершенствование техники игры.

1. На вступительном этапе тренер знакомит начинающего спортсмена с настольным теннисом. Новичок учится правильной хватке ракетки и с помощью различных упражнений сначала вне стола, а потом уже и за столом изучает основы игры с мячом. На этом этапе начинающий спортсмен обучается основным

правилам настольного тенниса. Тренер уделяет внимание тому, чтобы новичок играл не только с одной стороны, а применял как форхэнд, так и бэкхэнд удары.

Цель этого этапа обучения состоит в том, чтобы спортсмен привык к основным правилам игры и в целом приобрел способность контролировать мяч.

2. На втором этапе обучения спортсмен тренирует базовую технику форхэнд атаки без вращения, бэкхэнд блок, срезку, подачу, а также перемещения у стола вправо и влево. Цель этого этапа состоит в том, чтобы овладеть элементарной техникой основных ударов и освоить шаги в сторону, а также в том, чтобы скоординировать эти удары и работу ног.

3. На третьем этапе тренер уже знает психологические особенности спортсмена и на что тот способен физически. Техника обучения приобретает более индивидуальный подход. Спортсмены учатся технике ударов с вращением, подрезкам, бэкхэнд ударам, форхэнд блоку, а также оптимальной работе ног, необходимой для грамотного выхода на мяч.

На этом этапе главным становится выработка индивидуального подхода к спортсмену, а также продолжение изучения техники работы ног и соединение элементов в одно целое.

4. На этапе совершенствования техники добавляется, например, изучение скидки, бэкхэнд топ-спина, изменение ритма игры, смена вращения и т.д. Начинается интенсивное изучение тактики игры и технико-тактических элементов.

Цель этого этапа состоит в том, чтобы закончить изучение всей техники игры и приобрести целостное представление о ней, а также повысить квалификацию в технике и тактике и, таким образом, завершить формирование манеры игры конкретного спортсмена.

Между выделенными этапами обучения нет четких границ, поскольку это вопрос построения образовательного курса. Эти этапы являются лишь базовой основой конкретной образовательной программы. Программа обучения должна корректироваться с течением курса тренировок в зависимости от успешности результатов спортсмена. Продолжительность одного этапа будет зависеть не только от особенностей и возраста начинающего теннисиста, но также и от частоты и количества тренировок.

Возможно два подхода к технике обучения. Для первого подхода прежде всего важна эффективность техники игры, а для второго подхода важно, чтобы выполняемое движение выглядело совершенным. Единственно правильным является требование максимальной эффективности техники удара, а не того, чтобы он красиво выглядел. Однако на практике проще обучить технике в соответствии с воображаемыми зрительными моделями определенных ударов, а искать реше-

### V1.3. Изучение техники игры

ния в рамках биомеханических и физических законов и индивидуальных способностей каждого человека оказывается сложнее.

Начинать нужно с базовых элементов, которые лежат в основе правильной техники выполнения любых ударов. Все знают, насколько важно освоить правильную основную стойку, исходные положения, характерные для определенных типов ударов, научиться правильно держать ракетку при замахе и при контакте с мячом, правильно выполнять игровое движение. Впрочем, обратим особое внимание на один момент - момент касания мяча и ракетки. Ведь именно эта фаза в конечном счете определяет качество удара.

Общие принципы техники завершения ударов также широко известны и связаны с необходимостью возвращения в исходное положение для нового удара. Грамотное выполнение завершающей фазы удара позволяет эффективно соединять базовые элементы игры.

На вопрос "насколько и в какой степени позволительно проявлять индивидуальность при обучении технике игры?", можно ответить следующим образом: основные элементы техники являются общими для всех, а форма выполнения элементов техники и дальнейшее ее совершенствование являются индивидуальными факторами, которые начинают проявляться уже на раннем этапе обучения базовой технике. В данном случае возникает щекотливый вопрос, что считать неправильной базовой техникой, и как может проявляться индивидуальность в технике выполнения удара. В целом, ответ на этот вопрос будет зависеть от оценки эффективности внутренней организации удара, оттого, удачен ли он, можно ли включить его в игру и каковы предположительные возможности развития этого удара в будущем.

Тренеры сталкиваются с двумя совершенно различными подходами к обучению игре в настольный теннис. Первый состоит в том, что спортсмен должен выполнять определенное движение по заданным образцам, то есть ему сначала показывают как должно быть решено конкретное двигательное задание, а затем его просят выполнить это задание по указанной схеме. Второй подход подразумевает то, что спортсмену предлагается выполнить определенное задание и дается ряд обязательных и необязательных подготовительных упражнений, способствующих освоению данного технического элемента; и спортсмен, исходя из своих особенностей, сам решает, что из дополнительных упражнений использовать, а что - нет.

Первый способ наиболее подходит для начального этапа обучения, а второй - для этапа индивидуального самоопределения, то есть для совершенствования уровня техники спортсмена. Однако, обучение технике настольного тенниса должно быть построено в соответствии с принципом одновременного применения двух вышеперечисленных подходов. То есть спортсмену, с одной стороны,

необходимо объяснить как должно быть решено определенной двигательное задание, но с другой стороны при выполнении этого задания и/или воплощении найденного решения на практике, ему должно предоставляться достаточно индивидуальной свободы. На первом этапе обучения, однако, будет превалировать первый из вышеперечисленных способов обучения, а позже - второй.

Тренер обязан попытаться предвосхитить развитие настольного тенниса и преподавать такую базовую технику игры, на которую может наслаиваться современная техника настольного тенниса и/или учить такой базовой технике, которая позволяет следить за развитием настольного тенниса.

Тренер обучает базовой технике, и постепенно создается концепция игры конкретного игрока, основанная на его физических способностях, психологических наклонностях и манере игры. Завершение формирования этой концепции начинается после того, как заканчивается обучение базовой технике игры, во время которого делаются основные предположения о дальнейшем развитии спортсмена. Тренер должен выстроить для спортсмена концепцию игры в соответствии с объективной оценкой физических данных игрока, его психологических особенностей и манерой игры, а не в соответствии со своим идеалистическим представлением о том, как должен играть этот спортсмен.

#### **VI.4 Обучение базовой технике игры**

Когда мы говорим об освоении базовой техники настольного тенниса, то встает вопрос о способах наиболее быстрого и эффективного обучения начинающих спортсменов.

Первым принципиальным моментом, наверное, является то, что все базовые удары надо разучивать отдельно и индивидуально с каждым спортсменом. После освоения нескольких технических элементов можно проводить тренировку, включающую разные виды ударов; кроме того, в двухсторонней игре спортсмен будет использовать все доступные ему элементы техники. Здесь интересно обратить внимание на различия, существующие в китайском и европейском подходе к тренировке начинающих спортсменов. В Китае к освоению базовой техники относятся более серьезно. На протяжении первого года тренировок юный спортсмен не получает представления об общих основах техники настольного тенниса и не имеет права играть на счет или просто играть в свое удовольствие. Он последовательно осваивает базовые технические элементы и их отрабатывает. Китайские тренеры считают, что скрупулезное освоение базовой техники является основой всего дальнейшего развития спортсмена. И если на этой стадии спортсменам разрешить играть просто так, то это повредит правильному освоению техники удара. Тренировка, во время которой не проводятся учебных игр, считается более быстрым и эффективным методом освоения точных и технически грамотных базовых ударов. Однако, недостатком этого метода является то, что начина-

#### VI.4. Обучение базовой технике игры

ющий спортсмен в этом случае обречен на монотонную и скучную работу. В этой ситуации новичку сложно надолго удерживать внимание и сохранять мотивацию к тренировкам.

В европейских странах, тренер, работая с детьми, старается создать дополнительную мотивацию у юных спортсменов. Понятно, что выполняя однообразные упражнения на базовую технику удара, дети быстро потеряют интерес к настольному теннису. Таким образом, при составлении программы тренировок необходимо учитывать обе цели: и обеспечить интенсивное обучение базовой технике ударов, и привить ребенку любовь к настольному теннису, для чего, например, применяется соревновательный метод и учебные игры.

Во время индивидуального обучения базовым ударам спортсмен должен полностью сосредоточиться и выполнять упражнение в течение заданного периода времени. Продолжительность упражнения будет, помимо всего прочего, зависеть от возраста начинающего спортсмена. От малышей 7-8 лет нельзя ожидать на тренировке той же концентрации внимания, что от более старших детей. Тренер обязан выбрать оптимальную продолжительность для выполнения каждого упражнения. В любом случае, упражнение, чтобы быть эффективным, должно длиться не менее 15 минут.

В самом начале обучения базовым ударам, тренер должен объяснить, какова значимость конкретного удара в игре, и как он выполняется. Тренер четко демонстрирует всю последовательность движений в выполнении удара и в то же время указывает на такие важнейшие элементы как замах, точка удара и т.д. Поскольку тренер не всегда является превосходным игроком, то в таких случаях рекомендуется показать движение на столе, но без мяча, выполняя воображаемый удар. Таким образом, тренер, если он технически слабый теннисист, может без особых затруднений продемонстрировать как выполняется движение. Для начинающих теннисистов не особенно важно наблюдать за исполнением движения с фактическим ударом по мячу - они вполне могут себе представить это визуально. Каждый тренер, вне зависимости от его способностей как игрока, может, приложив определенные усилия, научиться правильно демонстрировать основные приемы удара. При обучении тому, как надо показывать движения, может помочь практика перед зеркалом.

Кроме того, что тренер сам демонстрирует начинающим теннисистам определенные удары, очень полезно показывать спортсменам фотографии или видеокассеты, на которых известные игроки выполняют такие же удары или же просто тренируются, или играют на соревнованиях. Полезно указывать на основные элементы игры и на выполнение именитыми спортсменами определенных ударов. Однако, при обучении следует быть осторожным - необходимо наблюдать за игрой не только одного известного теннисиста, поскольку в этом случае начинающий игрок может принять его индивидуальный стиль выполнения опреде-

ленных ударов (возможный только при очень высоком уровне игры) за общую базовую технику определенного удара. Новичок не обладает достаточным количеством знаний и навыков, чтобы проанализировать общую базовую технику удара и осознать, какими способами спортсмен достиг такого высокого уровня игры.

