



Настольный теннис

Галина Барчукова

"Физкультура и спорт". 1990г.

Из истории настольного тенниса.....	3
Игра для всех.....	11
С чего начать?.....	19
Игровая площадка	
Стол.....	20
Сетка.....	22
Ракетка	
Накладки.....	23
Мяч.....	25
Форма игроков.....	26
Играйте правильно.....	27
Хватка	
Секреты маленького мяча.....	30
Срезка.....	32
Накат.....	38
Подача.....	42
Топ-спин.....	48
Подставка.....	53
Подрезка.....	55
«Свеча».....	59
Несколько советов	
по технике.....	60
Учитесь передвигаться в игре.....	63
Играйте думая.....	70
Тактика одиночной	

Игры.....	72
Сила воли плюс характер	84
Что такое тактика парной игры?.....	102
Учитесь передвигаться в паре.....	103
Какова расстановка игроков в паре?.....	106
Особенности тактики игры в паре Как проводить командные соревнования	110
Совершенству нет предела.....	112
Что такое разминка?.....	114
Имитационные упражнения	123
Как быстрее научиться играть?.....	126
Тренажеры.....	141
Что такое самоконтроль?	146
Советы занимающимся	149
Всем и каждому.....	152
О правилах соревнований Секреты профессионала.....	154
Знакомимся с организацией и проведением соревнований	155
Как получить спортивный разряд?.....	164
Напутствие	166

История тенниса

Издавна люди состязались в различных играх с мячом. Особой популярностью такие игры пользовались уже в Древней Греции и Древнем Риме.



Известно, что греки с их высокой культурой и утонченными идеалами оказали большое влияние на римскую культуру, на быт, образ жизни римлян. «Если римские виды спорта утомляют вас — и вам нравятся греческие, играйте в мяч!» — писал Гораций.

Сведения о развитии настольного тенниса очень противоречивы. И по сей день остается загадкой, кто же является подлинным родоначальником этой игры. Одни считают, что игра с ракеткой и мячом зародилась в Англии, другие настаивают на том, что рождению этой увлекательной игры мы обязаны Японии или Китаю. Однако японские и китайские историографы спорта подобное утверждение опровергают. В средние века в Европе появились игры с мячом, которые можно считать прародителями большого тенниса и настольного тенниса. Так, в XVI веке в Англии и Франции была известна игра в мяч, правда, не имевшая определенных правил. Мяч был с перьями, позже появился резиновый.



Из публикации давних лет известно, что в 1874 году англичанин Вальтер Клоптон из Вингфильда разработал правила новой, довольно похожей на современный теннис, игры, которую он назвал сферистикой. Через год правила сферистики были усовершенствованы, игра получила новое название — лаун-теннис (от слова «lawn», что по-английски означает «лужайка») или просто — теннис.

Существует еще одно предположение о происхождении названия игры «теннис» — связано оно с тем, что в игре участвовали десять (по английски «ten») игроков, по пять на каждой стороне площадки. Довольно скоро теннис с открытого воздуха перешел в помещение. Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, вот и появилась его миниатюрная копия для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее стали играть на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Прошло еще немного времени, и столы были сдвинуты, между ними натянули сетку. Однако только в 1891 году англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент за номером 19070 на игру, получившую название «пинг-понг». Это название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку.



Простой инвентарь, а главное — небольшие размеры площадки позволяли играть везде, где угодно. Это предопределило популярность настольного тенниса, который в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии. Игра захватила. Современники пишут, что даже в английских ресторанах можно было стать свидетелем забавных сценок:

молодые аристократы, вооружившись крышками от сигарных ящиков, весело перебрасывались со стола на стол пробками от винных бутылок, стараясь имитировать лаун-теннис. Вскоре там же были созданы и первые правила игры, по которым одна партия велась до 30 очков. Интересно, что играли в вечерней одежде: женщины — в длинных платьях, мужчины — в смокингах. Итак, как и многие другие спортивные игры, настольный теннис (или пинг-понг) пришел из Англии. Все большее число стран Европы, Азии, Африки захватывала пинг-понговая эпидемия.

Мощный толчок в развитии настольный теннис получил в 1894 году благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гибса. Он ввел в игру целлулоидный мяч — легкий и упругий, что позволило значительно уменьшить вес ракетки.



Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Затем фанеру стали покрывать слоем пробки, чтобы улучшить отскок мяча. Начали применять и новые материалы для оклеивания игровой поверхности: пергамент, кожу, велюр и другие. Потом на ракетку стали наклеивать резину. Родоначальником этой модификации ракеток считают Е. Гуда. Современники утверждают, что произошло это так. Участник лондонского турнира 1903 года мистер Гуд возвращался после очередных игр домой. Он шел не торопясь: от усталости болела голова и немного першило в горле от простуды. Гуд зашел в аптеку, чтобы купить лекарств. Подойдя к кассе, он неожиданно остановился как вкопанный — внимание его привлекла резиновая подкладка для сдачи мелочи. Небольшие переговоры с владельцем аптеки — и Гуд выходит из нее, сопровождаемый удивленными взглядами, с драгоценным свертком под мышкой. Придя домой, он немедленно принялся за реконструкцию ракетки — пробка была снята и вместо нее с обеих сторон наклеена только что приобретенная в аптеке резина. На следующий день соперники Гуда были удивлены не менее, если не более, чем владелец аптеки. Гуд непринужденно одерживал одну победу за другой и выиграл турнир.



Постепенно пинг-понг становился не просто салонным развлечением, а спортивной игрой. Начали проводиться официальные турниры. Первые официальные соревнования — чемпионат английской столицы состоялся в декабре 1900 года в Вестминстерском аббатстве в зале «Ройял Эквэриум». В турнире приняло участие 300 игроков, что само по себе уже

свидетельствовало о большой популярности настольного тенниса. Затем, в 1901 году, в Индии прошло первое международное соревнование. Победил один из лучших игроков того времени индийский спортсмен Нандо.

В результате энергичной деятельности доктора Георга Ле-мана в Берлине в январе 1926 года была создана Международная федерация настольного тенниса, председателем которой стал Айвор Монтегю.

В декабре того же года в Лондоне состоялись международные соревнования, которые Международная федерация постфактум признала первым чемпионатом мира в связи с тем, что в них приняли участие индийские теннисисты. Чемпионами стали венгерские теннисисты: в мужском личном первенстве доктор Р. Якоби, у женщин — М. Меднянская. В конце XIX века настольный теннис появился в России.

В 1909 году популярный в России журнал «Нива» писал о новой модной игре, обещающей превратиться во «всесветное развлечение»: «... игра эта рекомендуется как очень полезная и приятная комнатная гимнастика, доступная как для взрослых, так и для детей». До 1914 года играли резиновым мячом в домашних условиях на больших раздвижных обеденных столах.

Широкую популярность в нашей стране настольный теннис приобрел в 1927 году, когда на празднование десятой годовщины Великого Октября приехала делегация английских рабочих и были организованы показательные игры. Осенью 1945 года была организована спортивная секция при Московском комитете физической культуры и спорта. В феврале 1948 года Комитет по делам физкультуры и спорта при Совете Министров СССР утвердил новые правила соревнований, которые были приведены в соответствие с международными. С этого времени в нашей стране игра стала именоваться настольным теннисом. Были стандартизированы размеры стола и высота сетки. Прежний теннисный счет и счет в партиях, который велся до 30, 50 и даже до 100 очков, был заменен на международный — до 21 очка в каждой партии. А Единая всесоюзная спортивная классификация 1949 года уже предусматривала выполнение разрядов и присвоение звания «Мастер спорта СССР» по настольному теннису. В феврале 1950 года была организована Всесоюзная секция настольного тенниса, которая впоследствии стала именоваться федерацией. А уже в ноябре 1951 года в Вильнюсе состоялось первое личное первенство СССР, в котором приняли участие 64 сильнейших мужчины и 32 женщины. Звание чемпиона СССР завоевал А. Акопян из Еревана, выигравший у москвича Ф. Душкесаса в финале 3:0. У женщин чемпионкой стала А. Миттов (Эстония), победив Б. Балайшене (Литва). В мужском парном разряде чемпионами стали литовцы В. Варякоис и В. Дзиндзиляускас, а в женском — В. Ушакова (Москва) и Ж. Торосян (Армения), в смешанном парном разряде — литовцы О. Жилевичуте и В. Дзиндзиляускас. В 1954 году мы стали членами Международной федерации настольного тенниса. С этого времени наши спортсмены начали выступать в международных состязаниях и достигли больших успехов, неоднократно завоевывая звания чемпионов мира и Европы в женских командных соревнованиях, чемпионов и призеров — в личных одиночных и парных разрядах. Большие достижения на международной арене стали возможными благодаря массовому развитию настольного тенниса в нашей стране. В минувшие десятилетия настольный теннис бурно развивался. Значительно увеличился арсенал технических приемов. Например, появившийся в 1959 году топ-спин произвел настоящий переворот в настольном теннисе. Игроки, исповедующие нападающий

стиль игры, обрели мощное оружие. Появилась возможность наносить удары по таким низко летящим мячам, которые до тех времен считались безнадежными. Крутая траектория полета мяча, обусловленная сильнейшим вращением, страховала игрока от ошибки, а стремительный отскок от стола приводил к тому, что достаточно стало самой незначительной ошибки при приеме топ-спина, как сразу же следовал проигрыш очка. Появление топ-спина послужило причиной ухода из большого спорта многих талантливых игроков, предпочитавших защитную тактику, не сумевших приспособиться к новому стилю игры.

Другим направлением, по которому шло развитие современного настольного тенниса, было улучшение инвентаря — в первую очередь ракеток и накладок. Иногда совершенствование инвентаря дает возможность компенсировать слабые места в техническом арсенале игрока.

Появились накладки, состоящие из двух слоев — губки и резины, которые получили название «сэндвич». Применение таких накладок расширило технические возможности игроков.

Что важно отметить — возросли требования к технико-тактической и, чего не было прежде, физической подготовке. Настольный теннис стал динамичной, атлетической игрой, требующей хорошей выносливости. Вместе с тем — это великолепное средство активного отдыха, приносящее огромное удовольствие.

Игра для всех

Настольный теннис — очень популярная игра во всем мире. Некоторые источники приводят данные о том, что, например, в Китайской Народной Республике число увлекающихся этой игрой достигло 90 миллионов.

В нашей стране настольным теннисом занимаются миллионы людей. Спортсменов, имеющих разряды по настольному теннису, в три раза меньше — около полутора миллионов. Чем же привлекает настольный теннис — игра, приносящая радость движения, здоровье? Что дают занятия настольным теннисом или, говоря языком специалистов, каков его тренировочный эффект?

Тренировочный эффект это те изменения в организме человека, которые возникают при выполнении физических упражнений. Различают срочный и накопленный, или, как говорят специалисты, кумулятивный тренировочный эффект. Под срочным имеют в виду те изменения, которые наблюдаются сразу по окончании упражнения — например, вы сделали несколько ударов по мячу и частота пульса у вас увеличилась на 10—15 ударов в минуту.

Если упражнения следуют одно за другим и вы проводите тренировочные занятия изо дня в день, то растет тренированность — это и есть накопленный тренировочный эффект.

Срочный тренировочный эффект обычно оценивают по трем показателям: частоте сердечных сокращений, потреблению кислорода и концентрации молочной кислоты в крови. Такие измерения делают не только во многих видах спорта, но и при выполнении повседневной мышечной работы в быту и на производстве. Одни авторы приводят величины названных показателей, другие делают простые вычисления и узнают энергетическую и пульсовую стоимость различных движений. Из необозримого моря информации мы выбрали лишь часть и хотим предложить небольшую прогулку в царство цифр. Вам, наверное, интересно будет узнать, что по энергозатратам игра в настольный теннис приравнивается к современным быстрым танцам, вождению автомобиля, косьбе. Небольшая табличка наглядно

Двигательная деятельность	Энергетическая стоимость	
	ккал/мин	Вт**
Ходьба на лыжах	10,0—20,0	700—1400
Бег по пересеченной местности	10,6	740
Футбол	8,8	610
Теннис	7,2—10,0	500—700
Настольный теннис*	6,6—10,0	460—700
Плавание брассом	5,0—11,0	350—770
Волейбол	4,5—10,0	300—700
Гимнастика	2,5—6,5	175—450
Современные танцы	4,7—6,6	330—460
Вождение машины	3,4—10,0	240—700
Мытье окон	3,0—3,7	210—260
Косьба	1,0—7,5	70—520
Одевание и раздевание	2,3—4,0	160—280
Стояние	1,6—2,5	110—175
Сидение	1,5—2,0	105—140
Сон	0,5—1,5	35—105

* — собственные данные: нижнее значение — в среднем во время игры (при расчете принято, что розыгрыш очка в максимальном игровом темпе длится 5 с, а паузы между розыгрышем очка 10 с); верхнее значение — при непрерывной игре в максимальном темпе.
** — усредненные значения.

иллюстрирует, какова энергетическая стоимость упражнений в различных видах спорта в сопоставлении с энергетической стоимостью деятельности в быту и на производстве.

Как видите, по срочному тренировочному эффекту настольный теннис находится между теннисом и плаванием брассом. Но это приблизительная оценка. Дело в том, что, в отличие от циклических движений — ходьбы, бега и т. п., игра в настольный теннис состоит из целого ряда различных движений. В игре приходится выполнять

подачи, разнообразные удары по мячу и передвижения, зачастую требующие акробатической ловкости. Наблюдая за игрой мастеров, невольно сравниваешь их с жонглерами. Игровые эпизоды сменяются небольшими паузами, во время которых игрок ходит за мячом. Конечно, для спортсмена эта часть игровой нагрузки не столь уж важна, но для нетренированного человека и она имеет значение. Ведь только за время одной партии приходится выполнять 15—20 подач, 60—150 ударов, раз 15—20 ходить и наклоняться за мячом. Для сравнения вспомним, что во Всесоюзном физкультурном комплексе ГТО в объем недельной двигательной активности рекомендуется включать от 35 до 120 наклонов в зависимости от возраста и пола.

Как видите, игра в настольный теннис дает весьма ощутимый тренировочный эффект. Он особенно велик, когда партии следуют одна за другой. По данным шведских исследователей, частота пульса у теннисистов высокой квалификации к концу первой партии достигает 152 ударов в минуту, в конце второй — 165, а в конце третьей приближается к 200 ударам в минуту и может превосходить максимальную частоту пульса, зарегистрированную у тех же спортсменов, выполнявших изнурительную работу на велоэргометре. И это несмотря на то, что во время встречи играющий в настольный теннис человек непосредственно на обмен ударами затрачивает только треть игрового времени, все остальное время занимают паузы. Ну а накопительный, кумулятивный тренировочный эффект? Как растут, говоря языком специалистов, физические кондиции у человека, регулярно занимающегося настольным теннисом? Прежде чем ответить на этот вопрос, давайте условимся о том, по каким показателям будем судить об уровне физической подготовленности. Ее принято оценивать по развитию выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

По развитию ловкости и быстроты теннисисты превосходят людей того же возраста, не занимающихся настольным теннисом. Это и понятно. Ведь ловкостью называют точность быстрых движений. Судите сами: где же развивать ловкость, как не в настольном теннисе, — темп игры здесь изменяется от 30—120 ударов в минуту, скорость движения руки с ракеткой достигает более 11 метров в секунду (40 километров в час), скорость полета мяча при завершающих ударах бывает 47—50 метров в секунду (или 170—180 километров в час), а начальная скорость полета может достигать и 200 километров в час. И при этом мяч должен точно попадать в нужную точку стола! Правда, это еще не самая большая скорость полета мяча в играх. На первом месте — гольф; пущенный рукой мастера мяч здесь летит со скоростью до 320 километров в час и в полете принимает форму яйца. Опытные бадминтонисты могут придать мячу с перьями скорость до 250 километров. Мяч в большом теннисе летит в среднем со скоростью 135—200, а футбольный — «всего» 58—85 километров в час.