При демонстрации базовой техники конкретного удара также показывают исходное положение для выполнения удара и правильную работу ног. При обучении технике является неправильным разделять движение игровой руки, стойку и работу ног и преподносить их как отдельные элементы. Их необходимо выполнять вместе. Лишь правильное движение руки, корректная стойка и работа ног способны сформировать цельность в технике базового удара. Однако, это не означает, что в определенных ситуациях не нужно больше внимания обращать на детали движения руки или элементы работы ног.

Как только тренер объяснил и продемонстрировал как выполнять определенный базовый удар, игрока вначале просят повторить этот удар без мяча. Таким образом начинающий спортсмен понимает идею организации того движения, которое ему предлагается исполнить. Тренер тут же исправляет очевидные ошибки и объясняет что и почему неправильно и как исправить ошибку. Если необходимо, тренер берет руку игрока в свою и направляет движение. Уже на этом этапе обучения может оказаться очень полезным записать выполнение определенного удара на видео и потом проанализировать ошибку с игроком. Выполнение удара перед зеркалом тоже подходит для того, чтобы теннисист мог контролировать свои удары, заметить ошибки и их исправить.

После того как игрок научился базовой технике какого-либо нового удара без мяча, этот удар начинают применять в игре. Хотя без мяча понять суть удара и правильно выполнить движение достаточно легко, гораздо труднее становится, когда приходится выполнять удары по мячу.

Тренер совместно с игроком должен контролировать выполнение удара. Если сделана ошибка, то тренеру следует прервать тренировку и исправить ошибку это будет являться профилактикой того, что неправильные движения станут автоматическими.

Начало обучения технике базовых ударов на столе чрезвычайно важно для правильного профессионального развития теннисиста. При условии, что игрок сконцентрирован на правильном исполнении элементов, в будущем ему удастся выстроить эффективную индивидуальную манеру игры и при этом обладать техникой высококлассного спортсмена. Время, нужное каждому конкретному спортсмену на то, чтобы овладеть базовой техникой удара, будет зависеть от разных причин, таких как талант, количество и качество тренировок и т.д.

#### VIV Обучение базовой технике игры

При обучении технике необходимо учитывать количество и качество тренировок. Достаточное количество практики является основой для прогресса игрока

В постижении техники игры. Методов обучения технике, которые бы не были основаны на многочисленных повторениях элементов игры, не существует. Невозможно точно определить, сколько времени должно длиться определенное упражнение. Многие тренеры стараются уберечь своих учеников от монотонных повторений однотипных ударов, и сводят тренировку этих ударов к минимуму, заменяя

их более интересными формами практики. Китайская школа, однако, утверждает, что на этапе разучивания конкретного удара его тренировке должно уделяться не менее, а иногда и более 30 минут подряд. Что касается европейской школы, то

здесь перед тренером стоит задача создать для игроков хорошую мотивацию и необходимую для занятий атмосферу. Но при этом нельзя забывать, что обучение определенному удару должно проходить на протяжении достаточно длительного промежутка времени, не менее чем 15 минут на каждый вид ударов.

Качество тренировки будет зависеть от подхода игрока к занятиям, от правильного выбора и дозирования упражнений и от спарринг партнера. Упражнения будут эффективны только в том случае, если игрок на них полностью сконцентрирован, "вкладывается" в каждый удар и старается самостоятельно контролировать все движения. На этом этапе обучения тренер должен всегда отмечать старания спортсмена и помогать ему плавно переходить от изучения одного технического элемента к другому. Когда теннисист не в состоянии полностью сконцентрироваться на упражнении, тренировку следует прервать, потому что в этом случае ее продолжение лишь вызовет негативный эффект.

Важен правильный выбор упражнений. Необходимо не только тренировать базовые удары, но также выбрать правильный для игры темп и верное направление движения мяча. Упражнение следует проводить строго в соответствии с возможностями игрока.

При обучении начинающих спортсменов особое внимание нужно уделять выбору спарринг партнеров. На этапе обучения базовой технике удара необходимо

следить, чтобы игрок постоянно получал мячи, подходящие для выполнения конкретного удара, а также чтобы ему не приходилось переключать свое внимание

на то, откуда, на какой скорости и с каким вращением приходит мяч. Это означает, что при тренировке определенных ударов мячи должны приходить примерно в одну и ту же точку, с одним и тем же темпом и с одинаковым вращением. Два начинающих теннисиста не подходят друг другу как спарринг партнеры, поскольку ни один из них пока не может контролировать свои удары настолько хорошо, чтобы обеспечить выполнение задания.

Обучение ударам базовой техники можно существенно ускорить, если игрок на тренировке имеет дело с мячами, попадающими в нужную точку. Это возможно в том случае, если новичок тренируется либо с хорошими игроками, либо с

роботом. При тренировке небольшой группы теннисистов в качестве спарринг партнера для начинающего может выступать тренер; если же тренируется группа побольше, то для игры с начинающими необходимо, по крайней мере иногда, задействовать других игроков, обладающих хорошими знаниями в области настольного тенниса. Это в значительной мере ускорит процесс обучения. Простые роботы на этом этапе работы с начинающими могут оказаться очень полезны, так как они могут непрерывно посылать мячи без вращения или же с одинаковым вращением и, таким образом, обеспечивать интенсивную тренировку.

## **VI.5. Исправление ошибок в технике игры**

### **VI.5.1. Вступление**

Исправление ошибок в технике игры является одной из важнейших задач в процессе обучения. Основываясь на определении понятия "техника игры", мы можем сделать вывод, что ошибки в технике относительно, так как то, что не является ошибкой для новичка, будет в большей или меньшей степени ошибкой для игрока высокого уровня. Теннисист высокого уровня должен совершенствовать свои навыки и приводить их в соответствие с новым качеством выполнения

движения, исправляя ошибки техники и не переставая при этом выступать на соревнованиях.

В любой двигательной активности присутствует известная доля неточности, и когда она достигает определенного уровня, то обнаруживается расхождение с ожидаемым результатом; это вызывает двигательную ошибку. Можно с точностью установить, что ошибка в движении была только в том случае, если результат

не удался. В остальных случаях это вопрос вариации в технике игры, то есть вопрос индивидуального стиля игры конкретного спортсмена.

Ошибки в технике являются следствием неправильного распределения энергии при выполнении упражнения или же неверного понимания сути движения.

Во время обучения каждый игрок совершает ошибки. Это касается и техники игровых движений, и стойки при выходе на мяч, и координации своих действий во времени и пространстве и т.д. При обучении необходимо устранять ошибки, чтобы во время интенсивных тренировок неправильные движения или другие элементы техники не стали автоматическими.

Возможна и еще одна проблема - со временем игроки, которые исполняли определенные удары правильно, начинают выполнять их неверно, так как не следят за их корректным выполнением. На практике возникают ситуации, когда игрок выполняет удар технически неправильно, и начинает работать над этим только когда уровень его игры сильно повышается, и определенный недостаток в технике становится препятствием к дальнейшему развитию спортсмена. Или же тен-



## VI.5. Исправление ошибок в технике игры

нисист, достигший достаточно высокого уровня, попадает к тренеру, который старается исправить существующие ошибки в технике.

### **VI.5.2. Возможные причины совершения ошибок**

#### VI.5.2.1 Недостатки моторики

- недостаточные общие двигательные способности
- недостаточная координация
- специфическая анатомия спортсмена

В случае общих или специфических двигательных недостатков игрока тренер составляет соответствующие планы по обучению, целью которых будет являться приобретение и развитие спортсменом необходимых навыков. В тех случаях, когда специфическая анатомия или физические недостатки теннисиста являются непреодолимым препятствием к изучению объективно оптимальной техники игры, тренер должен изыскивать пути к тому, чтобы адаптировать технику игры к специфическим индивидуальным особенностям спортсмена.

#### VI.5.2.2 Неправильное обучение

- неверное представление об определенной технике
- неправильная реализация правильной идеи
- неверные методы преподавания
- неосознанное перенесение техники ранее разученных элементов на элементы, изучаемые в данный момент
- недостаточный внешний и/или внутренний контроль в выполнении упражнений

В обязанности тренера входит постоянный контроль за тем, правильно ли игрок понимает определенную технику. Недостаточно просто объяснить, что и как должно быть исполнено. Во многих случаях теннисист будет совершать ошибки в игре, несмотря на то, что представление о технике у него правильное. Также необходимо контролировать методы тренировки, чтобы определенные ошибки не оказали негативное влияние на развитие техники в целом. Это особенно актуально для интенсивной тренировки с помощью робота или метода тренировки с большим количеством мячей. Также нельзя оставлять без внимания возможный перенос техники одного удара на другой (даже если это похоже и связанные между собой удары), так как это крайне нежелательно. Например, техника форхэнд удара заменяется техникой топ-спина или же вместо бэкхэнд срезки используется защита бэкхэнд подрезкой. После того как новички овладевают основными приемами форхэнд атаки, они начинают неосознанно использовать эти

приемы при изучении топ-спина. Игрок производит удар по мячу излишне открытой ракеткой. То же самое произойдет, если переносить технику бэкхэнд срезки на защиту форхэнд подрезкой.

Внешний и внутренний контроль являются абсолютно необходимыми элементами обучения технике. Тренер обязан осуществлять постоянный контроль над тренировкой в целом и тренировкой отдельных элементов, обращая внимание спортсмена на все ошибки. Помимо помощи и советов, исходящих от тренера, игрок также должен осуществлять самоконтроль за выполнением ударов. Теннисисту следует аккуратно выполнять удары, грамотно выходить на мяч, следить за движениями и т.д., а также не оставлять без внимания ни одну ошибку, допущенную в технике игры, и постоянно фиксировать разницу между движением, которое получилось, и тем, которое он намеревался выполнить.

#### VI.5.2.3 Психологические причины

- стресс, страх
- психологические причины

Стресс и страх могут являться причиной ошибок в технике, которые в другом случае могли бы и не возникнуть. С помощью спортивного психолога необходимо постараться избавиться от этих негативных факторов и/или же уменьшить отрицательное влияние стресса и страха на технику игры. При психологической усталости требуется соответствующий отдых, а иначе могут возникнуть нежелательные ошибки.

#### VI.5.2.4 Необычные обстоятельства

- физическое утомление
- плохая разминка
- игра соперника в стиле, к которому не привык теннисист
- непривычные условия игры

Если спортсмен устал, то это может стать причиной ошибок в технике игры. Как при обучении технике, так и во всех других случаях, тренер должен осознавать, что чем сильнее утомлен игрок, тем более вероятно, что удары будут выполнены технически неправильно. Отдых необходим; если продолжать тренировку без отдыха, то она окажется непродуктивной.

Недостаточная разминка тоже может явиться причиной ошибок в техническом выполнении ударов. Это еще одна причина для того, чтобы тщательно разминаться перед каждой тренировкой и соревнованием.

## VI.5. Исправление ошибок в технике игры

Если соперник использует нераспространенные накладки или же играет в необычном стиле, это тоже может стать причиной ошибок в технике игры. Чтобы

теннисист научился применять правильную технику, ему необходимо иметь возможность тренироваться с возможно большим количеством соперников, играющих в разном стиле и использующих различные накладки.

Непривычные условия игры и инвентарь, как то столы, мячи и покрытие пола, к которым теннисист не привык, тоже могут явиться причиной допущения ошибок в выполнении ударов. Во время тренировок следует научить спортсмена приспосабливаться к различным условиям, в которых может проводиться игра.

### **VI.5.2.5 Случайные ошибки**

- неожиданное внешнее вмешательство
- случайное стечение обстоятельств, которые бы не вызвали ошибку при обычных условиях

В этом случае тренеру не нужно делать ничего особенного, кроме как констатировать тот факт, что ошибка была вызвана стечением обстоятельств. Говоря об ошибках в технике, можно выделить ошибки типичные и характерные.

### **VI.5.3 Типичные ошибки**

- ошибки в технике, часто встречающиеся при выполнении конкретного удара
- ошибки в технике, характерные для выполнения определенного упражнения

При обучении, когда определенные удары практикуются регулярно, типичные ошибки возникают при выполнении соответствующего типа ударов. Многие типичные ошибки при выполнении определенных ударов, а также возможные способы их исправления, перечислены в той части книги, где описывается техника

удара. При выполнении упражнений нужно учитывать, что многократное повторение какого-либо конкретного упражнения может спровоцировать ошибку в технике. Вероятность возникновения ошибки возрастает при выполнении повторяющихся сложнотренированных упражнений, когда игрок ищет оптимальное решение для их выполнения и находит соответствующее техническое решение. Но последнее применимо лишь в конкретной, достаточно специфической ситуации.

### **VI.5.4 Характерные ошибки**

- ошибки, характерные для конкретного игрока

Это не типичные ошибки в целом, а ошибки, специфичные для игры конкретного теннисиста. Задача тренера в этом случае найти соответствующий индивиду-

дуальный подход и исправить характерные для спортсмена ошибки. В целом, характерные ошибки в технике, если только они не являются результатом физических недостатков, как правило, появляются на более позднем этапе обучения, когда теннисист уже усвоил базовую технику.

И типичные, и характерные ошибки в технике могут быть исправлены или компенсированы. Типичная ошибка может быть исправлена или компенсирована полностью. При подготовке программы тренировок, тренер должен построить прогноз, в какой степени ошибка может быть исправлена. Если же это невозможно сделать, то следует подумать о том, насколько она может быть компенсирована. На начальном этапе изучения техники, за исключением особых случаев, всегда есть возможность полного или, по крайней мере, частичного исправления ошибок. Однако на последующих этапах обучения, когда многие движения уже становятся автоматическими, возможность компенсации ошибок уже не столь очевидна. И приходится изыскивать пути, чтобы компенсировать определенные погрешности в технике и исправлять ошибки.

#### *VI.5.5 Исправление ошибок в процессе обучения*

- исправление ошибок на этапе обучения базовой технике
- исправление ошибок на этапе подготовки к соревнованиям
- а) при освоении новых сложных технических элементов на этапе технического совершенствования
- б) при возникновении ошибок на более поздней стадии обучения, когда они наложались на ранее усвоенную правильную технику игры
- в) при возникновении ошибок в базовой технике, которые не были исправлены ранее либо по причине отсутствия профессионального тренера или же из-за непонимания важности определенной техники на раннем этапе обучения.
- На этапе обучения базовой технике настольного тенниса исправление ошибок должно быть как можно более точным. Необходимо делать акцент на правильном выполнении элементов техники в целом, точном выполнении ударов и т.д. На более позднем этапе развития спортивного мастерства, когда техника уже совершенствуется, необходимо совместно с игроком искать оптимальные индивидуальные решения. Тренер должен контролировать как спортсменом выполняются ранее усвоенные базовые элементы техники, чтобы во время обучения новые ошибки не появились и не закрепились. Особенно сложно справиться с теми ошибками, которые уже стали автоматическими на более ранней стадии обучения. В большинстве случаев исправить ранее усвоенную неправильную технику полностью практически невозможно, но необходимо придумать как исправить ее хотя бы частично, или же в достаточной степени компенсировать.

### **VI.5.6 Способы установления ошибок**

- биомеханический анализ
- оценка эффективности определенной техники
- наблюдение

Научный биомеханический анализ до сих пор недоступен в каждодневной практике. Возможна оценка эффективности определенной техники, а также оценка техники в процессе наблюдения. Оба способа не до конца объективны. Оценки разных тренеров будут различаться между собой и во многом зависят от их опыта, от того, насколько у них "наметан глаз" и от их чувства техники. Неэффективность определенной техники или же слишком большое количество ошибок, допущенных в одной игре, будет являться свидетельством неправильной

техники игры в целом. Например, если топ-спин выполнен с недостаточным вращением, при защите подрезкой мяч возвращается слишком высоко, а при выполнении смэша - слишком много ошибок, и мяч часто попадает в сетку, то очевидно, что техника игры неправильная. В этом случае задача тренера - понять

причины неэффективности игры и большого количества ошибок и постараться найти подходящий способ для их исправления. Наблюдая за выполнением ударов, тренер может установить, что техника неправильна в целом, и предпринять

меры необходимые для исправления замеченных ошибок. Основываясь лишь на своем зрительном наблюдении, тренер должен с осторожностью анализировать и/или оценивать технику игры. Оценка будет зависеть от того, какое визуальное впечатление произведет используемая техника, а также от сравнения тренером своего общего представления об этой технике с той игрой спортсмена, которую он видит. Тренер обязан установить, действительно ли данная техника, несмотря на все свои видимые погрешности, негативно влияет на выполнение ударов. Также тренеру необходимо оценить эффективность данной техники и понять, не станет ли она препятствием в дальнейшем совершенствовании игры спортсмена на

этапе, когда выполнение отдельных ударов выливается в общую систему игры.

Если все же такие негативные последствия предвидятся, то тренер должен начать составлять план по исправлению ошибок. Неверно настаивать на том, что

красота выполнения удара - это главное в технике исполнения; также очень важна эффективность игры.

### **VI.5.7 Планирование коррекции ошибок в технике настольного тенниса**

- установить ошибку
- установить что и каким образом должно быть исправлено

- установить, насколько важно исправить замеченную ошибку и составить план исправления, которое могло бы компенсировать эту ошибку
- составить план работы по исправлению ошибки: какие методы коррекции следует выбрать, что и как объяснить игроку, какие упражнения следует выполнять
- информировать теннисиста о том, с какой целью производится коррекция ошибок, какие упражнения запланированы, а также спросить мнение игрока и призвать его к совместной работе
- постоянно контролировать работу над исправлением ошибок
- при необходимости поменять либо весь курс занятий по исправлению ошибок, либо его отдельные элементы

В соответствии с описанными ранее методами, необходимо установить, в чем заключается ошибка, что конкретно необходимо исправить, и как в идеале должен выглядеть данный технический элемент. Также следует подумать о том, каков

будет положительный эффект от запланированного исправления ошибок и насколько трудно будет исправить замеченную ошибку. При помощи сравнения двух этих параметров можно установить, сколько усилий и времени целесообразно потратить на процедуру исправления ошибки. Этот вопрос не актуален

для тренировок по обучению базовой технике - в этот период каждую замеченную ошибку следует немедленно исправлять. Однако, чрезвычайно важен этот вопрос для теннисистов, техника и стиль игры которых уже сформировались. Зачем, например, тратить время и энергию на исправление техники защиты подрезкой у остратакующего игрока и т.п. Особенное внимание нужно обратить на составление точной методики и выбора правильных упражнений по коррекции ошибок

техники, так как эффективность процедуры во многом зависит именно от этого. Необходимо объяснить теннисисту, в чем заключается его ошибка, как ее исправить, и какую пользу это принесет технике его игры. Только тот спортсмен, который знает все это в подробностях, захочет и сможет с полной отдачей и внутренним самоконтролем работать над исправлением ошибки. Объяснения тренера,

работающего со спортсменом, должны быть доступны и ориентированы на возраст игрока и его знание настольного тенниса. Тренеру следует иметь перед глазами четкую картину того, что он хочет исправить, и как должно в идеале выглядеть это движение. Соответственно, методы исправления ошибок должны быть

продуманы столь же тщательно, что и упражнения, и тогда можно будет достигнуть желаемого результата за максимально короткое время. Теннисиста, в зависимости от его возраста и знания настольного тенниса, следует активно включать

в процесс исправления ошибок. Постоянный контроль над процессом исправления ошибки техники абсолютно необходим. Правильное выполнение движений

должен контролировать и сам игрок. При необходимости методы исправления

## VI.5. Исправление ошибок в технике игры

ошибок, то есть упражнения, нужно менять - в зависимости от конечной цели запланированной коррекции можно изменить либо весь план, либо его часть.

### **VI.5.8 Возможные способы исправления ошибок**

- тренировки ведут к созданию стереотипов - движения становятся автоматическими

- при исправлении ошибки техники новый стереотип должен заменить уже сложившийся, чего не всегда можно достичь

- оптимальная тренировка конкретного движения подразумевает формирование правильного образа этого движения у спортсмена

- теннисист должен осознавать разницу между тем движением, которое надо выполнить, и тем движением, которое он все это время выполнял

- проще изменить стереотип, который еще не окончательно сложился, то есть исправить движение, которое еще не стало автоматическим; это означает, что нужно уделять особое внимание исправлению ошибок на этапе обучения базовой технике

- проще заменить уже усвоенный стереотип совершенно новым стереотипом, потому что гораздо сложнее усвоить такой же, но правильный. Однако, на практике часто встречается именно последнее

- когда уже сложившееся стереотипное движение исправляется, а не меняется на абсолютно новое, то это может явиться существенным риском при стрессовых ситуациях, потому что игрок автоматически применит старый стереотип

В любом случае для исправления уже сформировавшегося стереотипа или его замещения новым потребуется много времени и терпения.