1 декабря 1976 года в Лондоне в Книге рекордов Гиннеса был зарегистрирован самый быстрый темп игры в настольный теннис, который установили два английских теннисиста Ники Ярвис и Десмонд Дуглас.

За 60 секунд они сделали 162 удара. Этот рекорд был повторен 21 марта 1977 года в Блэкпуле тем же игроком Д. Дугласом в паре с Паулем Деом. У женщин

быстрее всех оказались английские теннисистки Линда Ховард и Мелоди Люди, 11 октября 1977 года выполнившие 148 ударов за минуту. Вот так играют в настольный теннис! Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание. Любопытная деталь: скорость реакции на движущийся объект у играющих в настольный теннис больше, чем у других людей. Нередко это качество помогает в различных жизненных ситуациях. Так, теннисист может поймать на лету падающую со стола чашку, быстро отскочить от летящего в него предмета и т. п. Не случайно игру в настольный теннис используют в качестве специального тренировочного средства при подготовке космонавтов, операторов, вратарей хоккейных команд и других специалистов, которые должны уметь четко реагировать на неожиданные изменения ситуаций в экстремальных условиях.

Что касается такого физического качества, как сила, — оно многолико. Конечно, настольный теннис не может значительно увеличить так называемую статическую силу, которой отличаются, например атлеты-штангисты. Хотя известно, что у мастеров настольного тенниса поперечник мышц игровой руки — руки, в которой находится ракетка, в среднем на 7 с лишним процентов больше, чем мышечный поперечник другой руки. Иное дело — взрывная, как говорят специалисты, сила. Здесь теннисисты превосходят нетренированных людей и тех, кто занимается другими видами спорта, требующими в основном силы и выносливости.

Теперь несколько слов о гибкости. Гибкость — одно из важных качеств, без которого невозможно выполнять ударные движения. Ведь сила удара в определенной мере зависит от замаха. Поэтому чем больше амплитуда движения, тем более энергичен удар. Игра в настольный теннис способствует развитию и поддержанию высокой подвижности в таких суставах, как плечевой, локтевой, лучезапястный, тазобедренный, а также в сочленениях позвоночного столба. Высокий уровень гибкости, который позволяет поддерживать игра, является важным показателем хорошего физического развития и здоровья. И наконец о выносливости тех, кто играет в настольный теннис. Как известно, это физическое качество неоднородно. Упрощенно говоря, различают выносливость к длительной физической работе и так называемую скоростную выносливость. Занятия настольным теннисом способствуют развитию специальной игровой и особенно скоростной выносливости, так как теннисисту, мы уже говорили об этом, приходится многократно выполнять удары с высокой скоростью. Выносливость зависит от энергетического потенциала человека. Откуда же берется энергия, обеспечивающая работу более шестисот мышц? Да, да — более шестисот! Непосредственным источником энергии мышечного сокращения служит аденозинтрифосфорная кислота, или, как сокращенно ее называют, АТФ. Ее запаса в мышцах хватает всего на полсекунды. Поэтому одновременно с расходом идет и восстановление АТФ за счет энергии, высвобождаемой в результате биохимических превращений трех типов. Отсюда представления о трех источниках энергии, получивших названия фосфагенный, лактацидный и окислительный. Первым включается фосфагенный источник. Он разряжается очень быстро — за 5—10 секунд на 90—95 процентов. Для использования оставшихся 5—10

процентов исходного энергетического запаса требуются значительные волевые усилия. Вслед за фосфагенным в процесс энергетического обеспечения включается лактаcidный источник энергии. Он примерно втрое менее мощен, чем фосфагенный. Зато емкость его вдвое больше, и запас исчерпывается только к концу второй минуты непрерывной работы.

По мере расходования запаса лактаcidного источника в мышцах и крови накапливается молочная кислота — лактат. Чем выше концентрация лактата, тем сильнее утомление. Чтобы преодолеть это утомление, требуется волевое усилие. Физически тренированные люди легче переносят высокую концентрацию лактата и связанные с ней изменения кислотно-щелочного равновесия. После первых двух минут работы у человека постепенно усиливаются сердечная деятельность и кровоток, отчего возрастает потребление кислорода. Таким образом, растут затраты окислительного источника энергии. Примерно через 30 секунд после начала работы потребление кислорода достигает половины возможного предела, а к концу третьей минуты приближается к максимальному уровню потребления.

Как видите, выносливость определяется прежде всего мощностью кислородного (аэробного) и емкостью бескислородных (анаэробных) источников энергообеспечения. Но не даром настольный теннис считается видом спорта, отличающимся аэробным обеспечением. По величине максимального уровня потребления кислорода люди, занимающиеся настольным теннисом, не уступают, например, ватерполистам, а вот емкость лактаcidного источника энергии у них сравнительно невысока — даже ниже, чем у гимнастов. Оздоровительный и психотерапевтический эффект от занятий настольным теннисом как раз и объясняется прежде всего его аэробной сущностью.

Ведь не секрет, что физические нагрузки могут принести не только пользу, но и вред. Здесь и риск перенапряжения сердца, и заболевания позвоночника, и многие другие столь же малоприятные сюрпризы, подстерегающие тех, кто «не зная брода, лезет в воду». Да и обычного физического переутомления хорошо бы избегать. Сегодня установлено, что не только алкоголь, но и молочная кислота (лактат), накапливающаяся в мышцах и крови при очень тяжелой работе, преодолевает так называемый гематозэнцефалогический барьер и попадает в головной мозг. И не случайно после чересчур интенсивной мышечной работы не хочется ни читать, ни размышлять на серьезные темы. Напомним, что пишет академик Н. М. Амосов: тому, кто хочет всегда чувствовать себя бодрым и здоровым, нужна не сила (и добавим от себя — не быстрота), но слаженное взаимодействие всех жизненно важных систем организма, которое лучше всего проявляется через выносливость. А основа выносливости — хорошо отлаженный механизм кислородного обеспечения (легкие, сердце, сосуды и т.д.). Н.М.Амосову вторят и видные специалисты по оздоровительной физкультуре — К. Купер, Г. Гилмор и многие другие.

Многие из них особенно подчеркивают, что упражнения, сопровождаемые аэробным обеспечением, должны выполняться не из-под палки, а в удовольствие. Они должны поднимать настроение. Есть ведь и такая точка зрения, что сами по себе оздоровительные упражнения не вызывают значительных физиологических

сдвигов в организме. Но они положительно влияют на центральную нервную систему, которая начинает более четко координировать работу наших физиологических систем. И тем самым улучшается самочувствие, растет работоспособность.

Не случайна ведь популярность аэробики, аквобики — аэробики в воде, танцев и т. п. Не случайна и популярность настольного тенниса, который может быть и спортом, и аэробной физкультурой, и увлекательной игрой.

Все мы в детстве увлекались играми. Для ребенка игра — самое серьезное дело. Малыш получает от нее удовольствие и вместе с тем чему-то учится, приобретает новые навыки и свежие впечатления. С годами игры нашего детства отступают перед более серьезными делами. Но замечено, этот вопрос подробно изучался психологами, что по настоящему счастливым бывает тот, кто свои серьезные дела делает с удовольствием, порой по-детски увлеченно. Однако такое счастье выпадает далеко не каждому, и потому так полезно отвлечься от обязательных повседневных дел. Ведь даже зимой лед водоемов усеян рыболовами, во дворе допоздна слышен стук костяшек по дереву (это «забивают козла») и т. д.

Хорошо бы только, чтобы отдых приносил еще и пользу нашему здоровью. А для этого он должен быть активным, нужны движения и положительные эмоции. Очень важно также, чтобы выбранный вами способ релаксации* был доступен, не требовал больших материальных затрат и потерь времени.

Всем этим условиям идеально отвечает настольный теннис. И дети и люди среднего, да и пожилого возраста одинаково азартно ведут поединки с маленькой ракеткой в руке. И каждый знает, как быстро летит время, как трудно оторваться от теннисного стола и как томительны минуты ожидания следующей игры. В последние годы у настольного тенниса и других подвижных и спортивных игр появился серьезный конкурент — игры на автоматах, а в последнее время игры компьютерные. Но это пока еще дорогое удовольствие. И, кроме того, небезопасное для здоровья занятие. По мнению некоторых врачей, ученики начальной школы не должны уделять этим играм более нескольких минут в день. В самом деле — вдумайтесь! Такая игра требует значительного нервного напряжения, не сопровождаемого мышечной работой. А ведь давно установлено, что именно подобное сочетание нагрузок большая эмоциональная и низкая физическая — наиболее опасно для нашего организма. В первую очередь страдают нервная и сердечно-сосудистая системы. И не случайно даже у молодых людей, в том числе и у детей, медики отмечают значительно повысившийся процент вегетососудистых расстройств, гипертонии и других заболеваний, характерных для «деятельного бездельника». И вновь мы обращаемся к идеальному противоядию таким заболеваниям. Обладая притягательностью игр вообще, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Рекомендуются

игра даже людям, страдающим нарушением дыхания, с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Слежение за полетом мяча — прекрасная гимнастика для глаз. Комиссия ЮНЕСКО назвала настольный теннис в числе наиболее перспективных видов спорта, широко доступных и служащих на благо здоровья людей.

Итак, мы с полным правом говорим: настольный теннис — это развлечение, в высшей степени полезное для здоровья. Но удовольствие от игры будет тем больше, чем сильнее и точнее будут ваши удары, красивее движения. Для людей среднего и пожилого возраста очень важно избегать лишних энергозатрат и усталости. Но это возможно только в том случае, если овладеть техникой игры. Об этом мы и поговорим.

С чего начать

И как всегда, когда собираетесь заняться новым делом, перед вами встал вопрос: с чего начать?

Конечно же первым делом вам захочется приобрести ракетку, причем самую лучшую. Не спешите. Для занятий настольным теннисом кроме ракетки необходимы стол, сетка, мяч и конечно же место (комната, зал или площадка), где будет размещен стол.

ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА

В настольный теннис играют везде, где можно установить прямоугольный стол. Площадкой для игры в домашних условиях может служить жилая комната, холл, веранда на даче, а на открытом воздухе — ровный участок земли размером 7,5 X 4,5 м. Такие размеры рекомендуются правилами соревнований. В больших залах, где можно поставить несколько столов, их располагают на расстоянии не менее 2 метров друг от друга, а игровую площадку, чтобы не залетали мячи с соседних столов, ограничивают бортиками темного цвета высотой 75 см. Пол в зале предпочтителен деревянный: паркетный или дощатый.

Помещение для занятий должно быть достаточно просторным и иметь естественную или искусственную вентиляцию. Желательно, чтобы высота помещения была не менее 4 метров, но можно играть и в жилой комнате. По нормам спортивной гигиены вентиляция необходима, если на одного человека приходится меньше 20 кубических метров воздуха.

Освещение в таком зале может быть естественным (но так, чтобы свет из окон не слепил глаза) или искусственным. При искусственном освещении предпочтительнее лампы дневного света. Лампы накаливания необходимо вешать на высоте не менее 3 метров, иначе они будут давать тень. Мощность ламп должна быть такой, чтобы играющие без напряжения могли следить за летящим мячом. Освещенность при этом составляет 400 люкс.

Для игры на воздухе также необходимо оборудовать простейшую площадку с ровным твердым земляным грунтом. Не рекомендуется играть на асфальте или другом чересчур жестком покрытии. Избегать жесткого покрытия особенно важно людям среднего и пожилого возраста, а также тем, кого беспокоят боли в позвоночнике.

При устройстве игровой площадки на воздухе не забудьте предусмотреть навесной тент высотой не менее 4 метров от земли. Если нет тента, расположите столы так, чтобы солнце не светило в глаза и не мешало играющим. Удобнее всего ориентировать продольную ось стола с юга на север. Желательно, чтобы площадку окружал фон темного цвета, — на нем белый мяч виден лучше. Фоном могут служить специальный матерчатый экран, щит или зеленые насаждения, защищающие к тому же от ветра.

В помещении стены также окрашивают в темный цвет. Для стен и фона рекомендуются тона зеленого цвета — они успокаивающе действуют на нервную систему. Не жалейте времени на оборудование такой площадки. Игра в настольный теннис на свежем воздухе, будь то ранней весной, в теплую солнечную погоду летом или поздней осенью - - истинное удовольствие.

СТОЛ

По правилам соревнований стол для настольного тенниса должен быть прямоугольным, длиной 274 см, шириной 152,5 см. Высота его 76 см. Размеры эти пришли к нам из Англии. В английских единицах это 9Х6 футов.

Не огорчайтесь, если в вашей квартире нет места для такого стола. Ведь вы хотите играть для того, чтобы получить удовольствие, поддержать, укрепить здоровье. Для игры в домашних условиях вполне может подойти и обеденный стол. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста высоту стола можете снизить до 60—70 см. За рубежом для детей выпускают специальные детские столы уменьшенных размеров (8Х4 фута, или 244 X 122 см). При желании можно самим оборудовать такой стол, и даже с выдвижными ножками, позволяющими изменить высоту. По мере того как дети подрастают, увеличивают высоту стола. Игровая поверхность стола должна быть строго горизонтальной, гладкой, ровной, матовой, темного, желательного зеленого цвета. На поверхность стола наносят линии белого цвета шириной 2 см по краям и среднюю линию шириной 0,3 см для парной игры — параллельно боковым линиям (рис. 1).

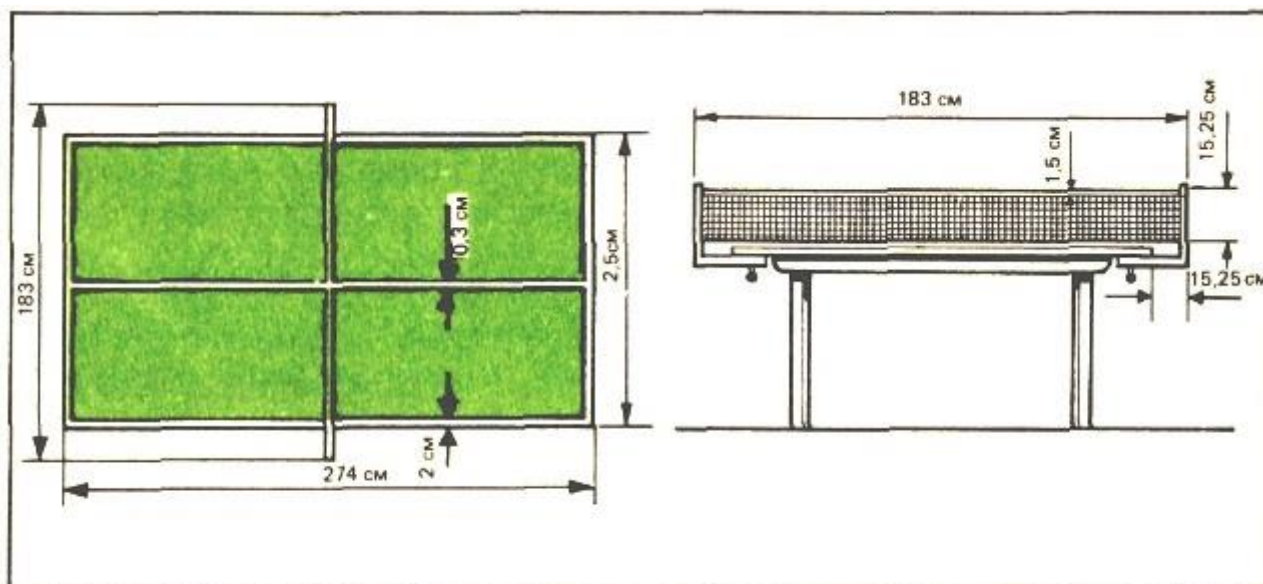


Рис. 1 Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ее крепление к столу

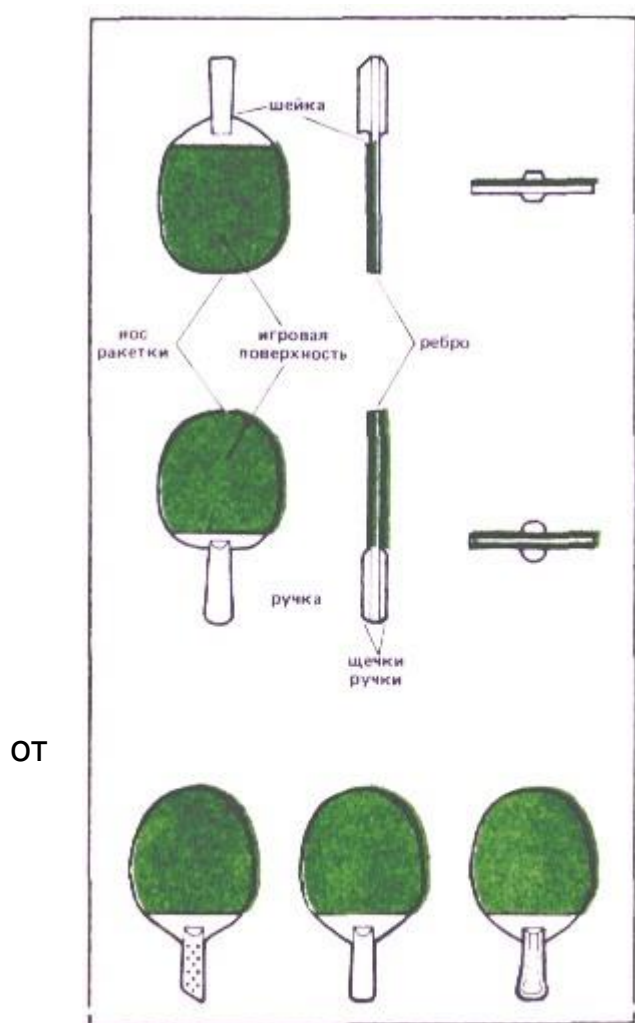
Стол для настольного тенниса продают в магазинах. Но совсем несложно сделать их и самим. Делают стол из твердых, ровных, без сучков, досок или древесно-стружечной плиты толщиной не менее 15 мм. Можно использовать и другой материал, дающий хороший отскок мяча. Главный критерий качества стола