### **VI.5.9. Исправление ошибок на практике**

- у начинающего или немного более опытного игрока, который изучает базовую технику настольного тенниса. На этом этапе движения еще не стали автоматическими, и ошибки техники должны исправляться полностью. Необходимо требовать четкого выполнения всех базовых элементов техники.

- при дальнейшем обучении, когда происходит нежелательный перенос техники одного удара на технику похожего, но тем не менее принципиально различного удара (например, при изучении техники топ-спина она заменяется техникой атакующего удара без вращения, а на следующем уровне спортивного мастерства - наоборот); игрок должен быть полностью знаком с характеристиками обоих конкретных ударов, а также хорошо понимать разницу в выполнении как одного, так и другого удара

- когда теннисист небрежно выполняет элементы правильной техники, усвоенной им ранее, или же процесс совершенствования техники идет в неправильном направлении и поэтому негативно влияет на базовую технику. На всех этапах профессионального развития спортсмена необходимо контролировать процесс выполнения элементов техники. Спортсмен также должен осуществлять самоконтроль и своевременно реагировать на расхождения с правильной техникой

- когда игрок с самого начала усвоил неправильную технику; тренер должен оценить возможность для исправления ошибок и найти способ для их коррекции.

#### **VI.5.10. Методы и способы коррекции**

Для коррекции ошибок следует использовать вербальный, зрительный, акустический и кинестетический способы и методы, психологическую подготовку, технические приспособления и специальные упражнения.

- теннисисту необходимо объяснить и продемонстрировать, что и почему в его технике неверно, как правильно выполнять движение, и как его правильное выполнение может повысить уровень игры. Во время тренировки игроку надо давать четкие инструкции как выполнять упражнение, чтобы исправить ошибку.

- спортсмен выполняет определенный технический элемент без мяча и обращает особое внимание на тот фрагмент последовательности движений, в котором должна быть исправлена ошибка; игрок должен четко осознавать разницу между правильным и неправильным исполнением удара

- теннисист выполняет движение без мяча и перед зеркалом. Вместе с тренером они отмечают разницу между верным и неправильным выполнением технического элемента

- просмотр видеокассет с записью игры спортсменов высокого класса или же с записью выступления, где практикуется правильная техника, поможет теннисисту сформировать правильную модель игры при исправлении ошибок

- запись на видеокамеру игры теннисиста, когда он совершает определенную ошибку. При просмотре спортсмену следует указать на допущенную в игре ошибку, и таким образом он сможет увидеть ее наглядно

- использование ответной реакции: действие спортсмена оценивается непосредственно после выполнения элемента, что в дальнейшем формирует у игрока навык эффективной самооценки; оценивать игру надо сразу, но для адекватного осознания информации спортсменом между оценкой и выполнением следующего движения должно пройти не менее 5 секунд

- использование технических приспособлений, например, роботов, подающих мячи, а также различных конструкций из пенополистирола, которые закреп-



## VI.5. Исправление ошибок в технике игры

ляются на теле игрока и препятствуют некоторым неправильным движениям; использование препятствий или же специальных отметок, предназначенных для того, чтобы предотвратить неправильное движение теннисиста или же сподвигнуть

спортсмена выполнить движение перед или за этой отметкой; использование покатога пола для достижения правильной позиции и т.д.

- использование метода "большого количества мячей"
- использование звуковых сигналов для предупреждения о начале следующей фазы движения и в качестве вспомогательного средства для создания ритма движения

- способ, при котором тренер берет руку игрока в свою и ведет ее, особенно актуален для начального этапа обучения технике, чтобы теннисист мог легко понять, как выполнять движение правильно

- тренировка неигровой рукой (левой для правши и наоборот) обеспечивает эффективную коррекцию технических ошибок

- за счет смены условий или параметров инвентаря (как то веса ракетки, высоты сетки, размера мяча и т.д.) в игре создаются искусственные ситуации, в которых теннисист провоцируется на определенную реакцию.

### **VI.5.11. Анализ ошибок**

Моменты, которые можно оценить глазами:

- работа ног; правильная позиция при выходе на мяч (основная позиция, положение тела игрока по отношению к точке удара, манера движения)
- координация (координация движений руки и тела, движений свободной руки, координация движения удара и работы ног)
- игровое движение (замах; фаза удара; точка касания мяча и ракетки; фаза завершения удара; хватка ракетки и ее позиция; движение запястья)

Практически не определимые на глаз моменты:

- управление движением (образ движения; динамика движения; хронометраж удара, момент касания мяча и ракетки)
- учет системных показателей (вращение мяча; законы биомеханики; характеристики ракеток и мячей)
- игровые способности (общее понимание игры; предвидение; движения, доведенные до автоматизма)
- состояние психики спортсмена (страх, стресс, неправильная самооценка, мотивация)

### VI.5.12. Практические советы

Обратная связь, возникающая в результате как внешнего, так и внутреннего опыта, является важной частью процесса обучения технике и исправления ошибок.

- На первом этапе обучения у новичка еще нет четкого представления о том, что от него ожидается, и он не использует чувство внутренней обратной связи. На более поздних этапах необходимо использовать обратную связь, основанную как на внешнем, так и на внутреннем опыте.

- Обратная связь всегда связана с четким представлением о том, чего нужно достичь, используя так называемую "оптимальную технику", с которой сравнивается игра спортсмена. "Оптимальная техника" - это не техника, скопированная у чемпиона (например техника Вальднера и т.д.), а базовая техника, находящаяся в соответствии с биомеханическими законами и обеспечивающая последующее совершенствование индивидуальной техники спортсмена. В литературе по технике настольного тенниса встречаются описания некой "усредненной" техники, которая обеспечивает изучение движения в общих чертах, а также дальнейшее индивидуальное совершенствование техники.

- Структура техники по Гонеру (Goehner) включает в себя различные фазы основной функциональный этап, вспомогательный этап, переходный этап и дополнительные действия. При такой структуре отклонения или замены в основной функциональной фазе практически невозможны, тогда как на других этапах это в какой-то степени возможно

- Необходимо в каждом конкретном случае думать о цели, необходимости и выборе методов коррекции

- Каждому игроку следует подбирать индивидуальные модели техники. Эти модели должны быть открыты для компромиссных решений тренера и теннисиста; хватка ракетки; начальная и конечная точки удара; необходимость учитывать антропометрические данные спортсмена; стараться избегать копирования индивидуальной техники какого-либо конкретного игрока высокого уровня и удостовериться в том, что выбранная техника не будет препятствовать дальнейшему совершенствованию игры

- Когда движение становится автоматическим, его очень трудно изменить или усовершенствовать, поскольку в этом случае приходится иметь дело с мышечной памятью. Поэтому вначале следует определить, насколько автоматическим стало ошибочное движение, а затем постараться найти способы компенсации ошибок, доведенных до автоматизма. Возможны различные способы компенсации, например, за счет повышения уровня общего физического развития, изменения тактики или путем осмысления и психологической подготовки.

#### VI.5. Исправление ошибок в технике игры

- Необходимо активно использовать знание биомеханики и функциональное аналитическое наблюдение: при изучении каждого технического элемента тренер обязан объяснять, как в идеале должен выглядеть удар, а выполнение теннисистом конкретного удара следует сравнивать с воображаемым "идеальным ударом"; нужно как можно более точно расставить акценты в игровом движении и определить, какие элементы игрового движения являются ключевыми, а какие дополнительными; необходимо как можно более тщательно проанализировать причины ошибок и взаимосвязь конкретного удара и игры в целом.
- Следует определить взаимосвязь между системой игры, тактикой и слабыми и сильными сторонами техники спортсмена.
- Чтобы проанализировать технику удара, прежде чем установить ошибку, следует проследить за выполнением нескольких однотипных ударов, выбрать разные точки для наблюдения и, если необходимо, оценить игру конкретного спортсмена с разными соперниками.
- Тренеру не стоит начинать исправлять ошибки, если спортсмен чувствует себя усталым или нервничает
- Необходимо анализировать составные части игрового движения: оценить исходное положение, работу ног, перенос центра тяжести тела; также нужно анализировать каждую фазу движения руки, оценивать положение ракетки, следить за тем, каким местом лопасти и по какому месту мяча проводится удар.
- Тренер должен обладать определенным самоконтролем и не исправлять ошибки все время у одного и того же или нескольких игроков, или же только у тех, на кого он возлагает какие-то надежды.
- При исправлении ошибок тренер должен в первую очередь поговорить с игроком о его собственном видении удара и удостовериться, правильное ли у него представление о том, как этот удар должен выглядеть в идеале, стремится ли он при выполнении определенной техники к той же цели, что и тренер, что думает теннисист о своем выполнении этого движения и на чем концентрируется при игре.
- Для коррекции ошибок следует использовать все возможные методы, не только вербальный, но и визуальный и другие. Нужно помнить, что хотя вербальный метод наиболее распространен на практике, он не самый эффективный, особенно для молодых спортсменов или новичков.
- Когда спортсмена просят исправить ошибки техники, объяснение должно быть ему абсолютно понятно и соответствовать возможностям теннисиста понимать задания. Следует также четко разъяснить, как должен правильно выглядеть данный технический элемент.

- В процессе исправления ошибок в технике игры рекомендуется одновременно исправлять одну или две ошибки, и в первую очередь те, которые относятся к основной функциональной фазе удара.

- наиболее важным является фактор установления тренером причин ошибок и устранение самих причин, а не только их последствий.

### **VI.5.13. Объяснение игроку плана по коррекции ошибок техники**

Теннисист должен ознакомиться с тем, как тренер оценивает его ошибки в технике и понять, что и почему следует поменять при выполнении определенного удара, движения, в хватке, в позиции ракетки и т.д. Необходимо, чтобы спортсмен согласился с оценкой тренера, потому что если игрок не верит в положительный эффект от исправления ошибки в технике, то работа будет напрасна.