— равномерный отскок мяча. Проверяют его следующим образом: мяч, уроненный с высоты 30,5 см (1 фут), должен отскочить на высоту не менее 23 см. Стол может быть цельным и разборным, состоящим из двух половин. Главное когда делаете стол своими силами, следите, чтобы игровая поверхность не имела искривлений.

СЕТКА

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

РАКЕТКА



от

Рис. 2. Ракетки для игры в настольный теннис:

А — для игры вертикальной хваткой,
 Б — для горизонтальной хватки,
 В — виды для игры горизонтальной хваткой.

Перед каждым начинающим, да и не только начинающим, стоит проблема — как выбрать ракетку. Действительно, подобрать ее очень важно — ведь она должна стать как бы удобным продолжением руки. Итак, при выборе ракетки учитывайте свои индивидуальные особенности — длину руки, силу мышц, размеры кисти, стиль игры. В соответствии с этим выбирайте ракетку по весу, толщине и форме ручки, силе отскока и размеру игровой поверхности (рис. 2).

Наиболее ходовые размеры ракетки для теннисистов, применяющих так называемую горизонтальную хватку (о ней речь впереди): длина — 26— 30 см, ширина — 15—17 см, толщина деревянной основы 4—6 мм, ее вес 75 до 100— 110 граммов. Вес ракетки с накладками — 160—200 граммов.

Фанера, из которой изготавливают ракетки, может быть из 3—9 слоев различных пород деревьев. От того, как чередуются различные породы дерева, зависит скорость отскока, удобство управления полетом мяча. Для улучшения упругости основания (деревянной основы) ракетки и убыстрения отскока мяча зарубежные специалисты придумали применять вместо одного-двух ее слоев графитовые прослойки. Ракетки, дающие быстрый отскок мяча, рекомендуют игрокам,

которые предпочитают активную скоростную игру, обладают хорошими скоростными качествами. Ракетки, дающие медленный отскок, больше подходят

игрокам, предпочитающим сильные удары. Оптимальная форма и размеры ручки ракетки зависят от размеров вашей руки. Слишком толстая ручка ограничивает подвижность кисти и затрудняет управление ракеткой; слишком узкая может стать причиной болезненных ощущений и потертостей на ладони и пальцах. Для того чтобы ручка была удобной, нужно аккуратно подточить ее: возьмите ракетку привычной хваткой, заметьте, на какие места ручки приходится появившаяся после игры на руке краснота или потертость, — там-то и подточите ручку.

НАКЛАДКИ

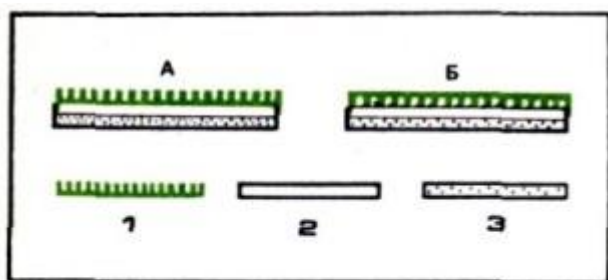


Рис. 3. Накладки для игры в настольный теннис:
А — прямой «сэндвич», Б — обратный «сэндвич»

Обычно игроки подгоняют части ракетки по своему вкусу или в соответствии с индивидуальными особенностями. О том, как выбрать ракетку и подогнать ручку, мы уже рассказали. Теперь несколько советов о том, как подобрать накладку.

В настольном теннисе большое значение имеет материал, которым оклеена игровая поверхность основания ракетки. В истории игры известны ракетки всевозможных форм — круглые, овальные, прямоугольные, изготовленные из различных материалов — дерева, фанеры, кожи, различной конструкции — даже струнные. Игровую поверхность ракеток в разные времена оклеивали пергаментом, пробкой, наждачной бумагой, велюром, микропористой губкой, каучуковой резиной.

Резиновые наклейки популярны и сегодня. Ведь современная игра в настольный теннис строится на разнообразных вращениях мяча, быстрых и неожиданных ударах по низко летящим мячам, которые можно выполнить только ракеткой с такими накладками. Наклейки из резины могут быть однослойными (резина наклеена на ракетку пупырышками наружу) и двухслойными. Двухслойные наклейки называют «сэндвич», что по-английски значит «бутерброд», — верхний слой резиновый, нижний — из пористой губки. Верхний слой может быть наклеен пупырышками наружу — «прямой сэндвич» или внутрь — «обратный сэндвич» (рис. 3). Любителям, делающим первые шаги в настольном теннисе, поначалу лучше играть жесткой ракеткой — т. е. с однослойной резиной. Основным недостатком ракетки с жесткой накладкой — невозможность придать мячу сильное вращение. Особенно трудно придавать мячу сильное верхнее вращение, однако легко принимать такие мячи и точно направлять их в нужное место стола. Если вы освоили основы игры и предпочитаете играть в защитном стиле и использовать удары без сильных вращений, вам также подойдут ракетки с однослойными накладками. Если вы уже освоили основные удары и достаточно стабильно и точно направляете мяч, можно взять ракетку с двухслойными накладками. Ракетка с накладками типа «прямой сэндвич» позволяет лучше «чувствовать» мяч, придавать ему сильные вращения и быстрее отбивать.



Рис. 4 Зависимость качества накладок (скорости и вращения) от толщины губки

Такая ракетка пользуется спросом у игроков высокого класса, но еще более популярна среди ведущих теннисистов ракетка с накладками типа «оборотный сэндвич». У такой ракетки резина наклеена на губку пупырышками внутрь, игровая поверхность довольно твердая. Коэффициент трения у нее значительный. Благодаря этому можно добиться мощного вращения и высокой скорости полета мяча. Особенность игры ракеткой с такими накладками состоит в том, что при каждом ударе мячу необходимо придавать вращение. В противном случае точность игры невелика.

При оценке качества накладки обычно ориентируются на три показателя: скорость полета мяча, интенсивность вращения и точность контроля — иными словами,

возможность при предельной скорости полета и интенсивности вращения мяча управлять его полетом. Эти показатели оцениваются по десятибалльной шкале. С характеристиками некоторых накладок, выпускаемых промышленностью, вы можете познакомиться в конце книги. Подбирая накладки, помните: чем тоньше губка, тем выше упругость и быстрее отскок мяча, а чем больше сила трения накладки о поверхность мяча и чем толще и мягче губка, тем большую скорость вращения можно ему придать (рис. 4).

Если вы не одинаково владеете ударами справа и слева, можете комбинировать накладки — например, с одной стороны наклеить накладку с толстой губкой, что позволит вам придавать мячу вращение, а с другой — с тонкой губкой, чтобы быстро и неожиданно атаковать. Правильный подбор накладок позволит вам обогатить технику и тактику игры.

Вообще, выбор ракетки — дело вкуса. Чтобы подобрать именно ту ракетку, которая вам будет и по руке, и по душе, экспериментируйте, пробуйте играть ракетками разного веса и с разными накладками. Ведь это — ваше оружие в игре. А уж если подобрали, то ухаживайте за ней, берегите от механических повреждений, солнечных лучей. Время от времени накладку протирайте ватным тампоном, слегка смоченным в воде. Хранить ракетку лучше всего в специальном чехле.

МЯЧ

При всей своей простоте игра в настольный теннис не имеет мелочей. Возьмем такую, казалось бы, простую вещь, как мяч. И здесь свои секреты и премудрости. Весит он всего 2,5 грамма и является самым легким и самым маленьким из всех мячей, используемых в спортивных играх. Мячи изготавливают из матового целлюлоида белого цвета или особого сорта пластмассы. Однако есть еще и

резиновые мячи, которыми до сих пор играют в Японии и даже проводят отдельные чемпионаты страны. Для любителей, играющих в настольный теннис ради удовольствия, за рубежом выпускают мячи разных цветов: оранжевого, салатного, желтого, двухцветные (синий с красным) и даже в клеточку. Но для спортивной игры предпочтителен белый мяч. Выбирая мяч, обращают внимание на яркость, его цвет, вес, правильность формы, одинаковую толщину и упругость обеих половин, а также на шов, по которому он склеен. Шов должен быть гладким и проходить ровно по середине мяча. Мяч, в котором одна половина легче другой, для игры не пригоден — у него неправильный отскок, неравномерное вращение и неточный полет. «Мягкий» мяч с очень тонкими стенками, как правило, легче «жесткого» и имеет слабый отскок. Тяжелый мяч слабее вращается, поэтому траектория его полета не столь выгнута, как у легкого мяча.

Как же все-таки выбирать мяч? Давайте познакомимся с некоторыми секретами. Чтобы проверить жесткость мяча, одинаковость упругости обеих половин, его берут в руки и слегка сдавливают большим и указательным пальцами, равномерно надавливая на половинки. Если усилие, с которым вы давите на половинки, одинаковое и сопротивление мяча также одинаково, значит, мяч хороший. Шарообразную форму мяча можно проверить, подкрутив его ладонями на ровной поверхности. Если вращение мяча неравномерное или при взгляде сверху он кажется некруглой, неровной формы, то им играть нежелательно. Бывает, во время игры вы нечаянно наступили на мяч или он треснул от сильного удара. Не огорчайтесь! Дело поправимо. Если в мяче образовалась вмятина, то ее можно устранить двумя способами:

- первый способ: опустите мяч в горячую воду — расширившийся от нагревания воздух внутри него выпрямит помятую половинку мяча;

- второй способ: он требует большой осторожности — подержите мяч помятой частью над огнем зажженной спички. Треснувший мяч можно починить следующим образом. Растворите в нитроклее кусочек целлулоида от старого мяча и этим раствором замажьте трещину. После того как раствор затвердеет, место склейки нужно аккуратно зачистить мелкозернистой наждачной бумагой.

ФОРМА ИГРОКОВ

Традиционная спортивная форма игроков в настольный теннис — темного цвета майка или футболка и шорты для мужчин и спортивная юбка для женщин. При занятии оздоровительным настольным теннисом может подойти и повседневная одежда. Главное, чтобы она была удобной, не сковывала движений и хорошо впитывала влагу. Не рекомендуется надевать костюм светлого тона (белого, светло-желтого и т. п.), а также пеструю одежду — на таком фоне не будет видно мяча. На ноги рекомендуется легкая обувь на резиновой подошве — кроссовки, кеды, полукеды. Она позволяет тормозить при резких быстрых перемещениях. Для устранения скольжения подошвы спортивных тапочек смачивают водой или натирают канифолью.

Если обувь свободно сидит на ноге, это может привести к чрезмерной нагрузке связок, и даже к травме. Обувь для игры в настольный теннис должна обладать хорошими амортизирующими свойствами. Это особенно важно для лиц пожилого и среднего возраста. Резкие выпады и прыжки во время игры у людей такого возраста могут вызвать нежелательные явления, если они не тренируются регулярно. Поэтому рекомендуется в спортивную обувь вкладывать мягкую амортизирующую стельку.

Играйте правильно.

Итак, вы экипировались. Теперь можно приступать к освоению техники и тактики игры. Какой же представляется сегодня игра?

Ловкость и быстрота, стремительность атак и самоотверженность защиты, неожиданность и остроумие тактических комбинаций, выполняемых в доли секунды, — вот что такое игра в современный настольный теннис.

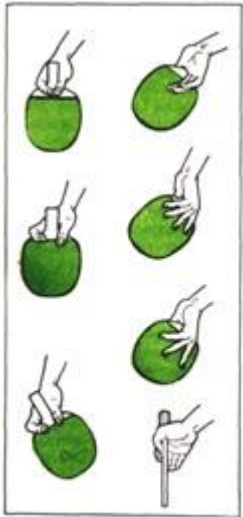


Рис. 5. Разновидности вертикальной хватки:
А — пальцы расположены на ладонной стороне ракетки,
Б — пальцы на тыльной стороне ракетки.

Конечно, вам сразу же захочется играть красиво и результативно. Но уметь хорошо играть в настольный теннис — это большое искусство. И прежде всего необходимо освоить азы игры.

Говоря о том, как играть в настольный теннис, нужно ответить на три вопроса:

- Как держать ракетку?
- Как стоять и передвигаться?
- Как бить по мячу?

ХВАТКА

Способ держания ракетки называют «хваткой». От нее во многом зависит дальнейшее освоение техники игры. С этого элемента мы и начнем. Различают горизонтальную (или европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватку. Названия способов держания ракетки происходит от положения ее оси относительно горизонта.

При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку

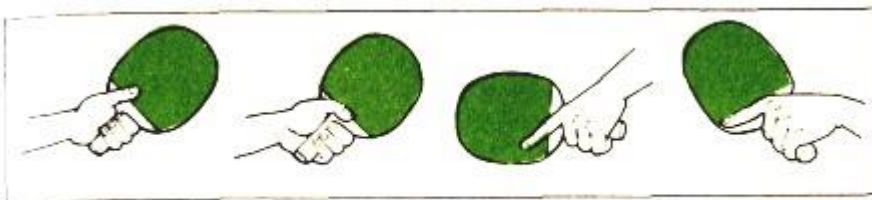


Рис. 6. Разновидности горизонтальной хватки

ракетки так, как мы обычно держим авторучку, вот почему ее часто называют «хватка пером». Остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой

(рис. 5). Эта хватка обеспечивает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи. Но такой хваткой удобно отбивать мячи лишь ладонной стороной ракетки. В европейском настольном теннисе и в нашей стране «хватка пером» непопулярна. При горизонтальной хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем (рис. 6). Ручка ракетки при

этом ложится на ладонь руки по диагонали. Такой способ держания ракетки в обиходе называют «хваткой ножа», что действительно очень похоже.