После того как тренер остановился на каком-либо способе коррекции ошибок, ему следует объяснить теннисисту, какие методы будут использованы при коррекции замеченной ошибки, а также рассказать, какие выбраны упражнения и указать на те детали, на которые игроку нужно обратить особое внимание.

Когда приготовления завершены и теннисист ознакомился с выбранным методом коррекции ошибок, начинается воплощение этого плана в жизнь. Необходимо постоянно контролировать его осуществление, в зависимости от ситуации план можно поменять, включить в него новые упражнения и, таким образом, скорректировать цели.

Поскольку изучение техники - это непрерывный и продолжительный процесс, то и коррекция ошибок является постоянной необходимостью. И надо обращать внимание не только на те технические элементы, которые прорабатывались последнее время, а на весь технический арсенал. По ходу совершенствования своей техники, теннисист, используя усвоенную ранее базовую технику определенного удара или какой-либо другой элемент техники, выстраивает соответственно этот удар или какой-либо другой элемент техники в своем стиле.

В этой ситуации всегда существует опасность возникновения отклонений от нормы, которые надо будет исправить, пока они еще не стали автоматическими. Необходимо помнить о том, что ошибки, ставшие автоматическими, исправлять гораздо сложнее, а порой и вообще невозможно.

Именно поэтому вначале все спортсмены осваивают эталонную технику, а потом уже приводят ее в соответствие со своими индивидуальными особенностями. Если же спортсмен изначально освоит неверную базовую технику и доведет ее до автоматизма, такую технику можно будет исправить лишь частично.



**TIBHAR**

Мки и чехлы TIBHAR

**ДОБСТВО И НАДЕЖНОСТЬ**

[www.tibhar.com](http://www.tibhar.com)

### **VI.6. Работа с начинающими спортсменами**

Обучение начинающих теннисистов - это сложная задача, требующая искренности, любви к детям и обширных знаний. Нельзя выделить какой-либо на 100% удачный, а тем более быстрый способ сделать из человека хорошего теннисиста. Чтобы вырастить высококлассного спортсмена, помимо знаний и усилий со стороны тренера, необходимо соблюдать последовательность и других условий - от объективных до субъективных. При работе с начинающими теннисистами стремление вырастить новую звезду настольного тенниса не должно быть основной целью. Нужно стремиться к тому, чтобы воспитать игрока, владеющего правильной базовой техникой - таким образом, будет заложена здоровая основа для его дальнейшего спортивного роста.

Настольный теннис относится к таким видам спорта, где на тренировку одного игрока уходит большое количество времени. Чтобы вырастить спортсмена среднего класса, необходимо тренировать его примерно 5-7 лет, но, конечно, это не точные цифры. В любом случае можно говорить о некоторых временных рамках и утверждать, что до того момента, как спортсмен достигнет высокого уровня мастерства, понадобится тренироваться долгое время.

Начиная работу с новичками, необходимо помнить о том, что даже несмотря на хорошую организацию работы и максимальные усилия отвечающего за процесс обучения тренера, на первом году обучения большое количество новичков бросает занятия. То, что на первом году обучения в младших группах определенное количество начинающих выбывает (часто это до 50% обучающихся), считается закономерностью. В этом факте нет ничего необычного, нельзя заинтересовать настольным теннисом всех детей, а любая форма принуждения в итоге приводит к негативным эффектам. Часто родители настаивают на том, что их ребенок в любом случае должен стать хорошим игроком - в такой ситуации для ребенка будет лучше перестать заниматься настольным теннисом до того момента, как он достигнет возраста, в котором дети могут начать вступать с родителями в конфронтацию.

Поскольку на первом году обучения много начинающих выбывает, то целесообразно изначально набирать большую, чем того позволяет зал для тренировок, группу. Таким образом, через относительно короткое время на тренировках останется оптимальное для данного помещения количество обучающихся.

На первом этапе обучения существует множество возможностей занять учеников упражнениями вне стола, а также тренировкой с роботами - такая расстановка позволяет большому количеству начинающих спортсменов не мешать друг другу и не скучать в зале.

Есть много различных мнений на тот счет, когда следует начинать тренировать детей. Непреложным остается факт, что для приобретения хороших двигательных

## VI.6. Работа с начинающими спортсменами

навыков идеальным является возраст от 7 до 12 лет, поэтому очевидно, что учиться базовой технике нужно именно в этот период. Однако, не следует начинать специализацию слишком рано. Хорошо, когда тренер интенсивно развивает физические способности ребенка, постепенно знакомит его с настольным теннисом и прививает ребенку любовь к этому виду спорта - в этом случае начало тренировок в слишком раннем возрасте оправдано. Часто тренировки начинают во втором классе начальной школы. Однако, часто бывает и так, что очень рано, а именно в возрасте 7-8 лет, начинают серьезную специализацию; проводятся интенсивные тренировки по изучению техники, в то время как остальные моменты игнорируются. Глядя в будущее, можно сказать, что такой стиль работы не принесет желаемых результатов. С одной стороны, ребенка принуждают к обязательной игре и при этом мало заботятся о том, чтобы эта игра приносила радость и была интересна; с другой стороны, общие физические навыки у ребенка еще недостаточно развиты для такой тренировки, что будет являться ограничивающим фактором при дальнейшем спортивном росте теннисиста. Кроме того, надо учитывать, что ребенок 7-8 лет не в состоянии сконцентрироваться на длительных упражнениях по изучению базовой техники, не понимает необходимости таких упражнений, а поэтому получается, что в основном он работает под давлением и без мотивации.

Таким образом, когда начинаешь тренировать детей, необходимо соблюдать осторожность. Если тренировки начинают в возрасте 7-8 лет, то занятия следует дозировать, чтобы сочетать развитие общих физических навыков и соответствующую практику. Часто дети с хорошо развитыми двигательными способностями, начинающие учиться игре в настольный теннис только с 9-10 лет, быстро начинают играть на том же уровне, что и дети того же возраста, которые начали тренироваться значительно раньше. Происходит это потому, что более развитый ребенок, с хорошими физическими данными, быстрее и более эффективно может преодолеть первые шаги в изучении техники настольного тенниса.

Таким образом, можно сказать, что тренировки по настольному теннису следует начинать в возрасте от 7 до 10 или даже 11 лет. Чем раньше ребенок начинает тренироваться, тем программа тренировок может быть менее интенсивной, и чем позже начинается обучение, тем интенсивнее следует тренироваться. Как правило, тренировки начинают в возрасте 7-8 лет, иногда даже раньше, но в то же время нельзя забывать, что многие ведущие спортсмены начали тренироваться только в возрасте от 10 до 12 лет!

На первом этапе обучения особое внимание следует уделять преподаванию базовой техники. Только дом, построенный на хорошем фундаменте, будет стоять прочно, и поэтому дальнейший рост мастерства спортсмена должен основываться на правильной технике игры. На первом этапе игра без счета помогает разнообразить монотонность изучения базовых ударов, а когда ребенку интересно

играть, то он начинает любить настольный теннис. При обучении новичков в Китае на первом этапе игра на счет практически не используется, потому что считается, что это может испортить усвоенную ранее правильную технику выполнения

конкретных ударов. В наших условиях такое изучение базовой техники представляется сложным. В крупных городах и населенных пунктах есть множество возможностей для занятий различными видами спорта или для других интересных

занятий - и поэтому здесь многие дети бросают тренировки по настольному теннису уже на первом этапе из-за монотонности интенсивных занятий. Даже если

программа обучения построена правильно, необходимо смотреть на вещи шире

и не продолжать делать акцент исключительно на изучении базовой техники, так

как это может привести к тому, что число новичков, оставивших занятия настольным теннисом, лишь увеличится.

На первом этапе обучения детей еще нет необходимости заниматься по индивидуальной программе. Детей постепенно знакомят с процессом соревнований,

что нужно делать крайне осторожно. Дети должны соревноваться с игроками того же уровня, что и они сами, так как игра со слишком сильным соперником может лишить ребенка мотивации. Неверно полагать, что соревнование с более

сильным соперником "откроет ребенку глаза" и явится стимулом к более интенсивным тренировкам с целью достигнуть того же уровня игры, что и у противника. Наоборот, если игра с более сильным соперником практикуется слишком часто, то это может повлиять негативно и лишить ребенка мотивации.

На первом этапе обучения тренер должен помочь новичку научиться как выкладываться в игре и зарабатывать каждое следующее очко. Тренер постепенно

учит начинающего спортсмена думать о том, как находить в игре оптимальные решения. Также тренер должен научить ребенка принимать поражение, если оно

неизбежно. Если теннисист перепробовал все возможные способы, сражался за

победу и пытался найти в игре соответствующие решения, то поражение не является огромной трагедией. Даже наоборот, стоит поздравить игрока с тем, что у него присутствует дух соперничества, что он старался и, возможно, даже неплохо

играл. На этом этапе абсолютно необходимо сделать так, чтобы ребенок не боялся проигрывать - а такой страх безусловно появится, если после каждого поражения тренер ругает своего ученика. Тренеру не следует слишком детально руководить теннисистом и каждый раз объяснять ему, как выиграть это очко. Такое поведение убьет в спортсмене инициативу, и он может привыкнуть к тому, что во время игры за него все время думает и объясняет, как поступать, кто-то другой. Очевидно, что тренер не сможет всегда думать и решать за своего ученика, и поэтому такой подход к игрокам скорее вредит, чем приносит пользу в развитии индивидуальности спортсмена.

При наборе в школу настольного тенниса, необходимо осуществлять отбор претендентов. Во многих странах мира осуществлялись попытки протестировать



## VI.6. Работа с начинающими спортсменами

детей с целью определить лучших. Впрочем, до сих пор не установлено, развитие каких способностей нужно считать подходящим и специфичным для настольного тенниса. Общие тесты на определение развития двигательных навыков и психологических способностей не дают четкого прогноза. В Китае различные общие

тесты являются критерием отбора лишь частично, а в целом двери открыты для всех, кто выказывает активный интерес к занятиям настольным теннисом. В наших условиях мы принимаем любого, кто хочет посещать школу настольного тенниса, и во время первого года обучения производится естественный отбор - те,

кто не выказывает достаточного интереса или кто просто не получает никакого удовольствия от игры в настольный теннис, выбывают, а остаются лишь те, кто проникся к этому спорту любовью. На сегодняшний день тесты могут лучше отразить

развитие двигательных способностей игроков, чем явиться фильтром для отбора в школы по настольному теннису. Однако, это не исключает возможности, что в будущем будут изобретены тесты, выявляющие предрасположенность к этой игре.