В наши дни не только европейские, но и азиатские теннисисты все чаще отдают предпочтение горизонтальной хватке. Ведь этот способ держания ракетки имеет целый ряд достоинств.

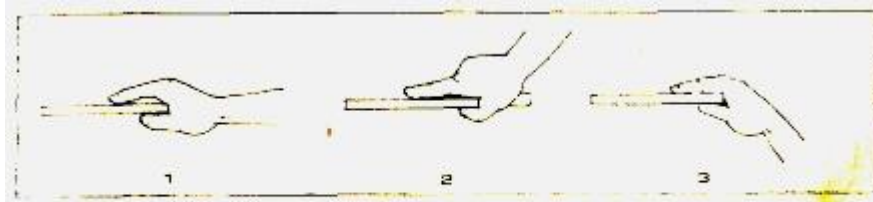


Рис. 7. Расположение пальцев на игровой поверхности ракетки при горизонтальной хватке

Горизонтальная хватка лучше всего подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов. Она удобна тем, что позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки. Поэтому мы

поговорим о технике игры в настольный теннис с использованием горизонтальной хватки.

У горизонтальной хватки существуют разновидности:

- 1 — универсальная, когда ребро ракетки находится между большим и указательными пальцами;
- 2 — со смещением ребра ракетки в сторону большого пальца;
- 3 — со смещением ребра ракетки в сторону указательного пальца (рис. 7).

Смещение ребра ракетки в сторону большого пальца позволяет усилить удары тыльной стороной ракетки; удары ладонной стороной слабее. Смещение ребра ракетки в сторону указательного пальца дает обратный эффект. Целесообразнее держать ракетку так, чтобы ребро ее находилось посередине между большим и указательными пальцами. При горизонтальной хватке указательный и большой пальцы располагают либо на ручке, либо на игровой части ракетки ближе к ручке. Когда пальцы расположены ближе к ручке, легче изменить угол наклона ракетки и увеличить силу удара. Если пальцы располагать ближе к центру игровой поверхности ракетки, неизбежны ошибки — мяч будет часто попадать на них. Кроме того, такое расположение пальцев ограничивает гибкость кисти.

Мы уже говорили, что при подборе ракетки главное — чтобы ракетка удобно «лежала» в руке. Полагайтесь исключительно на свои ощущения. Ракетка должна стать настолько естественным продолжением руки, чтобы вы могли выполнять любые движения. Освоить хватку ракетки и закрепить ее помогают очень простые упражнения:

возьмите ракетку горизонтальной хваткой;

- выполните несколько простых упражнений, держа ракетку в руке; легкая пробежка, приседания, круговые вращения прямыми руками и т. д. Старайтесь при



Играют даже сидя на полу

этом «чувствовать» ракетку, но не обращать на нее особого внимания. Закончив упражнения, проверьте правильность хватки;

- выполните круговые вращения кистью, держа ракетку в руке. Можно усложнить задание, выписывая ракеткой в воздухе свое имя. Еще раз проверьте — насколько правильна хватка. Если она чуть изменилась, но вам так удобно, — значит, все правильно;

- несколько раз положите ракетку на стол и возьмите ее, контролируя правильность хватки. То же самое выполните с закрытыми глазами, контролируя себя только по ощущениям, и, открыв глаза, еще раз проверьте себя. Если взяли ракетку правильно, удобно для себя, значит, вы уже освоили хватку и можно

переходить к изучению основ техники. Мы уже с вами говорили, что техника настольного тенниса складывается из способа держания ракетки, передвижений и ударов. Технику передвижений мы разберем чуть позже, хотя умение двигаться в игре очень важно, чтобы успевать отражать коварные мячи. Вначале, когда вы только начинаете осваивать игру, можно и просто стоять на месте или даже сидеть на скамейке, как показано на фото. А при желании можно играть и сидя в кресле-каталке. Важно научиться правильно выполнять удары по мячу. Различают удары справа и слева. Удар справа обычно выполняют ладонной стороной ракетки, а удар слева — тыльной. Однако бывают и исключения. Так, американский теннисист Эрик Богган при горизонтальной хватке умудряется играть слева ладонной стороной ракетки, выворачивает для удара руку. Поистине, настольный теннис — широкое поле для творчества. В нем столько таинств, столько секретов, что, не узнав их, трудно не только побеждать, но и хорошо играть.

СЕКРЕТЫ МАЛЕНЬКОГО МЯЧА

Когда-то было принято удары по мячу наносить «плоско». В этом случае полет мяча подчиняется правилу — угол падения равен углу отражения (рис. 8). Но эти времена канули в Лету. Современная техника игры в настольный теннис немыслима без сложных разнообразных вращений, придаваемых мячу ракеткой. Вращение

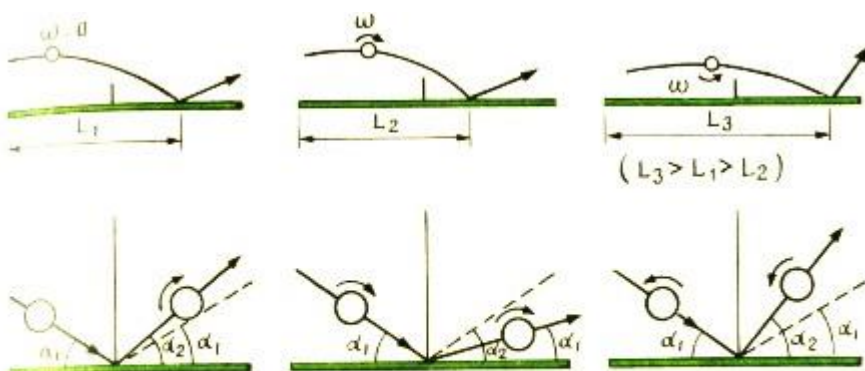


Рис. 8. Траектория полета и отскока мяча при различных видах вращения

существенно меняет траекторию полета мяча. В полете он может вращаться в различных геометрических плоскостях. В соответствии с этим различают верхнее, нижнее и боковое вращение (рис. 9). Направление вращения мяча принято определять по направлению вращения его верхней части по отношению к его

поступательному движению. У летящего мяча, имеющего верхнее вращение, направления вращательной и поступательной скорости совпадают. О мяче, летящем таким образом, говорят —

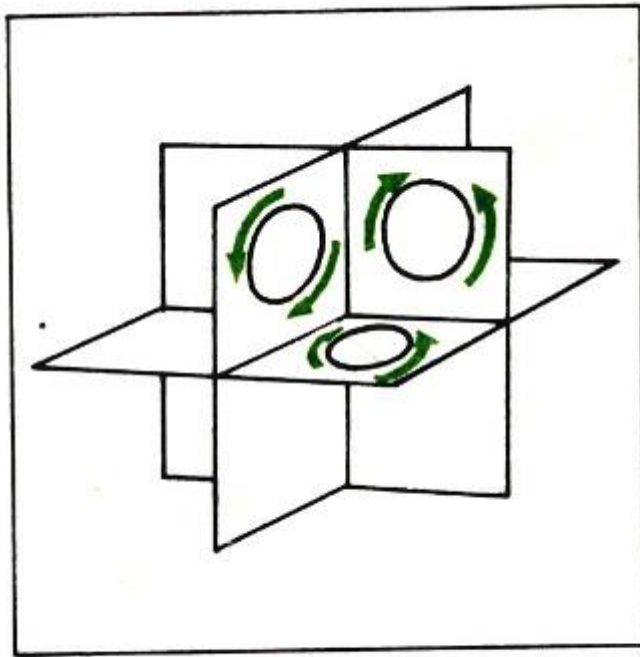


Рис. 9. Плоскости вращения мяча

Крученный мяч летит по более выпуклой траектории и падает на стол обычно под значительно большим углом, чем летящий плоско, но отскакивает от стола под несколько меньшим углом, сохраняя при этом прежнее направление вращения. Однако, несмотря на некоторое уменьшение угла отскока, отскакивает он выше, чем после других ударов, так как касается стола обычно под большим углом (см. рис. 8). Траектория полета мяча, имеющего нижнее вращение (или так называемого резаного), более пологая, и угол приземления обычно меньше угла приземления крученого и плоского мяча. Однако отскакивает резаный мяч под несколько большим углом, чем приземляется (см. рис. 8). Такая особенность отскока обусловлена

снижением горизонтальной скорости за счет большой силы трения. После отскока резаный мяч может сохранить прежнее вращение или превратиться в крученный, если при падении его вращение было незначительным, а сила трения с поверхностью стола достаточно большой. Мяч, имеющий боковое вращение (правое или левое) вокруг вертикальной оси или близкой к ней, летит так же, как и мяч, не имеющий вращения, но траектория его полета смещается в сторону и до соударения со столом и после него. Еще один секрет: мячу можно придавать так называемое смешанное вращение — верхнебоковое или нижнебоковое. Смешанное вращение подчиняется законам обоих вращений. Например, для траектории полета мяча с нижнебоковым вращением характерны особенности и нижнего и бокового вращений.

Знание и понимание этих секретов поможет вам и правильно, и красиво отбивать мяч. Играя, внимательно следите за действиями партнера и оценивайте их: скорость и траекторию полета, а также направление вращения летящего мяча. Это поможет вам избежать ошибок.

Для удобства освоения все удары, выполняемые во время игры в настольный теннис, можно разделить на две группы:

— основные удары, овладев которыми можно играть и даже добиваться определенных успехов;

— дополнительные удары, применяя которые вы сможете одерживать эффектные победы.

К основным техническим приемам, которые следует освоить прежде всего, относят срезку слева, срезку справа, накат слева и накат справа. А для того чтобы можно было играть на счет, обязательно нужно научиться выполнять подачи. Человек, освоивший игру в настольный теннис в 50-х годах, может быть, возразит, что обучение нужно начинать с толчка — самого простого удара. Но инвентарь и техника игры с тех пор ушли настолько далеко, что сегодня просто отбивать мяч, как бы толкая его перед собой, уже недостаточно. Во-первых, такая техника не даст вам возможности выигрывать, а во-вторых, это «не смотрится». Самый легкий для освоения удар — срезка слева. С него мы и начнем.

СРЕЗКА

Что такое «срезка»? Это удар, при котором мячу придается нижнее вращение. Траектория его полета здесь низкая (см. рис. 8). А мы уже с вами знаем, что мяч, летящий с нижним вращением, принято называть резаным — поэтому удар и называют срезкой. Дело в том,

что движение, выполняемое при таком ударе, похоже на аналогичное движение, когда мы что-нибудь срезаем. Само движение при срезке, независимо от того, справа или слева вы ее делаете, выполняйте так, словно вы ребром ракетки срезаете крупную головку бутона цветка, стоящего на тонком длинном стебле и при этом стараетесь, чтобы на ракетке остался только один бутон, без стебля. Срезка — один из самых простых для освоения и выполнения ударов, без которого, как ни странно, не обходится в настольном теннисе ни одна встреча. Этим приемом, как правило, отражают мяч, летящий без вращения или имеющий нижнее вращение.

Отбить короткий мяч или самому сыграть, как говорят, коротко, принять подачу и не дать сопернику возможности атаковать вас — все это можно осуществить с помощью срезки.

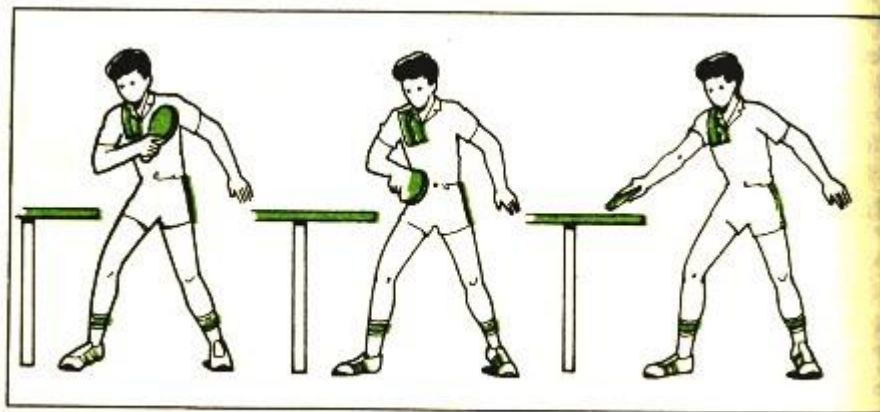


Рис. 11. Срезка слева

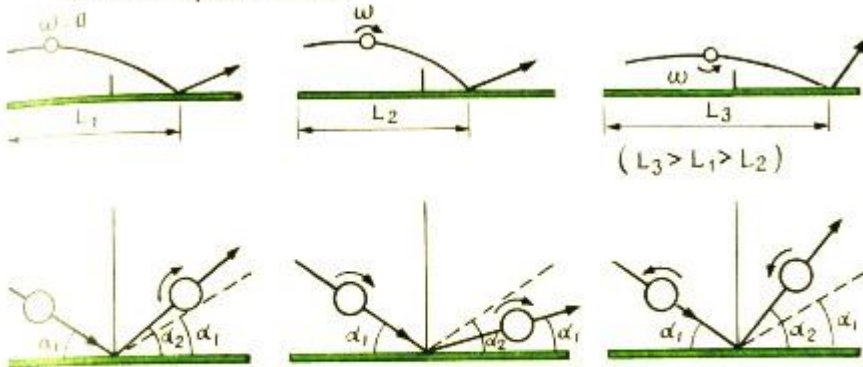


Рис. 8. Траектория полета и отскока мяча при различных видах вращения

быстрее перенесите на чтобы не стоять на всей ударом руку с

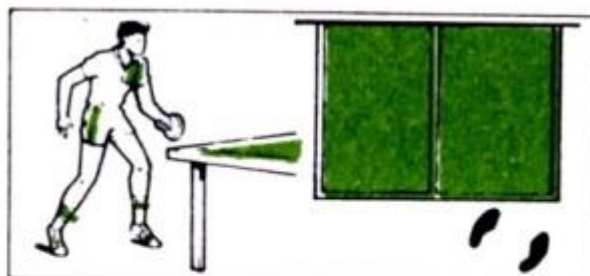


Рис. 10. Стойка для удара слева

Срезка слева

Срезку слева выполняют из стойки, которую обычно занимают для ударов слева (рис. 10). Туловище чуть развернуто вполборота влево и немного наклонено вперед. Ноги чуть согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч: правая нога впереди под углом примерно 45° к столу, левая сзади — параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. Для того чтобы передвигаться, вес тела носки, а в момент удара, потерять равновесия, лучше стопе. При замахе перед ракеткой согните и поднимите

к левому плечу, а затем, выпрямляя, опустите вперед-вниз. При этом вес тела перенесите на правую ногу (рис. 11) Обратите внимание на то, что траектория движения ракетки не прямолинейная, а дугообразная. В начале движения «нос» ракетки поднят вверх к левому

плечу, а в конце направлен туда, куда вы посылаете мяч — в левый угол, в середину или в правый угол стола. Еще один практический совет: для того чтобы мяч полетел по низкой траектории над сеткой, руку с ракеткой направляйте на верхний, белый край сетки.

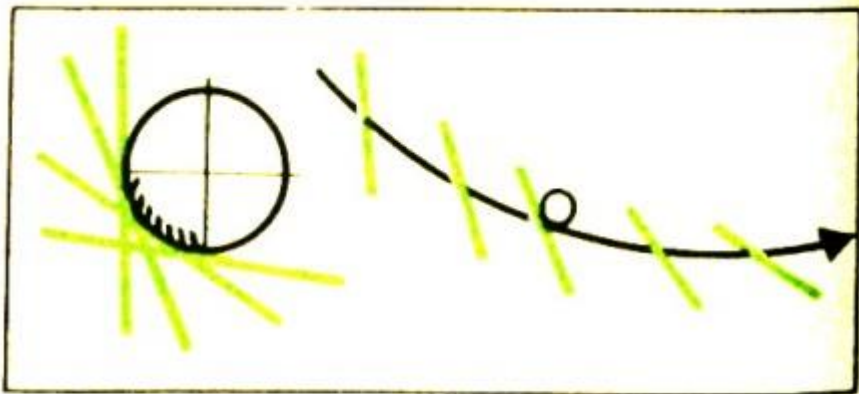


Рис. 12. Контакт ракетки с мячом и траектория движения при выполнении срезки

Ракетка должна придать мячу и поступательную, и вращательную скорость. Поэтому удар нужно выполнять по нижней левой четверти мяча (мысленно разделите мяч на четыре четверти — рис. 12). Старайтесь при этом, чтобы он ударился чуть ниже середины ракетки. Ракетка должна как бы обойти вокруг мяча, хотя на самом деле она, двигаясь с мячом, «закручивает» его в нужном направлении (см. рис. 12)- угол наклона ракетки и точка контакта

мяча с ракеткой зависят от скорости вращения приходящего мяча и от той скорости вращения, которую вы хотите ему придать. Итак, мы познакомились с техникой выполнения первого в вашем арсенале удара. Прежде чем использовать полученные знания на практике, попробуйте поделаться имитационные движения перед зеркалом. Для того чтобы избежать характерных для новичков ошибок, несколько советов:

- при замахе не поднимайте руку выше и дальше плеча и не ограничивайте движение руки у живота;
- движение выполняйте плавно, но с ускорением;
- по мячу ударяйте в высшей точке отскока перед собой: не пропускайте его назад, за себя;
- руку после удара не останавливайте, а выпрямляйте до конца;
- при окончании движения не отводите руку далеко вправо - она должна идти вперед и вниз к сетке.

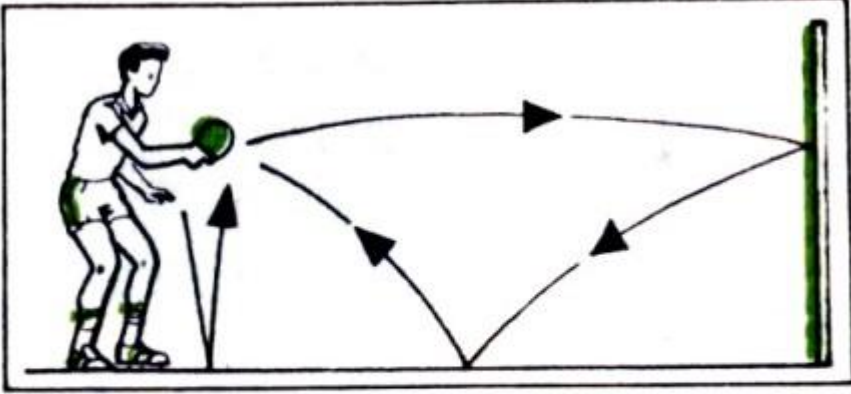


Рис. 13. Игра у тренировочной стенки

Наконец вы разучили движение в простых условиях. Теперь можете поупражняться с мячом. Сначала у стенки (помните — она должна быть ровной): приняв исходное положение, выполните срезку слева по отскочившему от пола мячу, направив его в стенку на уровне плеч (рис. 13). Отскочивший от пола мяч отбейте снова.

Постепенно вы научитесь несколько раз отбивать мяч. Тогда старайтесь

разнообразить игру, отбивая мяч в мишень на стенке, в две мишени, расположенные рядом, в три мишени и т. д. Можно подходить ближе к стенке и отходить дальше, варьируя силу удара.

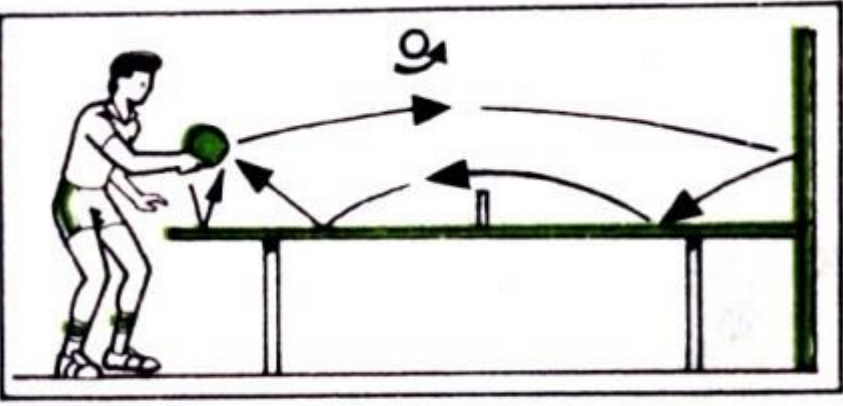


Рис. 14. Игра на столе у щита-отражателя срезками

Тренироваться без партнера вы можете и на столе — пододвиньте его вплотную к стене или поставьте у противоположного края стола щит (рис. 14). Если вы поставили щит, то срезку выполняйте не в стол, а в щит, тогда мяч, имея нижнее

вращение, отскочит на дальней половине стола и перелетит к вам.

Итак, вы освоили это упражнение. Теперь можно переходить к самому сложному и самому интересному — к упражнению с партнером. Существует множество самых разнообразных упражнений. Они учат не только изменять направления полета мяча, но и варьировать скорость, темп, длину траектории, скорость вращения, а также правильно выбирать момент удара: бить по восходящему мячу, в высшей точке отскока, по опускающемуся и т. д.

Срезка справа

Удар этот выполняют аналогично предыдущему, но с правой стороны ладонной стороной ракетки.

Срезку справа выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполборота право и немного наклонено вперед. Иногда игрок занимает позицию почти левым боком к столу. Ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях, левая нога впереди под углом примерно 45гр.

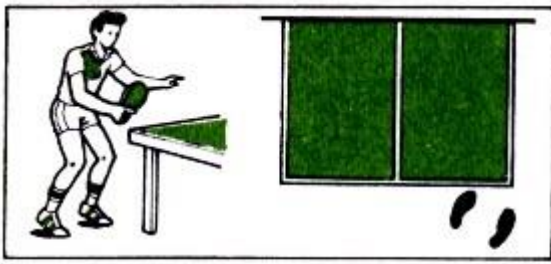


Рис. 15. Стойка для ударов справа и расположение стоп относительно стола в стойке для ударов справа

приходится на носки (рис. 15). При замахе рукой с ракеткой, сгибая, вверх до уровня правого плеча, выпрямляя, опускайте ракетку. Выпрямление происходит за счет переноса веса тела на левую ногу. Не забудьте проследить, чтобы рука двигалась не прямолинейно, а по дугообразной траектории. Обеспечена возможность полета мяча. «Нос» как и при срезке слева, направлен вверх, а в конце движения направлен туда, куда вы посылаете мяч. Более активная работа кисти в момент удара позволяет придать мячу большую скорость вращения. Удар выполняйте по правой нижней четверти мяча — так, чтобы он приземлился чуть ниже середины ракетки. Старайтесь как бы обойти ракеткой нижнюю часть мяча.

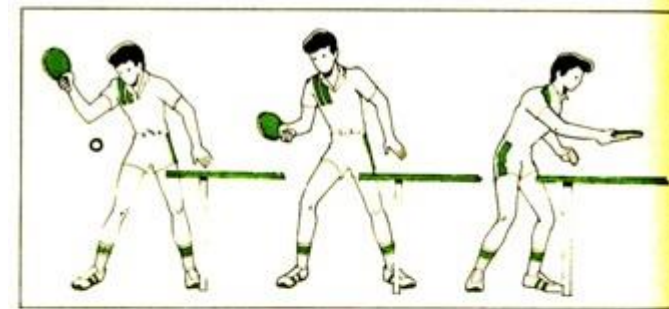
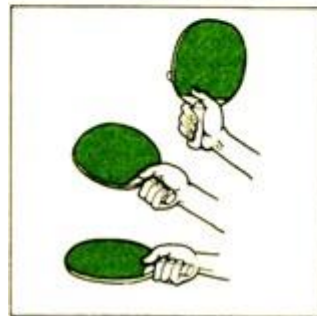


Рис. 16. Срезка справа



Разучивая срезку справа, выполните упражнения, имитирующие этот удар перед зеркалом. И обратите внимание на следующие советы:

- при замахе не поднимайте ракетку очень высоко, не прижимайте ее к правому плечу;
- при замахе не выставляйте локоть вперед, это мешает вам правильно выбрать угол наклона ракетки;
- выпрямляя руку с ракеткой до конца, сделайте движение плавно, но с ускорением: наибольшей скорости ракетка должна достигать в момент удара по мячу;
- удар по мячу выполняйте в высшей точке его отскока перед собой, не пропуская назад, за себя;
- при окончании движения руку с ракеткой ведите не вбок, а вперед-вниз к сетке. Срезку справа так же, как и срезку слева, обязательно потренируйте у ровной стенки, затем на столе со щитом и только потом с партнером.

столу, правая сзади, параллельно задней линии стола, руки естественно согнуты в локтях, вес тела (рис. 15). При замахе поднимайте плеча, а затем, вперед-вниз. естественно, вес ноги (рис. 16). Не рука с ракеткой а по Тогда вам точно управлять ракетки, так же вначале поднят

Срезка справа — более сложный технический прием, так как движение руки несколько неестественно. Поэтому для освоения этого удара вам может потребоваться больше времени, чем для освоения срезки слева.

Главное - будьте предельно внимательны, успевайте не только следить за мячом, но и контролировать свои действия, технику выполнения удара. Каждую свою ошибку анализируйте, старайтесь исправить сначала при выполнении имитационного движения, а затем — с мячом.

НАКАТ

После того как разучена срезка слева и справа, можете переходить к изучению накатов. Удар «накат» появился значительно позже срезки. Выполнять этот технический прием стало возможно только с появлением ракеток с наклеенной на них резиной или губкой. Движение при выполнении наката очень своеобразно. С его помощью вы придаете мячу верхнее вращение и обеспечиваете надежность попадания сильно отбитого мяча на половину стола соперника. Вы как бы обкатываете мяч, проглаживаете ракеткой снизу вверх. Наверное, поэтому этот технический прием и называют накатом.

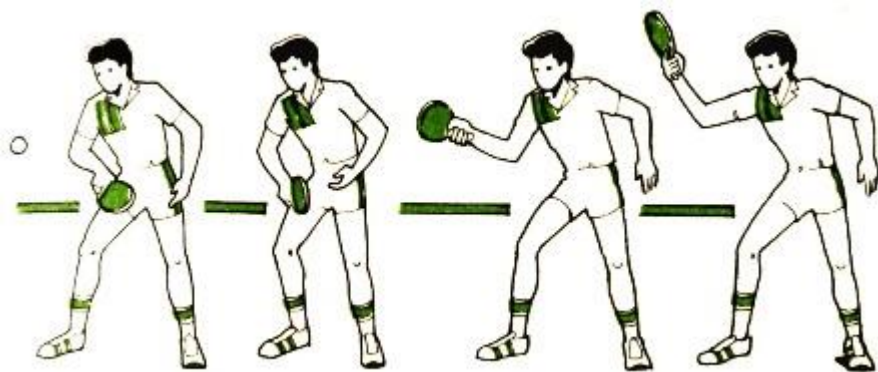
Накат относится к нападающим ударам. Это один из основных технических приемов, с помощью которого ведется розыгрыш очка. Используя накат, можно не только перебрасывать мяч на другую сторону стола и отражать срезки и накаты соперника, но и принимать подачи. В этом случае, в отличие от приема подачи срезкой, прием будет активным.

Этим приемом вы можете также контратаковать. Выполнение наката в ответ на атаку накатом соперника называют контрнатом. Применение наката позволяет разнообразить игру: вести игру в более быстром темпе, чем срезками, менять направление и силу вращения мяча, что даст вам возможность играть более эффективно, быстрее добиваться победы.

Если вы увидите, как два игрока обмениваются быстрыми ударами — «машут» ракетками, а мяч, как привязанный на ниточке, перелетает с одной половины стола на другую, можете быть уверены, что они выполняют накаты. Добиться легкости и точности выполнения этого приема несложно. Нужно внимательно изучить движение и потренироваться у стенки, а потом на столе.

Накат слева

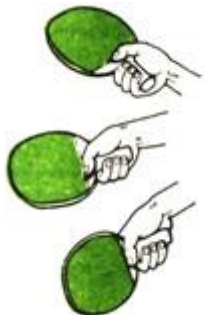
Только начинающему осваивать настольный теннис и тому, кто уже держал ракетку и пробовал выполнять накаты справа, может показаться, что его легче освоить, чем накат слева. И замах больше и рука идет вперед вроде бы естественно — вверх-вперед, словно вы отдаете пионерский салют, и удобнее выполнять удары со средней и дальней дистанции. При накате слева и замахнуться особенно широко нельзя — мешает туловище, и движение короткое, и кисть немного выворачивается вверх-наружу. Однако этот прием имеет свои преимущества. Он более экономичен и рационален. И более прост в выполнении. Да, да — более прост: так как обладает меньшей вариативностью, чем накат справа. Им удобнее выполнять атакующие удары в ближней зоне и по коротким мячам, не вылетающим за пределы стола.



Накат слева выполняют из левосторонней стойки (см. [рис. 10](#)). При замахе ракетку опустите немного вниз, к левому боку. Удар осуществляйте движением руки с ракеткой снизу-вверх-вперед.

Ракетка, накрывая мяч, при этом как бы гладит его по верхней части. «Нос» ракетки в начале движения смотрит вниз, а в конце удара — вверх-в сторону (рис. 17)

При выполнении наката слева удар наносите по левой верхней четверти мяча. Старайтесь при этом, чтобы мяч ударился чуть выше середины ракетки, это обеспечит лучший контроль за его полетом.



Осваивая технику наката слева, закрепляя ее, примите во внимание следующие советы:

— руку с ракеткой при замахе не выпрямляйте до конца, а чуть согните, естественно, так, чтобы было удобно. Излишнее разгибание руки в локтевом суставе затруднит быстрое и точное выполнение удара;

— не начинайте движение с плеча. Когда выполняют накат, то движение начинают с кисти, потом «включается» предплечье, а затем уже плечо. Обратите внимание: локоть должен остаться на месте, движение выполняют «вокруг локтя». Проконтролируйте себя — положите левую руку на согнутую правую и, придерживая локоть, выполните накат слева;

— движение выполняйте плавно, постепенно ускоряя. Наибольшая скорость движения должна быть в момент соударения ракетки с мячом;

— старайтесь ударить по мячу не только перед собой, но и чуть сбоку — так, чтобы рука с ракеткой находилась у левого бока;

— заканчивая движение, не уводите ракетку далеко вправо. Игровая поверхность ее должна быть параллельна столу, а рука в чуть согнутом положении находится на одном уровне с воображаемой линией продолжения правого плеча. Для того чтобы увеличить поступательную скорость, перенесите вес тела в момент удара с левой ноги на правую.

Вы познакомились с техникой наката слева. Потренируйте движения при выполнении

удара перед зеркалом. Внимательно следите за работой кисти в момент удара. Для того чтобы точно управлять траекторией полета мяча, вы должны учиться определять

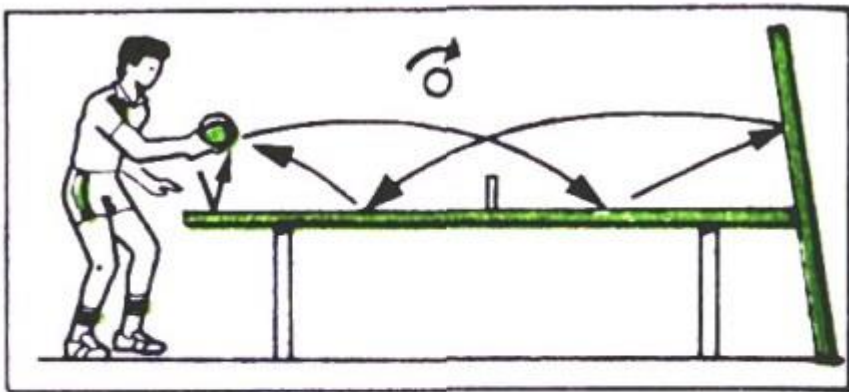


Рис. 18. Игра на столе у щита-отражателя накатами

угол наклона ракетки и положение ее игровой поверхности относительно мяча. Вы лучше поймете, как это делается, и прочувствуете, если представите, что должны выполнить удар не по маленькому мячу, а, допустим, по волейбольному. Можно сделать и так. Если у вас есть детский велосипед, сделайте несколько ударов ракеткой по колесу. В начале

движения ракетку «откройте» — тыльная сторона ее должна находиться под углом, близким к 90° , а в конце движения «закройте» — расположите параллельно столу. Вы познакомились с новым ударом — накатам слева, овладели его основами. Теперь попробуйте играть с мячом у стены. Но учтите: мячу при накате придается верхнее вращение и отскакивать он будет чуть дальше, чем при срезке.