В соответствии с вышесказанным, можно подвести итог, выделив главные аспекты работы по обучению начинающих спортсменов:

- элементы техники базового удара и движений в настольном теннисе должны осваиваться постепенно, но всегда как части одного целого. Новички не в состоянии использовать технику ведущих спортсменов, так как общий уровень их

игры еще значительно ниже; новичкам следует начинать с освоения базовой техники, а не с совершенствования мастерства!

- нельзя начинать обучение с одновременного разучивания множества элементов. Необходимо начинать с освоения наиболее простых элементов игры и продвигаться от них к более сложным заданиям

- при обучении следует настаивать на абсолютно правильном выполнении базовой техники удара и движений, и только когда все это освоено, можно продвигаться дальше

- чтобы выполнять элементы техники правильно, теннисист должен четко представлять себе, как построено то движение, которое он собирается исполнить. То есть тренер должен объяснить игроку наиболее важные элементы движения, а затем продемонстрировать игру какого-либо ведущего спортсмена (непосредственно или в записи), выполняющего этот удар

- с самого начала тренер должен учитывать развитие общих физических способностей игрока, чтобы подобрать упражнения, соответствующие этим способностям

- можно начинать принимать участие в соревнованиях в достаточно раннем возрасте, но при этом с соперниками того же уровня. Тренеру следует научить на-

пинающего теннисиста думать во время игры самому, а не ожидать от тренера, что он будет принимать решения за него!

- тренер, который не получает удовольствия от работы с новичками, преподает без энтузиазма или исключительно за деньги, не преуспеет в своей работе.

Только тот тренер, которому нравится работать с детьми, получит ответный отклик и сможет хорошо мотивировать своих учеников. В обратном случае работа даже именитых тренеров не будет результативна

- на первом этапе обучения одна из главнейших задач тренера, помимо обучения правильной базовой технике, - это привить начинающим спортсменам любовь к настольному теннису. Новичок, который только начал заниматься этим видом спорта, должен полюбить эту игру, и тренер здесь играет важную роль, так как он может как привить ребенку эту любовь, так и оттолкнуть его от занятий этим видом спорта

- для начала рекомендуется практиковаться часто, но не слишком долго. На первом году обучения тренировка должна длиться от 60 до 90 минут. Нагрузку нужно увеличивать постепенно и осторожно

- тренировки должны быть интересными и, помимо приобретения базовых знаний техники, доставлять радость. Ребенка, только начинающего заниматься настольным теннисом, нельзя считать "маленьким взрослым" и поэтому интенсивность, длительность и особенно выбор упражнений для тренировки должны согласовываться с возрастом ребенка!

### **VI.7. Тренировка неигровой рукой**

Феномен билатерального переноса двигательных навыков известен уже давно - еще в прошлом веке некоторые исследователи выяснили, что люди своей недоминирующей рукой (правша - левой рукой и наоборот) способны выполнять действия, которые они раньше этой рукой никогда не делали. Это может быть установлено в соответствии со следующими положениями:

- тренировка двигательных навыков одной стороны тела в то же самое время, без всякой дополнительной тренировки, развивает навыки другой половины тела.

- проводится ли тренировка доминирующей или недоминирующей рукой, эффект более или менее одинаковый.

- двусторонняя тренировка быстрее развивает способности игрока, чем тренировка только с одной стороны.

Мозг разделен на два полушария, которые по-разному функционируют и обрабатывают информацию. В целом, у обоих полушарий одинаковые по силе возможности, но каждое из них доминирует в какой-то определенной области и оп-

#### VI.8. Педагогические принципы преподавания настольного тенниса

ределенным образом контролирует другое полушарие. Оба полушария обмениваются информацией. Большинство информации, поступающей из одной половины тела, приходит в противоположное полушарие и наоборот (например импульс от правой руки идет в левое полушарие). Это одна из причин, почему одно полушарие функционирует лучше при двусторонней тренировке, чем при односторонней. Это происходит потому, что при двусторонней практике оба полушария получают прямую стимуляцию, и тогда подчиненное в данный момент полушарие может помочь доминирующему и осуществить контроль.

Результаты тестов по настольному теннису, проведенных швейцарским исследователем Г Зильбершмитом (G.Sielberschmidt) и китайскими тренерами, доказывают, что обучение технике проходит быстрее и эффективнее, если проводится двусторонняя тренировка, то есть частично практикуется игра другой, недоминирующей рукой. Метод двусторонней тренировки можно также с успехом применять при работе над коррекцией ошибок техники.

В соответствии с сегодняшним опытом можно сделать вывод, что на первом году обучения новичков следует учить игре доминирующей рукой, но в то же время надо уделять внимание улучшению и развитию общей координации другой, недоминирующей руки и другой стороны тела. По окончании этого периода

полезно некоторое время использовать при игре другую, недоминирующую руку. Польза от двусторонней тренировки подтверждается тестами, а также оправданностью применения этого метода при работе с ведущими игроками. Тренировка

с использованием недоминирующей руки обычно дает результаты через относительно короткий промежуток времени, а именно через два месяца, при условии,

что 20-30% тренировок проводятся таким образом.

#### **VI.8 Педагогические принципы преподавания настольного тенниса**

Спортивная педагогика является разделом науки педагогики и имеет дело с дидактическими и образовательными аспектами спортивных тренировок. Она призвана обеспечить наиболее правильный процесс обучения.

В соответствии с современной педагогикой тренировка по настольному теннису - это процесс обучения, в котором дидактические и образовательные аспекты

являются первостепенными. При тренировке по настольному теннису применяются следующие принципы:

- систематическая работа
- мотивация спортсменов
- визуальные методы работы
- контроль здоровья

- индивидуальное обучение игрока
- составление программы обучения
- контроль работы
- образовательные аспекты работы

### **VI.8.1 Систематическая работа**

Принцип систематической работы примерно одинаковый и для игрока, и для тренера. Тренер обязан планировать работу систематически и определять главный аспект тренировки, основываясь на уровне игры и способностях теннисиста.

Каждый новый элемент практики должен быть напрямую связан с прежде усвоенной техникой и являться логическим продолжением уже достигнутых в области техники и тактики навыков. Тренер должен связать отдельные части практики в единое логическое целое. Поэтому, в начале каждой тренировки полезно повторять уже усвоенный материал, выполняя соответствующие, уже известные упражнения. Таким образом, знания закрепляются, и устанавливается связь между уже усвоенным материалом и теми упражнениями, которые будут выполняться в качестве логического продолжения тренировки.

Из сказанного выше можно заключить, что тренер обязан спланировать программу обучения и продумать как общий план, рассчитанный на длительный период времени, так и детальную программу каждой тренировки. При систематической работе по освоению техники настольного тенниса необходима логическая

последовательность в обучении. Это относится не только к новичкам, но и к ведущим спортсменам. Тренер должен спланировать процесс обучения таким образом, чтобы систематически переходить от простых упражнений к более сложным.

Всегда должна быть логическая и прямая связь между усвоенным материалом и теми упражнениями, которые только предстоит выполнить. Если говорить коротко, начинающий спортсмен должен сначала овладеть базовой техникой определенных ударов, а следующим шагом ему предстоит связать базовые удары в единое целое и в то же время освоить новые приемы техники. После освоения технических и тактических схем следует связать между собой определенные элементы техники. Это можно сделать с помощью систематизированных упражнений, которые, помимо техники, также развивают определенные тактические навыки. Необычайно важно, чтобы каждый новый шаг планировался системно и являлся логическим продолжением процесса освоения новых элементов техники конкретным спортсменом.

В начале мы установили, что принцип систематической работы должен распространяться не только на тренера, но и на игроков. Теннисист обязан практиковаться систематически и выполнять задания регулярно и с одинаковым усердием.

Невозможно в будущем достичь высоких результатов, если не тренироваться

## VI.8. Педагогические принципы преподавания настольного тенниса

подобным образом. Это, впрочем, не исключает возможности случайного успеха. Систематические тренировки являются результатом позитивных привычек игрока и могут повысить интерес к занятиям настольным теннисом, а также положительно повлиять на силу воли.

Воплощаемый в жизнь принцип систематических тренировок при занятиях настольным теннисом является, во-первых, заслугой тренера, проводящего правильный курс и выстраивающего все элементы практики в логической последовательности, а, во-вторых, заслугой самого игрока. Итак, можно сделать вывод,

что уже усвоенные знания с помощью постоянных тренировок, выстроенных в логической последовательности, связываются с только что освоенными новыми элементами. Таким образом, уже приобретенные навыки закрепляются, а новые усваиваются лучше, что, безусловно, является положительным эффектом.

### **VI.8.2. Мотивация спортсменов**

Множество факторов определяет результат усилий игрока во время тренировки и на соревнованиях. Одним из таких определяющих факторов является

мотивация. Теннисист, у которого хорошая мотивация, будет тренироваться с полной физической и психологической отдачей. Спортсмен выкладывается полностью потому, что он не воспринимает задание как навязанную обязанность, а видит всю необходимость выполнения этого задания в контексте тренировок. Это также означает, что одной из основных задач тренера является

объяснение игрокам цели каждого задания, выполняемого на тренировках. Это поможет спортсмену осознанно принять необходимость выполнения заданных упражнений.

При освоении новых заданий особенно важно объяснить преимущества выполнения определенных упражнений. Теннисист сможет хорошо выполнить упражнение, только если ему были даны точные технические инструкции, и если

он понял цель и то, насколько необходимо и полезно выполнение данного задания. Тренеру нет необходимости перед началом выполнения определенных

упражнений каждый раз заново давать общие вступительные объяснения. При повторении упражнений тренер при необходимости должен дополнительно пояснять выполнение заданий.