Играя на столе со щитом, направляйте мяч уже не в щит, а в стол (рис. 18).

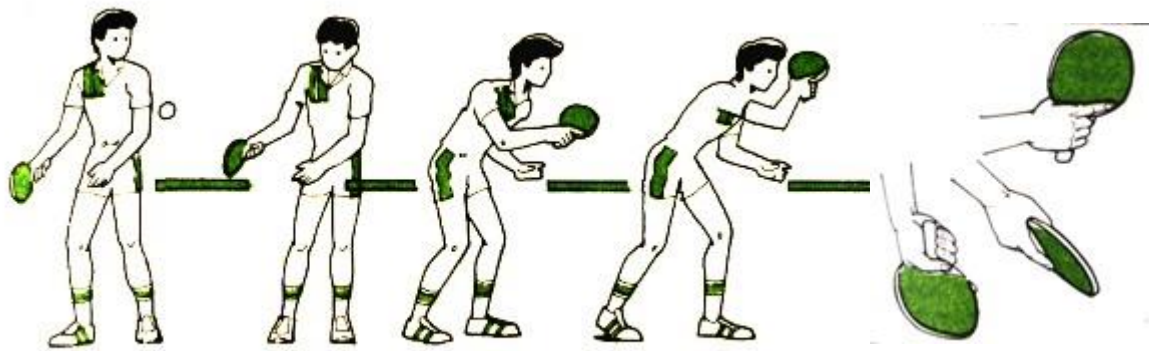


Рис. 19. Накат справа

Накат справа

Накат справа — один из основных атакующих приемов, которым можно выиграть очки.

Выполняют его из правосторонней стойки, о которой мы уже говорили.

Руку с ракеткой при замахе отведите к правому бедру. Движение идет снизу-вверх-вперед и заканчивается как бы пионерским салютом у головы. Рука во время удара естественно согнута в локте, Ракетка при этом движется не прямолинейно, а по дугообразной траектории (рис. 19) — так, словно вы обкатываете ракеткой колесо детского трехколесного велосипеда. Ось ракетки составляет единую прямую с предплечьем. В этом ударе более активно работают кисть и плечо. Руку лишь немного согните в локтевом суставе.

Итак, вы разучиваете накат справа — обязательно выполните имитационные упражнения перед зеркалом. Не забудьте обратить внимание на такие детали:

- руку с ракеткой при замахе отводите вправо-вбок. Для того чтобы движение не было скованным, между локтем и туловищем должно быть расстояние приблизительно 5—8 см; — при замахе «нос» ракетки чуть опущен, а сама ракетка находится на уровне игровой поверхности стола или немного ниже;

— удар по мячу выполняйте в высшей точке перед собой -так, чтобы он происходил в вершине воображаемого равностороннего треугольника, который образуют стопы и ракетка.

— не поднимайте локоть вверх; запомните, что при окончании движения ракетка должна быть выше локтя;

- для усиления удара вес тела переносите с правой ноги на левую.

Разучивая накат справа, используйте те же упражнения, что мы рекомендовали вам для освоения наката слева. Итак, вы разучили основные удары. Но играть на счет вам еще трудно — вы еще не освоили подачу — главный технический прием, с которого начинается игра на счет.

ПОДАЧА

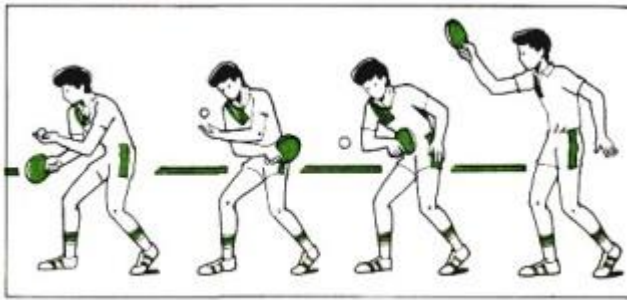


Рис. 20. Поддача прямым ударом

Поддачи в современном настольном теннисе представляют собой особый прием, существенно отличающийся от всех других, используемых в игре. Основная задача его — введение мяча в игру. А подавать, так же, как и принимать, поддачи за одну партию приходится в среднем 20—25 раз.

Поэтому без хорошей поддачи не может быть хорошей игры на счет. Это — единственный удар, который не зависит от действий соперника. Ведь выполняя подачу, вы сами подбрасываете себе мяч. В последнее время поддача стала таким важным атакующим приемом, который сразу позволяет выиграть очко. В хорошей поддаче половина успеха выигрыша очка. Кроме того, от того, какую подачу вы подадите, во многом зависит ход розыгрыша очка. Она может быть активной, атакующей, которой сразу же выигрывается очко, или подготовительной к следующим атакующим действиям. Стремясь дезинформировать соперника, современный игрок часто при выполнении поддачи применяет дополнительные обманные движения или прикрывает рукой либо туловищем в момент контакта ракетки с мячом. Поддачи, точно так же как и удары, можно выполнять справа и слева. Для этого можно использовать уже знакомые вам удары срезкой или накатом. Однако наибольшую сложность для соперника представляют поддачи, в которых мячу придается смешанное вращение.

Технику выполнения поддачи можно разделить на две части: подброс мяча и сам удар. Прежде чем рассмотреть разнообразные способы подач, разберем основные правила подбрасывания мяча. Мяч подбрасывают с открытой ладони. При этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре вытянуты и плотно сомкнуты. Руку с лежащим на ней мячом держите перед собой или сбоку от себя так вам удобнее будет выполнять подброс. Обязательно следите за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола, не пересекала продолжение задней линии стола и не находилась бы над столом — в этом случае поддача не будет считаться правильной. Мяч подбрасывают на любую высоту, но не ниже сантиметров 16 от уровня стола. Такая высота подброса мяча обусловлена правилами соревнований — прежде всего высотой сетки и тем, что соперник, стоящий на противоположной стороне стола, должен видеть мяч над сеткой. И при этом угол подброса мяча может отклоняться от вертикали до 45° так, чтобы вам удобно было замахнуться и выполнить подачу. Некоторые игроки подбрасывают мяч высоко, стараясь использовать его кинетическую энергию во время падения и психологический эффект. Вместо того чтобы внимательно следить за ракеткой подающего, соперник невольно переводит взгляд на мяч. Это немного отвлекает его от основных действий. Однако самое главное при поддаче — это момент взаимодействия ракетки с мячом. В настольном теннисе существует множество подач, которые различаются по форме движения руки с ракеткой: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок», по траектории и длине полета мяча, направлению вращения верхняя, нижняя, нижне-боковая и т. п. Рассмотрим некоторые виды подач.

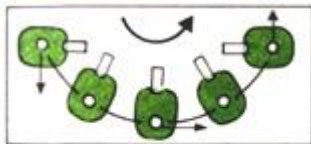


Рис. 23. Различные виды вращения мяча при выполнении подачи «маятник»

Поддачи прямым ударом выполняют как справа, так и слева движениями, аналогичными основным техническим приемам - срезкам и накатам (рис. 20).

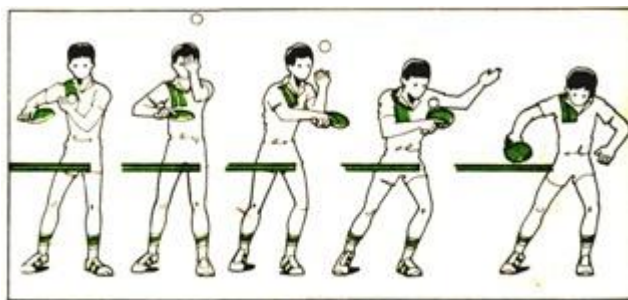


Рис. 21. Поддача «маятник» слева

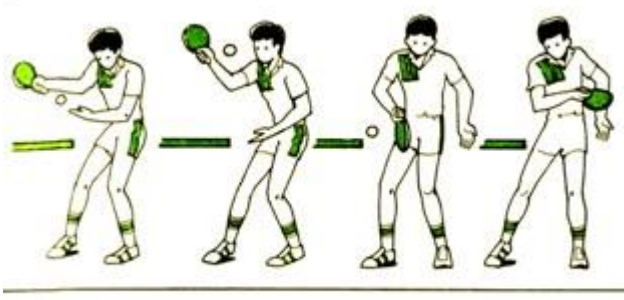


Рис. 22. Поддача «маятник» справа

Поддача «маятник». Название такое она получила от самого движения. Ведь предплечье и кисть с ракеткой движутся действительно так же, как маятник — слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки (рис. 21, 22).

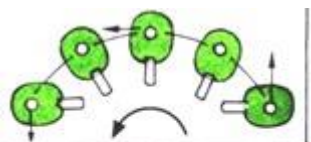


Рис. 26. Различные виды вращения мяча при выполнении подачи «веер»

В зависимости от того, какую подачу собирается подать игрок, и выбирают стойку — справа или слева. Эта подача позволяет придавать мячу различное вращение, в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом — в начале, середине или в конце движения (рис. 23). От этого зависит и тип вращения, которое сообщается мячу, — нижнее, боковое, верхнее или смешанное.

Определить, с каким вращением была выполнена подача, бывает трудно, особенно начинающему.

Поддача «веер». Выполняют эту подачу, как правило, только ладонной стороной

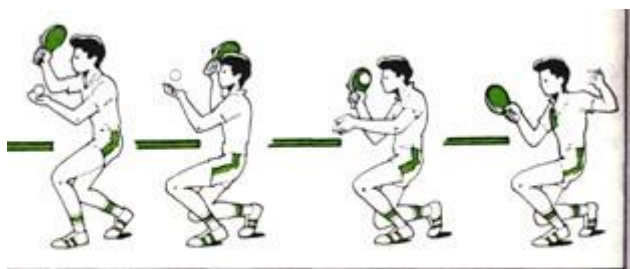


Рис. 24. Поддача «веер» из правосторонней стойки с нижним вращением ракетки.

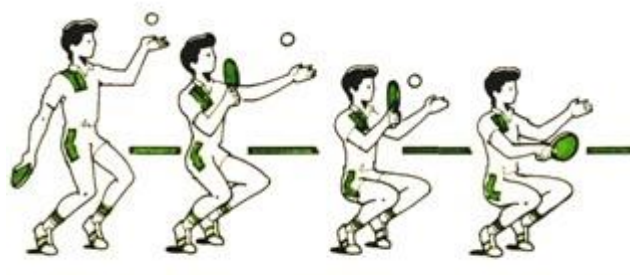


Рис. 25. Поддача «веер» из стойки лицом к столу

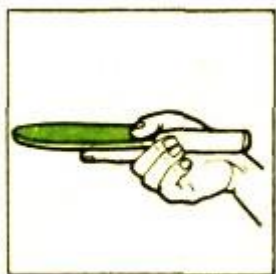
рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Подачу «веер» выполняют в правую сторону — слева направо, тогда игрок занимает правостороннюю стойку (рис. 24), и в левую (рис. 25), когда теннисист становится лицом к столу. Удар по мячу так же, как и во время подачи «маятник», можно выполнять в восходящей части траектории, в верхней ее точке или в конце движения (рис. 26). Это предопределяет направление его вращения.

Прежде чем начать осваивать подачи на столе, выполните несколько подводящих упражнений. Рекомендуем некоторые из них.

1. Положите мяч на ладонь свободной руки и примите несколько разных исходных положений — займите правостороннюю, левостороннюю и нейтральную стойку. При этом мяч должен находиться то прямо перед вами, то чуть правее или левее. Следите за тем, чтобы мяч лежал на ладони неподвижно и правильно — чуть выше уровня стола.

2. Несколько раз подбросьте мяч и, внимательно наблюдая за его полетом, дайте ему упасть на пол. Старайтесь мысленно отметить, в какой момент надо ударить по мячу ракеткой.

3. Выполняйте имитационные упражнения выбранным видом подачи, контролируя свои движения у зеркала или на тренажерах «Колесо» либо «Мяч на подвеске». Об этих тренажерах мы поговорим в одном из следующих разделов. 4. Выполните имитационные движения подбрасывания мяча, а затем самой подачи. Старайтесь точно определять время, когда после подбрасывания должно произойти взаимодействие мяча и ракетки. 5. Поработайте над выполнением подачи с мячом на столе. Чтобы мячи не укатывались, придвиньте стол к стене, установите сетку-ловушку или положите на дальнюю половину что-нибудь мягкое, чтобы мяч не отскакивал от стола. Следите за своей



стойкой во время подачи, за тем, насколько правильно подбрасываете мяч, контролируйте работу кисти при ударе, и особенно момент соударения мяча и ракетки. Старайтесь разнообразить тип (вид) и силу вращения, длину и направление полета мяча: длинно — коротко, в правый угол — в середину - в левый угол и т. п. Для усложнения упражнений можно нарисовать на столе мишени и стараться попадать в них, изменяя силу вращения и скорость полета мяча, а также вид подачи. Осваивая технику подач, обратите внимание на такие детали:

- хватка ракетки при выполнении подачи немного меняется. Для увеличения подвижности кисти ручку ракетки держать несколько дальше и слабее, а саму ракетку удерживают только большим и указательным пальцами;

- перед началом подачи примите удобное исходное положение. Это поможет вам не только хорошо выполнить подачу, но и под-

готовиться к следующему после нее удару;

— следите внимательно за углом наклона плоскости ракетки во время ее взаимодействия с мячом — от него зависит соотношение вращательной и поступательной скоростей мяча;

— **заранее продумывайте, в какой час и движения должно произойти соударение мяча и ракетки. Таким образом вы определяете направление вращения мяча;**

— **от активной работы кисти при ударе зависит качество выполненной подачи.**

— **выполняя подачу, старайтесь по возможности максимально расслабить кисть и выполнить не широкое, но хлесткое, с максимальным ускорением, движение. Запомните: при выполнении подачи важны скорость полета и сила вращения мяча, маскировка способа подачи, длина и направление полета мяча (быстрая длинная «наскикивающая» подача по прямой или короткая с сильным смешанным нижнебоковым вращением в середину стола). Большое тактическое значение имеет и очередность выполнения подач. Например, если вы два раза подряд подали короткую медленную подачу, то ваш соперник уже привык к ней и в третий раз будет ожидать такую же подачу, стоя близко у стола. Используя этот момент, выполните длинную быструю подачу по диагонали. Это будет неожиданно для соперника, выбьет его из занятой позиции и позволит вам, если не выиграть очко, то вторым ударом завершить розыгрыш очка.**

Но есть еще и другие хитрости. Если вы выполняете подачу накатом, то старайтесь ударить по мячу, направляя руку больше вперед, низко над столом и ближе к краю своей половины стола. Тогда мяч будет иметь низкую траекторию полета и приземлится на задней линии стола соперника.

Если же вы хотите выполнить короткую подачу, то лучше ее подавать с нижним

вращением срезкой! при этом первый удар должен произойти ближе к сетке на своей половине стола рука с ракеткой выполняет движение больше вниз, подкручивая мяч.

Помните эти правила и старайтесь при любой возможности тренировать подачи. Это позволит вам побеждать своих соперников.

Если вы освоили все рассмотренные технические приемы игры, можете смело вступать в бой. Вы во всеоружии. Но если вы хотите выигрывать наверняка, то для этого необходимо освоить еще несколько технических элементов. Они составляют неотъемлемую часть технического арсенала спортсмена-разрядника.

ТОП-СПИН



Рис. 27. Топ-спин справа

Конечная цель большинства, по крайней мере, основных ударов — выигрыш очка. Если не считать обманных приемов, выиграть очко теннисисты чаще стремятся за счет силы удара по мячу. Однако чем сильнее удар, тем вероятнее промах. Возникают два противоречивых момента: с одной стороны, удар должен быть как можно более сильным, с другой — не утрачивать точности. Как же найти золотую

середину? Вот тут на помощь и приходит вращение мяча. Собственно говоря, само по себе оно не меняет силы

удара, а лишь увеличивает точность попадания. Только увеличение скорости верхнего вращения позволяет играть точно и выполнять более сильные удары. Такими свойствами обладает топ-спин — один из мощных и самых эффективных технических приемов в современном настольном теннисе. Топ-спин (top-spin) в переводе с английского означает верхнее (высшее) вращение. Впервые этот технический прием продемонстрировали японские теннисисты на чемпионате мира в 1961 году. Применяв это коварное оружие, японские спортсмены добились высоких результатов. И действительно, топ-спин — очень сложный технический прием. Его трудно выполнять, трудно и отвечать на него. Мяч, получивший сверхсильное верхнее вращение, имеет более выгнутую траекторию полета, летит замедленнее, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый и неожиданный отскок, им легче управлять и надежнее попадать в нужную точку стола. Этот технический прием часто используют для начала или завершения атаки, а также для «перехвата атаки» соперника.

Сочетания вращательной и поступательной скоростей полета мяча при выполнении топ-спина могут быть разными. Различают быстрый топ-спин (больше поступательного движения), зависающий топ-спин (более крутая траектория полета, более сильное вращение), боковой топ-спин (мячу кроме верхнего придается еще и боковое вращение). Кроме того, встречается и так называемый ложный (обманный) топ-спин, когда игрок делает вид, что выполняет топ-спин. На самом же деле он лишь слегка касается ракеткой мяча. Топ-спин можно выполнять по мячу, имеющему нижнее вращение. В этом случае мяч подкручивают в «попутную» сторону. Можно также выполнять такой удар по мячу, имеющему верхнее вращение, тогда его надо «перекрутить» в другую сторону. Это требует от спортсмена, применяющего топ-спины, большой ловкости и развития скоростно-силовых качеств, а значит, и многих недель тренировок. Такой удар называют перекруткой или контр-топспином.

Топ-спин справа

Техника выполнения топ-спина справа аналогична технике наката справа. Однако его отличает большой замах, рука при этом больше выпрямляется, чем при накате. Движение руки в таком топ-спине, в отличие от наката, почти полностью

направлено вверх (рис. 27). Для того чтобы мяч сильнее вращался, удар по нему надо выполнять не в «лоб», а по касательной. При этом чем «тоньше» сцепление мяча с ракеткой, тем более сильное верхнее вращение получит мяч. Ракетка с максимальным ускорением как бы скользит по мячу, не столько бьет, сколько крутит его. А для того чтобы мяч летел не только вверх, но и вперед, активно работают туловищем (поворачиваясь), вес тела переносят с правой ноги на левую. Для того чтобы лучше понять технику выполнения топ-спина справа, представьте себе, что выполняете накат по колесу от велосипеда. Естественно, движение будет более широким.

А чтобы сильнее закрутить мяч, вы должны кистью и предплечьем работать более активно. Осваивая топ-спин, обратите внимание на такие детали:

- выполняя замах из стойки для ударов справа, больше разворачивайте плечи и отводите выпрямленную руку назад. Это позволит вам вложить в движение больше энергии. Однако слишком далеко отводить руку назад не рекомендуем. Это замедлит скорость разгона руки;

— наибольшей скорости рука должна достичь в момент взаимодействия ракетки с мячом. При этом наиболее активны кисть и предплечье;

— ударить по мячу, как вы уже знаете, нужно по касательной, и чем сильнее сцепление мяча с ракеткой, тем лучше. Проверить, как выполнен удар, можно по звуку. Если удар мяча о ракетку звонкий, значит, вам он не удался — в ударе приняли участие и накладка, и основание ракетки. А если слышится только легкое шуршание или слабый звук, значит, вы сыграли правильно;

- рука с ракеткой должна обогнать мяч, тогда вам удастся придать мячу нужную траекторию и направление полета. При этом туловище и рука по инерции могут уйти далеко влево. Замечено, что резкая остановка руки после удара снижает точность управления полетом мяча;

— после выполнения топ-спина старайтесь как можно быстрее занять новую исходную позицию, подготовиться к выполнению следующего удара.

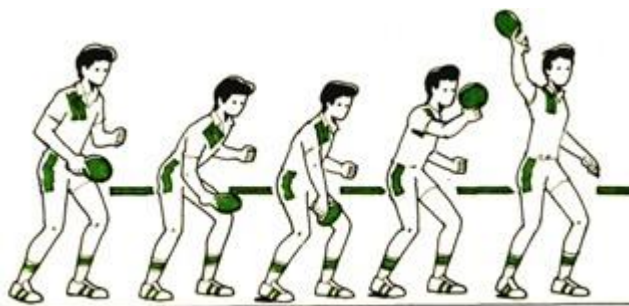


Рис. 28. Топ-спин слева

Топ-спин слева

Топ-спин слева становится все более и более грозным оружием теннисистов, использующих горизонтальную хватку. Экономичность движения, большая подвижность кисти и предплечья при

выполнении этого удара позволяют считать его одним из эффективнейших средств ведения игры. Топ-спин слева, так же, как и топ-спин справа, может быть быстрым и медленным. Как правило, быстрые очень редки. Ими владеют немногие. А топ-спин слева при вертикальной (азиатской) хватке вообще не применяется, так как при этом необходимо слишком быстро и сильно выворачивать кисть. Топ-спин слева выполняют почти так же, как и накат слева. Однако есть в нем некоторые отличительные особенности. Познакомимся с ними. Движение здесь более широкое и энергичное, идет как бы вокруг локтя. «Обкатывая» мяч, активно работает кисть, также активно в работе участвует и туловище: вес тела переносят с левой ноги на правую (рис. 28). Остальные правила выполнения топ-спина слева те же, что и при топ-спине справа.

Осваивая технику топ-спина слева, примите во внимание следующие советы:

— для создания большего замаха при выполнении топ-спина слева выпрямите руку и опустите ракетку вниз и чуть к левому боку, а плечи разверните влево, так, чтобы оказаться почти правым боком к столу;

— для придания мячу сильного вращения и высокой скорости полета во время выполнения удара локоть оставьте «на месте», здесь более активно должны работать кисть и предплечье; при этом, чтобы вращение было более эффективным, наносить удар по мячу надо по касательной;

— для придания мячу большего поступательного движения перед началом удара ноги сгибайтесь значительно больше, чем при накате слева, — вы должны как бы подсесть под мяч, а в момент удара активно их разогнуть и одновременно перенести вес тела; вперед с левой ноги на правую.

Для овладения техникой топ-спинов как справа, так и слева, мы рекомендовали вам использовать колесо велосипеда. Его можно использовать и для совершенствования таких важных для игры в настольный теннис физических качеств, как быстрота ударного действия, взрывная сила, скоростная выносливость.

ПОДСТАВКА

Подставка — это один из самых старых ударов. В начале развития игры большинство любителей использовало эти удары. Подставка относится больше к вспомогательным и защитным приемам игры. Применяют ее чаще для отражения неожиданных ударов и топ-спинов на столе, а также в таких игровых ситуациях, когда трудно нанести более эффективный удар. Однако в последнее время сильнейшие мастера настольного тенниса все чаще применяют ее и как атакующий и контратакующий прием. Суть этого удара заключается в том, что мяч должен быть направлен в такую точку стола, чтобы соперник не смог продолжать атаку, допустил ошибку или был вынужден применить такой ответный удар, который мог бы облегчить игроку контратаку.

Название этого удара обусловлено сутью самого движения: ракетку просто подставляют к мячу, и он, подлетев, как бы сам отскакивает от нее. Подставкой обычно принимают короткие мячи, такие, которые после отскока не вылетают за пределы стола. Бьют по мячу в основном с полулета, реже — в верхней точке траектории отскока. Удар нецелесообразно выполнять на значительном расстоянии от стола, так как в этом случае трудно контролировать силу и направление полета мяча.

Подставку можно выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки. Кроме того, различают еще виды подставок — активную и пассивную. Если просто подставить ракетку под прилетающий мяч, это будет пассивный удар, а если ракетку коротким движением кисти и предплечья продвинуть вперед, накрывая ею мяч, то получится быстрая активная подставка. Если вы принимаете сильный удар соперника, то для того, чтобы смягчить соударение мяча с ракеткой, иногда необходимо даже сделать во время удара небольшое амортизирующее движение ракеткой назад, что позволит погасить и ослабить поступательную скорость мяча.

Выполняя этот удар, очень важно правильно определить скорость полета, силу и направление вращения отражаемого мяча и в зависимости от этого выбрать угол наклона ракетки и траекторию ее движения.

Запомните, что угол подводки ракетки к мячу зависит от места отскока и особенностей его вращения. Чем сильнее верхнее вращение мяча, тем больше следует наклонить к сетке плоскость ракетки. При этом регулятором угла наклона ракетки является указательный палец при подставке справа и большой палец — при подставке слева.

Подставка достаточно проста для освоения и не требует значительных усилий. Удар этот выполняется в короткое время и практически без замаха. Движения ног и туловища сведены до минимума.

Подставка слева

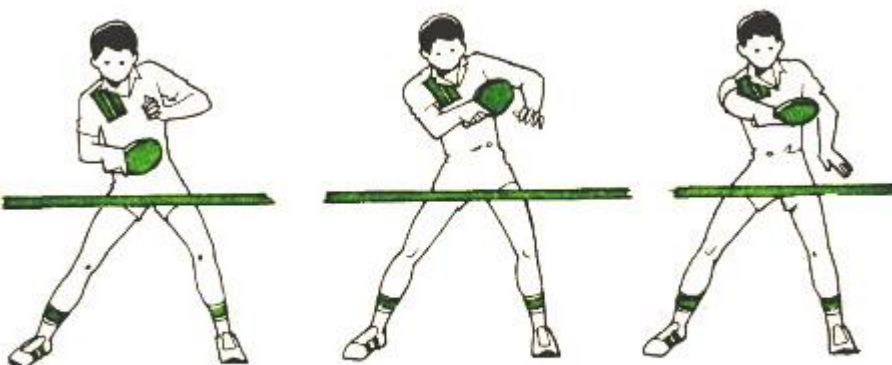


Рис. 30. Подставка слева по прямой

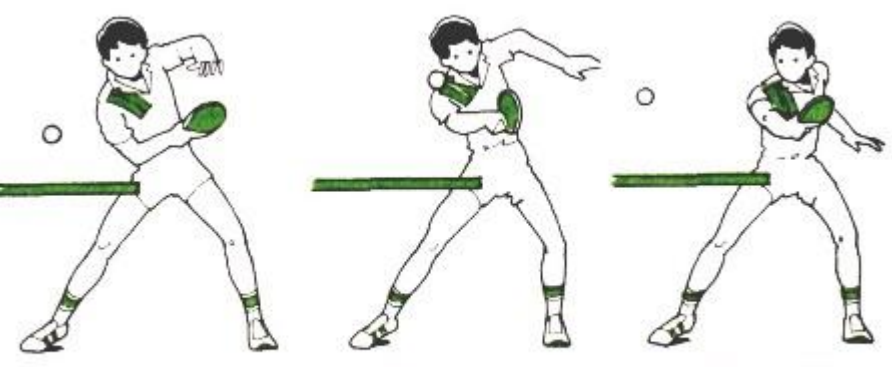


Рис. 29. Подставка слева по диагонали

Подставку слева выполняют из нейтральной стойки близко у стола движением, похожим на накат слева, но лишь с незначительным продвижением руки вперед (рис. 29. 30). Подойдите близко к столу и подставьте ракетку под отскочивший от стола мяч. Следите за тем, чтобы ракетка находилась выше мяча и в момент удара как бы накрывала его. При этом туловище ваше тоже может немного нависать над столом. Следите, чтобы рука была согнута в локте и слегка прижата к туловищу. Старайтесь отражать мяч перед собой, ближе к животу. Это позволит вам включать в работу туловище.

Подставка справа

Удар этот выполняют по мячу, летящему сбоку от игрока, из стойки для наката справа, но иногда и из нейтральной стойки. Прибегая к этому техническому приему, старайтесь подойти близко к столу, вынесите руку с ракеткой вперед как при накате справа, так, чтобы игровая плоскость ракетки в начале удара была открыта под углом, необходимым для приема данного мяча. В момент удара, закрывая ракетку, перенесите центр тяжести тела на левую ногу. Техника выполнения подставок слева и справа не сложна. Главное, сосредоточьте ваше внимание на следующих моментах:

- следите, чтобы ракетка в момент удара находилась над столом, выше его поверхности или над крайней белой линией стола;
- не принимайте мяч слишком вытянутой рукой далеко от себя, это затруднит контроль за полетом мяча; — старайтесь выполнять удар по восходящему мячу или в высшей точке его отскока;
- оценивайте скорость и силу вращения приходящего мяча и правильно выбирайте угол наклона при ее подведении к мячу;
- используя подставку, старайтесь вернуть мяч на сторону соперника быстро и в неудобное для него место.

ПОДРЕЗКА

Подрезку используют для отражения сильных ударов соперника: накатов, топ-спинов, завершающих ударов и ударов, выполняемых на средней и дальней дистанции от стола. При этом мячу придают низкую траекторию полета и сообщают нижнее или нижнебоковое вращение. По форме движения она аналогична срезке, только выполняется дальше от стола и с более широкой амплитудой движения. Свое название она получила от самого движения — здесь мяч как бы подрезается широким движением, так, словно вы срезаете под корень стебель цветка. Основная цель этого технического приема — обеспечить надежное отражение мяча, затруднить сопернику выполнение завершающих ударов. В свое время игроки применяли подрезку как защитный прием для отражения накатов и ударов соперника. Таких игроков называли «защитниками», потому что они стояли на средней или дальней дистанции от стола и пассивно отражали мячи подрезкой. Появление топ-спина придало подрезке более активный характер, ее стали использовать и для подготовки атаки, а в наши дни — как атакующий и контратакующий удар. Большие возможности дает применение быстрой атакующей подрезки. Выполнение такого удара в ходе игры может заставить соперника врасплох, вынудить его высоко отбить мяч. Однако и применение этого удара потребует от вас не только умения точно определять действия соперника и быстро реагировать на них, но и хорошо владеть перемещениями, и контролировать полет мяча.

Подрезку обычно выполняют по опускающемуся мячу, когда он находится ниже уровня сетки или даже игровой поверхности стола, на значительном удалении от стола. Тогда вы располагаете достаточным временем на подготовку к удару; в то же время вам удобнее и легче выполнить подрезку, так как у опускающегося мяча скорость заметно снижается, а вращение ослабевает. Имеется в виду, что необходимым условием правильного выполнения подрезки является умение придать ракетке нужный угол наклона при подведении ее к мячу. Недостаточный наклон может привести к тому, что соперник получит удобный для атаки высокий мяч. При слишком же сильном наклоне ракетки мяч может попасть в сетку. Поэтому, если встречный мяч имеет сильное верхнее вращение и большую скорость полета, вам следует сделать акцент на движении ракетки вниз, как бы прижать мяч вниз, к полу. Если же мяч имеет слабое верхнее вращение, то движение выполняйте больше вперед.