Мотивация игрока не может и не должна ограничиваться только тренировками. Тренеру необходимо также принимать во внимание мотивацию теннисиста при участии в соревнованиях. Следует правильно определить цели. Тренер

должен ставить перед спортсменом достижимые задачи, которые будут соответствовать возможностям игрока.

Говоря о мотивации, мы говорим и о действиях спортсмена. Это означает, что тренер все время старается стимулировать игрока самостоятельно продумывать

свои тренировки, деятельно участвовать в составлении программы и собственными силами выявлять способы определения слабых мест и технических ошибок.

### *VI.8.3. Визуальные принципы работы*

Из психологии хорошо известно, что 90% информации человек получает благодаря зрению, 5% - через слуховые рецепторы, и еще 5% через другие органы чувств. Этот факт подразумевает необходимость во время тренировок максимально применять визуальные методы и соответствующие технические приспособления. При обучении методам техники и тактики полезно демонстрировать обучающие фильмы. Видеомагнитофон может оказаться очень полезным - просматривая записи определенных игр, игрок имеет возможность анализировать технику и тактику ведущих игроков, а также, просматривая запись своей игры, может анализировать собственные ошибки.

Теннисист может и должен контролировать правильность выполнения движений. Спортсмен может во время игры смотреть в зеркало и таким образом осуществлять контроль, или же для контроля может производить движение удара без мяча. Нельзя забывать о том, как важно наблюдать и контролировать игру партнеров по тренировке. Тренер снова и снова будет привлекать внимание спортсмена к игре партнеров по тренировке с целью демонстрации правильности выполнения того или иного технического элемента, либо же с целью показать ошибку, которую не следует повторять.

То, насколько принцип визуального метода полезен для тренировок даже если сами спортсмены этого не осознают, может быть продемонстрировано на примере того, что у игроков, принадлежащих к одному клубу, одинаковая техника игры. Обычно, наблюдая за игрой лучших спортсменов этого клуба, другие неосознанно перенимают их технику.

### *VI.8.4. Контроль состояния здоровья*

Тренер обязан контролировать и все время наблюдать за здоровьем теннисиста. Недостаточно лишь регулярно отсылать спортсмена на осмотр к спортивному врачу, тренеру также необходимо многое предусмотреть заранее. Например, не следует слишком перегружать игрока; в программе обучения необходимо предусмотреть постепенное увеличение нагрузки в соответствии со способностями теннисиста. Необходимо избегать монотонных, слишком утомительных упражнений, так как это может негативно сказаться на здоровье игрока. Упражнения следует правильно дозировать. В обязанности тренера входит контроль за внешними условиями, в которых проходит тренировка. В спортивном зале должен быть идеальный свет, а сам зал должен хорошо проветриваться и быть чистым; после тренировки у теннисистов

## VI.8. Педагогические принципы преподавания настольного тенниса

должна быть возможность принять душ. Тренеру следует следить за тем, чтобы во время тренировок и на соревнованиях спортсмены во время отдыха не сидели в мокрых от пота футболках, а каждый раз надевали бы спортивные

костюмы. Также нужно следить, чтобы мокрые от пота теннисисты не пили слишком много холодных напитков. Во время соревнований и подготовки к ним тренер выбирает меню для спортсменов, а также берет на себя заботу о других деталях, касающихся здоровья игроков. Необходимо, чтобы теннисист принимал во всем этом активное участие, контролировал себя сам и избегал любых потенциальных опасностей для здоровья, и тренер должен его научить этому.

### **VI.8.5. Индивидуальное обучение игрока**

Чем в большей степени тренировка будет выстроена в соответствии с индивидуальными способностями и потребностями конкретного игрока, тем успешнее она будет. Тренер должен найти верный путь для того, чтобы шаг за шагом обучать целую группу спортсменов, давать им новые задания и в то же время учитывать индивидуальные различия и координировать обучение конкретного игрока в соответствии с его потребностями и способностями. Хотя в настольном теннисе практикуется тренировка целой группы спортсменов, тем не менее необходимо, чтобы выбор методов тренировки и упражнений во многом зависел от индивидуальных способностей и стиля игрока. Тренер должен по возможности продумать правильные для конкретного игрока методы обучения, а также объяснить, как принимать правильные решения в вопросах тактики и техники.

В настольном теннисе этот принцип особенно важен. Тренер должен принимать во внимание индивидуальные характеристики и стиль. Тренер должен не отказываться от чего-либо или любой ценой стараться что-то изменить только потому, что это не вписывается в общую концепцию. Система игры и тактика тренировки должны, по возможности, подбираться индивидуально, а общие принципы не следует воспринимать как единственно правильные.

Среди специалистов по настольному теннису часто встает вопрос, в каком именно возрасте должно начинаться формирование индивидуального стиля игрока. Когда тренировка должна стать ориентированной на конкретного игрока? Мы убеждены в том, что с самого начала тренировка должна быть такой. Очевидно, что индивидуальный характер тренировки и наставление новичка будет отличаться от тренировки опытного спортсмена или ведущего игрока. Чем спортсмен более опытный, тем в большей степени будут проявляться индивидуальные характеристики. Принцип индивидуального подхода

отражается в самой организации тренировки, что, в свою очередь, обязывает тренера подготовить соответствующую программу обучения.

### **VI.8.6. Составление программы обучения**

Во-первых, важно подготовить общий годовой план. В этом плане составляется программа тренировки техники игры в школе настольного тенниса, в то время как для опытных спортсменов программа тренировок составляется в соответствии с тренировочными периодами в течение года. В рамках общей программы планируется каждая конкретная тренировка. Невозможно составить детальный план каждой тренировки на длительный период времени, так как это зависит и от реализации глобальных планов, как то: насколько прогрессирует обучение спортсмена, не набрал ли он хорошую форму слишком быстро, не слишком ли много он тренируется и т.д. Рабочее расписание каждой тренировки должно содержать детальное описание, то есть описание упражнений, которые следует выполнить, а также их последовательность, продолжительность и интенсивность. Чем опытнее игроки, для которых составляется программа, тем в большей степени эта программа должна учитывать индивидуальные характеристики спортсменов.

При составлении программы необходимо ставить цели тренировки, учитывая способности теннисиста и его уровень игры. Спортсмену должны быть известны основные цели программы тренировок.

### **VI.8.7. Контроль работы**

У принципа контроля работы два аспекта - во-первых, осуществляется контроль со стороны тренера, а во-вторых, осуществляется -самоконтроль.

Контроль следует воспринимать не исключительно как наблюдение и оценку игры теннисиста, а скорее как общее представление об уровне мастерства, которое может помочь исправить замеченные ошибки. Тренер осуществляет контроль постоянно, он наблюдает и оценивает выполнение упражнений, уровень техники и тактику, а также исправляет ошибки и программу обучения в соответствии со своими наблюдениями. Правильное обучение технике и индивидуальный подход к обучению возможны только при условии постоянного контроля. Без контроля самый лучший план тренировок бесполезен, так как только при осуществлении контроля можно исправлять ошибки игрока, корректировать применение упражнений, планировать нагрузку и т.д.

Тренер должен сообщать спортсмену о результатах контроля и о сделанных выводах, а также обсуждать с теннисистом все возникшие проблемы. Важен и самоконтроль. Игрок должен осуществлять самоконтроль во всем, контролировать технические и тактические аспекты игры и свое состояние, а также обсуждать с тренером возможности улучшения качества игры и исправления ошибок.

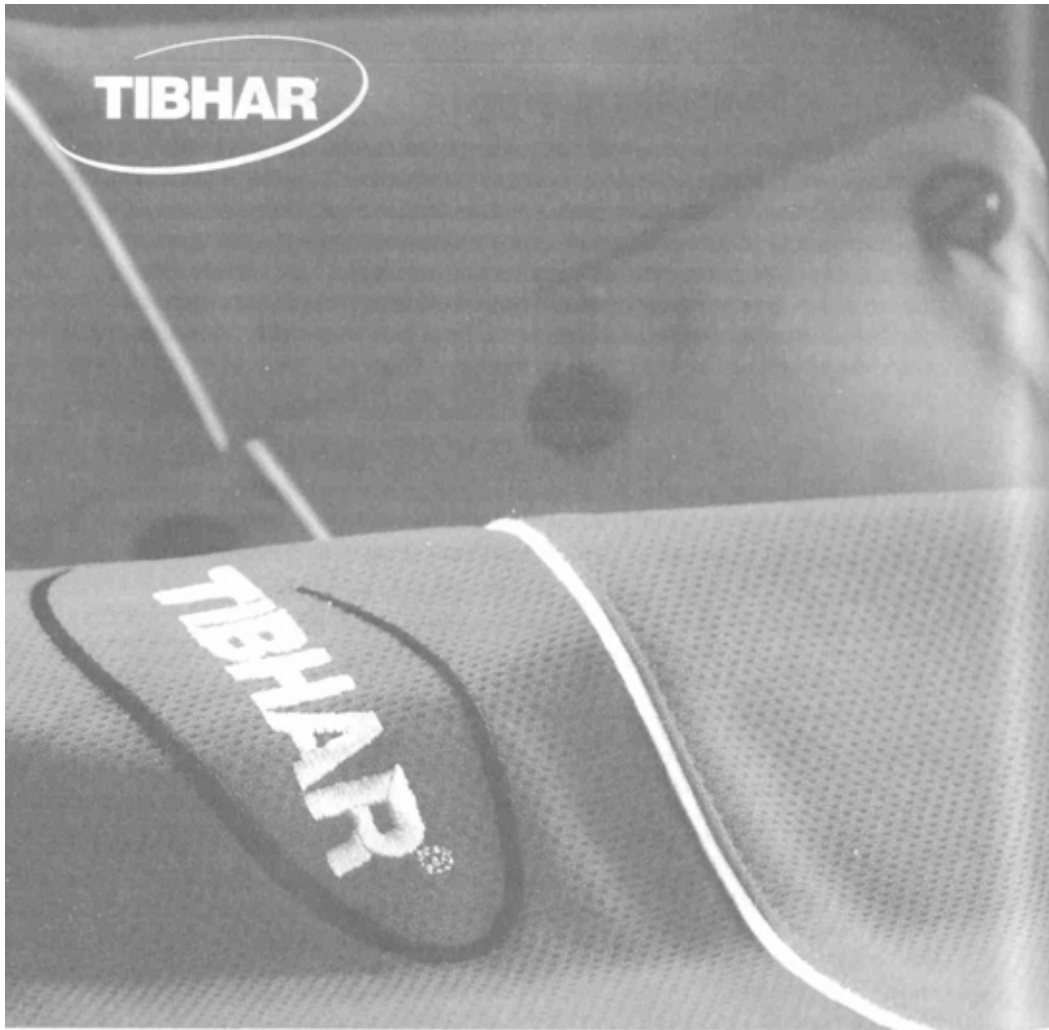


**VI. 8.8. Образовательные аспекты работы**

Тренер не должен ограничиваться исключительно тем, чтобы развивать в своих учениках специфические умения по овладению техникой и тактикой настольного тенниса. Он также должен влиять на своих учеников в образовательном смысле, оказывать положительное влияние на теннисистов. Тренеру не следует игнорировать поведение игрока во время игры. Спортсмен, который во время игры ведет себя нервно, причиняет себе вред, так как при этом ослабевает его концентрация. Обязанность тренера - направлять теннисиста в нужное русло.

Тренер, который действительно заботится о своих учениках, должен беспокоиться об их успехах в школе, а также о многом другом, что, на первый взгляд, не имеет ничего общего с настольным теннисом.





экипировка TIBHAR

**ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ, КОМФОРТ И СТИЛЬ**

[www.TIBHAR.com](http://www.TIBHAR.com)

## ЛИТЕРАТУРА

- Барчукова ГВ. Настольный теннис- М.: ФИС, 1990.
- Цю Чжунхуэй, Чжуан Цзяфу, Цю Чжу Хуэйи др. Настольный теннис.М.:ФИС, 1987.
- Шпрах С.Д. У меня секретов нет...- М., 1998.
- Andrzej Gruba: Tischtennis lernen, Delius Klasing Verlag, 1998.
- B.U.Gross/D.Huber: Moderne Technik furAnfanger und Konner, Reinbeck, Ro-Ro Verlag, 1995.
- D.Seemiller/M.Holowchak: Winning Table Tennis, Human Kinetics, 1997.
- Lehrausschuss DTTB: Tischtennis Lehrplan 2000, Band 1, DTTB, 1998.
- W.Friedrich/R.Blache: Tischtennis-Reader, Ludwigsburg, Meyer&Meyer, 1992.
- A.Hotz/M.Muster: Tischtennis-Lehren und Lernen, Aachen 1993.
- Joto Drjanovski, Isak Koen: ABC Tenis Na Masa, Sofia, 1992.
- Joto Drjanovski a.o.: Tenis Na Masa, Sofija, 1993.
- Helmut Stucke: Biomechanik der Sportspiele - Tischtennis, Stuttgart, 1992.
- Leon Lukman: The basic principles of biomechanics in table tennis, Zagreb, 1986.
- Leon Lukman/Radivoj Hudetz: Biomechanical characteristics of backhand strokes, Zagreb, 1987.
- Radivoj Hudetz: Table Tennis Technique, Zagreb, 1984.

## ОБ АВТОРЕ

Профессор Радивой Худец является одним из самых известных в своей стране и мире специалистов в области настольного тенниса.

Радивой Худец родился 30 января 1935 года в Загребе. В 1960 году он окончил факультет искусств в Загребском университете, в 1979 году получил ученую степень в области экономики.



На протяжении вот уже более полувека Радивой Худец активно участвует во всех важнейших событиях, связанных с настольным теннисом, и оказал немалое влияние на его развитие в своем родном Загребе, в Югославии и во всем мире. В свое время Худец сам был выдающимся теннисистом, многократным чемпионом Хорватии, чемпионом Югославии в парном разряде среди юношей и взрослых, вице-чемпионом Югославии в одиночном разряде. В 1950-е годы он выступал за национальную сборную своей страны. В Загребе Худец был членом многих теннисных клубов, среди которых особенно стоит выделить ASTK "Mladost".

Радивой Худец получил диплом тренера в Высшей школе физической культуры в Загребе (1957 г.). Всестороннее образование и большая спортивная практика позволили ему воспитать многих сильнейших спортсменов Хорватии и других стран Европы. Один из самых выдающихся спортсменов современности, который может считаться отчасти и его воспитанником, - белорус Владимир Самсонов. С 1960 года Худец работал тренером в Международной школе настольного тенниса, с успехом тренировал юношескую сборную Германии с 1963 по 1969 год и был старшим тренером Баварии. В период с 1971 по 1979 год он тренировал национальную женскую сборную Югославии, затем некоторое время возглавлял тренерский совет своей страны, а в 1982-83 годах был президентом югославской Федерации настольного тенниса. В наши дни Радивой Худец принимает активное участие в жизни ФНТ Хорватии, являясь председателем экспертной комиссии.

С 1973 по 1988 год профессор Радивой Худец читал лекции по настольному теннису на факультете физической культуры в Загребском университете. Несколько лет он был экспертом по повышению тренерской квалификации в ФНТ Германии, неоднократно читал лекции на международных семинарах, проводимых под эгидой Международной федерации настольного тенниса (ITTF): в Австрии, Италии, Швейцарии, Египте, Греции, Германии,

Франции, Израиле, Нидерландах. Он так или иначе принимал участие в подготовке практически всех ныне работающих в Хорватии тренеров, на его труды опираются все специалисты, читающие лекции по настольному теннису на факультете физической культуры в Загребском университете.

Радивой Худец опубликовал несколько книг, посвященных настольному теннису: "Table tennis" (Zagreb, 1984); "Alles uber Tischtennis Technik" (Saarbrucken, 1985); "Tennis de table" (Spicheren, 1986) и написал множество статей о технике и тактике настольного тенниса в многочисленных журналах разных стран. Он был инициатором создания и главным редактором журнала "SPIN", который издавался в Загребе с 1969 по 1991 год, а также главным редактором журнала "Tischtennis Aktuell" (Саарбрюкен, Германия). На протяжении нескольких лет он был спортивным редактором иллюстрированной лексикографии "Miroslav Krleza" и помощником главного редактора издания "Lexicon of Sport". Радивой Худец также был автором обучающего фильма "Техника настольного тенниса" (директор картины Иво Врдолжак), Загреб, 1980.

С 1983 года Худец входит в состав классификационной комиссии ITTF, и сегодня является одним из представителей Европы в Совете ITTF. Кроме того, профессор был председателем спортивной комиссии SFK в Хорватии (1977-1984) и членом Совета развития при Европейской федерации настольного тенниса (ETTU) (1988-1992).

Несколько раз Радивоя Худеца представляли к наградам: он получил высшую награду IFFT "За заслуги" (1995), был удостоен награды хорватского комитета физической культуры "За вклад в физическое воспитание" (1984), "За заслуги перед Загребом" (1981) и награды Федерации настольного тенниса Хорватии (1975).

Нет сомнений, что Радивой Худец является одним из выдающихся представителей хорватского настольного тенниса. И он не просто постоянно находится в курсе всех событий, происходящих в мире настольного тенниса, но и активно участвует в них.

*Зденко Узоринак*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОТ АВТОРА</b>	3
<b>I. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ИГРЫ</b>	7
I.1. Введение	7
I.2. Техника игры	11
I.3. Направления в развитии техники игры	13
I.4. Структура движения при ударе	16
I.5. Точка касания	19
I.6. Биомеханическая основа игры и анатомические характеристики	20
I.7. Время реакции и прогнозирование удара	23
I.8. Чувство мяча	25
I.9. Вращение мяча	30
<b>II. РАКЕТКА ДЛЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА</b>	37
II.1. Введение	37
II.2. Классификация накладок	38
II.3. Смена накладок	40
II.4. Типы накладок	42
II.5. Как ухаживать за накладками	61
II.6. Быстрое переклеивание	63
II.7. Способы игры против накладок разного типа	65
II.8. Основание ракетки	70
II.9. Как выбрать ракетку для настольного тенниса	72
<b>III. ВИДЫ ХВАТОК</b>	77
III.1. Европейская хватка	77
III.2. Хватка пером	81
III.3. Основные различия между европейской хваткой и хваткой пером	83

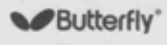
	<u>Содержание</u>
III.4. Какую хватку использовать	84
<b>IV.СТОЙКА И РАБОТА НОГ</b>	<b>87</b>
IV.1. Основная стойка	87
IV.2. Работа ног	91
<b>V.ТЕХНИКА УДАРА</b>	<b>99</b>
V.1. Введение	99
V.2. Точка удара	101
V.3. Отслеживание полета мяча	102
V.4. Работа неигровой руки	102
V.5. Атака без вращения	104
V.6. Атакующий удар с вращением - топ-спин	122
V.7. Блок	147
V8. Подрезка	159
V.9. Срезка	170
V10. Подача	182
V.11. Прием подачи	203
V12. Скидка	208
V.13. Защита свечой	215
V.14. Укороченный удар	218
V.15. Сочетание основных ударов	219
V. 16. Техника хватки пером	224
V. 17. Изменение скорости и вращения	227
<b>VI.МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ</b>	<b>229</b>
VI.1 Введение	229
VI.2 Тренировка техники игры	231
VI.3 Изучение техники игры	233
VI.4 Обучение базовой технике игры	236
VI.5. Исправление ошибок в технике игры	240

	<u>Содержание</u>
VI.6. Работа с начинающими спортсменами	254
VI.7. Тренировка неигровой рукой	258
VI.8 Педагогические принципы преподавания настольного тенниса	259
ЛИТЕРАТУРА	267
ОБ АВТОРЕ	268



# Vista SPORT

ВСЕ ДЛЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА!



ООО "ВистаСпорт"  
Экипировочный центр: ул. Нагорная, д.26, корп.1, подъезд 3, офис 36  
117186, Москва, Россия

**(495) 101-45-12**

The logo features the word "TIBHAR" in a bold, white, sans-serif font. A white, curved line arches over the text, starting from the top left of the 'T' and ending at the top right of the 'R', creating a partial oval shape.

**TIBHAR**

[www.TIBHAR.com](http://www.TIBHAR.com)