При этом помните: чем дальше от стола вы выполняете удар, тем более широким должно быть движение. При выполнении подрезки следите также за согласованностью движений, перемещая вес тела с одной ноги на другую и координируя движения туловища и игровой руки.

Итак, если вы уже готовы взять себе на вооружение этот технический прием, то необходимо знать, что в современном настольном теннисе все реже приносит успех игра, в которой отсутствует атака. Поэтому удары защитного характера всегда должны предусматривать возможность перехода в нападение. Не злоупотребляйте защитной подрезкой, старайтесь разнообразить игру, чаще используйте атакующую подрезку. Только тогда можно рассчитывать на успех.

Подрезка справа

Подрезку справа выполняют из стойки для ударов справа: левая нога немного выставлена вперед, вес тела на правой ноге, туловище развернуто и чуть отклонено вправо. Рукой с ракеткой делаете замах вверх-назад до уровня плеча, а потом сверху-вниз-вперед выполняете ударное движение, ноги сгибаются в коленях, как бы выполняя полуприсед. Нанести удар вы должны нижней половиной ракетки по нижней части мяча. В момент удара центр тяжести тела переносите с правой ноги на левую. Движение осуществляйте за счет работы ног, туловища, плеча, предплечья и кисти. Наиболее важную роль в замахе играют предплечье и туловище. При выполнении удара главной осью вращения, вокруг которой происходит движение, является локоть. Энергия вращения мяча обеспечивается активностью кистевого движения и скоростью его выполнения, так как именно кистью мячу можно придать сильное нижнее вращение. Рука и туловище в этом случае лишь сопровождают мяч и направляют его полет. Для того чтобы избежать ошибок при выполнении подрезки справа, обращайте внимание на следующие моменты:

- постановка ног — они находятся на ширине плеч, при этом

левая нога чуть впереди, а туловище развернуто вполборота вправо. В таком положении легче управлять полетом мяча;

— следите, чтобы при выполнении замаха рука с ракеткой поднималась не выше уровня головы и не отводилась слишком далеко назад (за спину), это значительно снижает скорость ударного движения;

- выбор нужного угла наклона ракетки при ее подведении к встречному мячу с учетом силы его вращения и скорости полета позволит вам не совершать ошибок и низко и надежно посылать мяч на сторону соперника;

— для придания мячу сильного нижнего вращения при выполнении удара чрезвычайно важна активная работа предплечья и особенно кисти, а также — плеча и туловища;

— при выполнении подрезки не прижимайте локоть близко к туловищу — движение должно быть свободным и достаточно широким, чтобы обеспечить хороший контроль за полетом мяча.

Подрезка слева

При выполнении подрезки слева у вас гораздо больше возможностей в игре, чем при подрезке справа. А дело вот в чем. Подрезкой слева можно отражать мячи с большей площади стола, особенно те, что летят в центр стола и даже с правой его половины, направленные прямо в туловище. Кроме того, стойку, в которой вы выполняете подрезку слева, можно использовать и для последующих атакующих ударов слева и справа, так как вы стоите лицом к столу.

При классической защитной подрезке слева игрок стоит в повороте влево к столу, левая нога находится позади правой, при замахе с поворотом туловища влево вес тела переносят на левую, слегка согнутую ногу.

Как вы знаете, при ударах слева туловище ограничивает амплитуду замаха, поэтому для увеличения замаха и усиления ударного движения руки разворачиваются влево, а правую руку с ракеткой, отводя для замаха к левому плечу, направляют в сторону соперника.

Во время выполнения удара не забудьте руку выпрямить сверху-вниз-вперед, левую ногу также выпрямить, вес тела перенести на правую ногу. Особенность этого приема заключается в том, что рука начинает движение к мячу уже согнутой в локте, и удар осуществляется в основном усилиями предплечья и кисти.

Удар по мячу выполняйте нижней половиной ракетки по нижне-боковой или нижней части мяча. Так же, как и при выполнении подрезки справа, следите за углом наклона ракетки. Старайтесь выполнить удар немного слева от туловища, напротив левой ноги. При освоении подрезки слева обратите внимание на следующие моменты:

— «нос» ракетки в начале замаха поднят вверх и находится на уровне левого плеча; не выставляйте при этом локоть вперед, движение вниз-вперед выполняйте свободно;

— подрезку делайте сбоку от себя, на линии левого плеча, но не перед животом и не слишком далеко от туловища, рука должна быть чуть согнута в локте. Это обеспечит вашим движениям оптимальную амплитуду, и скорость;

— следите за согласованностью движений, переносом веса тела с одной ноги на другую, координацией движений туловища, плеча, предплечья и кисти;

— подрезку выполняйте по мячу, находящемуся на уровне сетки или чуть ниже нее. Не ждите, когда мяч опустится ниже уровня игровой поверхности стола; удары по таким мячам значительно снижают результативность самого приема;

— плавно сгибайте ноги и переносите вес тела с левой ноги на правую, чтобы погасить вращение и поступательную скорость прилетающего мяча.

Используя в игре подрезки, помните, что если вы находитесь на средней или дальней дистанции от стола, то вам придется много и быстро двигаться; особенно трудно тогда отражать косые мячи и мячи, направляемые в середину стола, поэтому учите правильно и быстро передвигаться.

«СВЕЧА»

Существует еще один интересный, но редко используемый в игре технический прием — «свеча». «Свечой» называют такой технический прием, при котором мяч направляют по очень высокой траектории над сеткой. При этом мячу можно придавать сильное вращение верхнее (крученая «свеча») или нижнее (резаная «свеча»), что значительно затрудняет прием. Можно посылать мячи аналогичным движением, придавая им вращения, чтобы обмануть соперника.

В основном же этот технический прием можно отнести к защитным ударам. Обычно игроки применяют его в тех случаях, когда вынуждены очень далеко отойти от стола или когда не остается времени для подготовки к активному отражению мяча. В подобных ситуациях широким движением снизу вверх стремятся перебросить мяч сопернику по крутой траектории, во-первых, чтобы выиграть время для подготовки к следующему удару, а во-вторых, чтобы высоко отскочивший мяч вынудил соперника совершить ошибку. Однако в настоящее время «свечу» применяют и как активный атакующий прием, заставляющий соперника отойти от стола и даже защищаться.

«Свечи» можно проводить и справа, и слева. Крученые «свечи» выполняют движениями, аналогичными движениям в топ-спине справа и слева, резаные «свечи» — движениями, аналогичными движениям в подрезках справа и слева.

При выполнении «свеч» у начинающих часто встречаются характерные ошибки:

- скованное короткое движение;
- отсутствие контроля за полетом мяча, что выражается в большом разбросе мячей на половине соперника;
- слабое вращение мяча. Поэтому при выполнении крученых и резаных «свечей» во избежание ошибок обращайте внимание на следующие моменты:
 - **правильно подходите к мячу и выполняйте удар по опустившемуся мячу, это позволит придать ему более крутую траекторию полета;**
 - **«подсаживайтесь» под мяч, помогайте закрутить его не только кистью, но и с помощью ног и туловища;**
 - **для придания мячу сильного вращения, стремитесь ударить по нему только по касательной, с более активным движением кисти и точно координируя движение всех остальных частей тела;**
 - **следите, чтобы амплитуда движения была широкая, это позволит вам лучше контролировать полет мяча;**

- старайтесь посылать мячи на заднюю белую линию стола что вынудит соперника отойти от стола и ответить вам пассивно.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ТЕХНИКЕ

Теперь вы уже знакомы с многообразием технических приемов игры в настольный

теннис, особенностями их выполнения и, наверное, уже освоили некоторые из них. Одни удары дались вам достаточно легко, другие оказались несколько сложнее, а третьи, может быть, пока не под силу, еще сложны для освоения. Не отчаивайтесь, верьте в свои силы, и систематические занятия помогут вам достичь желаемого.

Каждый игрок обладает индивидуальной манерой выполнения техники. Поэтому не старайтесь подражать игре мастеров настольного тенниса или копировать технику ударов своих более сильных партнеров. Совершенствуйте технику игры, но при этом помните основные правила, которым подчиняются все виды ударов и которые необходимо неукоснительно соблюдать. Многие начинающие теннисисты, стремясь быстрее отразить мяч, тянутся к нему и выполняют удар только рукой. Прежде чем выполнить удар, оцените обстановку: какой к вам летит мяч, подумайте, как и какой технический прием нужно использовать. Только после этого подойдите к предполагаемому месту удара, подготовьтесь, а затем ударьте. Следите внимательно за действиями соперника и старайтесь как можно раньше и точнее определить направление удара, скорость полета и силу вращения ответного мяча, чтобы правильно выбрать технический прием, точку удара мячу, точно подобрать угол наклона ракетки и распределить усилия при ударе.

Помните: каждый удар начинают с замаха и выполняют с ускорением. При замахе и выполнении всех видов ударов, кроме подач, не поднимайте локоть слишком высоко — это мешает правильному выполнению движения и включению в выполнение удара туловища. Не делайте слишком большой замах при несильных ударах. Это не экономично и затрудняет концентрацию усилий непосредственно в момент удара. Перед каждым ударом занимайте правильную позицию. Это в первую очередь обеспечивает вашему удару успех. Ведь из неправильной и неудобной стойки трудно выполнить хороший сильный удар. Помните: взаимодействие ракетки с мячом должно происходить перед туловищем и чуть сбоку от него — так, чтобы точка удара составляла вершину равнобедренного треугольника, основанием которого являются стопы, а вершиной - точка удара. Удар при этом желательно выполнять в высшей точке отскока мяча от стола. Однако современная скоростная игра заставляет отбивать мячи как можно раньше по восходящему мячу и с полуполета. Во время удара не забудьте вес тела переносить с одной ноги на другую в направлении удара. Это позволит вам увеличить силу удара, так как можно будет

вкладывать в него вес всего тела. Перенос веса тела должен совпадать с максимальным ускорением руки в момент контакта ракетки с мячом, что увеличит эффект удара. Не сжимайте слишком сильно ручку ракетки, кисть должна быть чуть расслаблена. Это позволит лучше управлять ракеткой и «чувствовать» мяч. После выполнения удара не останавливайте руку, следите, чтобы окончание движения было достаточной длины и вы могли как бы сопровождать мяч ракеткой. Так лучше управлять полетом мяча. Не злоупотребляйте сильными ударами - сильный удар не всегда приводит к выигрышу очка. По возможности старайтесь каждому удару придавать вращение: верхнее или нижнее либо смешанное, в зависимости от игровой ситуации. Это позволит стабилизировать полет мяча и обеспечит надежность его попадания на стол. Следите за правильным соотношением вращательного (вверх) и поступательного (вперед) движений при ударе. Старайтесь играть более активно, выполняйте все удары с максимально возможным продвижением руки вперед.

Не забывайте об этих правилах не только во время занятий, но и во время игры на счет. Через некоторое время вы и не заметите, как движения «сами собой» будут выполняться правильно. Это значит, ваш сознательный контроль перешел в подсознательный, автоматизированный. Такой же, как и тогда, когда вы зажигаете газ на плите, не задумываясь о технике зажигания спички и открывании газового крана. Все это проходит на автоматическом уровне в подсознании. Если это так, значит, ваша техника уже автоматизирована и можно переключить внимание на другие моменты игры.

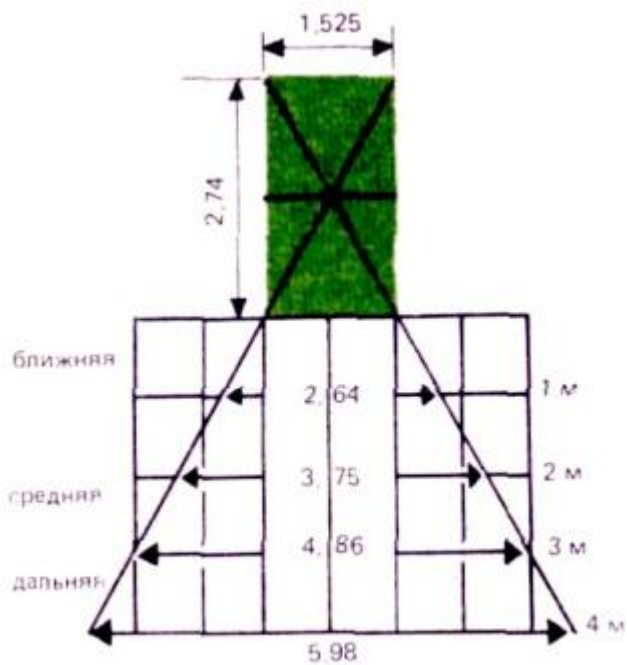


Рис. 31. Игровые зоны

Учитесь передвигаться в игре

Раньше многие игроки обращали внимание только на ударное движение руки и не принимали в расчет значение работы ног. Да это и понятно.

Размеры стола невелики, ширина его всего 1 метр 52 сантиметра. И вначале может показаться, что передвигаться при игре в настольный теннис совсем необязательно: развернулся, протянул руку — вот и все. Но это не совсем так. В современном настольном теннисе с развитием техники игры возникла необходимость четкой координации и согласованности движений всех частей тела теннисиста — ног, туловища, мышц брюшного пресса, игровой и свободной руки, что

позволяет повысить качество выполненного технического приема. За время напряженной встречи теннисист выполняет 200—300 ударов и преодолевает расстояние 800—1500 метров. Ведь мяч практически никогда не попадает в одно и то же место, поэтому в игре надо все время передвигаться. И чем дальше отходят от стола, тем большее расстояние преодолевают (рис. 31). И характер перемещений самый разнообразный.

Представьте, что вам нужно отразить косою мяч справа, а затем успеть к короткому мячу слева — придется двигаться не только вдоль стола вправо-влево или вперед-назад, но и совершать разнообразные диагональные перемещения. Главная цель перемещений игрока состоит в том, чтобы перед выполнением каждого удара принять такое положение, при котором можно было бы быстро передвигаться, занимать удобную стойку и осуществлять точный удар. Так как исходное положение может серьезно повлиять не только на технику удара, но и на скорость передвижений, рассмотрим более подробно стойку игрока в настольный теннис.

Как вы уже знаете, стойка может быть нейтральной, когда теннисист стоит лицом к столу и ожидает ответных действий соперника; для ударов справа — в этом случае игрок располагается вполоборота вправо к столу и для ударов слева — когда он разворачивается вполоборота влево к столу для более удобного выполнения замаха и самого удара. В нейтральном положении игрок обычно стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько развернуты, пятки приподняты, вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях (они направлены внутрь). Туловище слегка наклонено вперед, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута в локте под прямым углом и находится перед туловищем. Голова поднята, взгляд направлен вперед, чтобы следить за полетом мяча. Не забудьте, что стойка должна быть еще и устойчивой. Такое исходное положение позволяет быстро и с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении. Из стойки на слишком прямых ногах и с несколько отклоненным назад центром тяжести тела трудно быстро начать движение. Так как

согнутые ноги, словно заряженные пружины, готовы быстро сработать для любого способа передвижений. В то время, как при прямых ногах трудно сильно оттолкнуться, положение на носках с перенесенным вперед центром тяжести тела позволяет вам с меньшими усилиями начать движение в нужном направлении. -

Каждый игрок выбирает удобную для себя стойку. Выбор этот зависит от вашего роста, физических данных, скорости реакции, координации движений, техники и стиля игры, а также индивидуальных особенностей.

Так, если вы высокого роста и имеете длинные конечности, то должны стоять несколько дальше от стола, чем игрок невысокого роста. Для определения правильного местоположения примите нейтральную стойку на таком расстоянии от стола, чтобы ракетка, находящаяся перед вами в чуть согнутой руке, «носом» слегка касалась задней белой линии стола, его края. Если у вас хорошая реакция и скорость движений и вы успеваете прореагировать и отбить мяч вовремя, то можете стоять близко у стола. Если же не успеваете отбивать прилетающие мячи, то отойдите на удобную для вас дистанцию.

Если вы чаще применяете атакующие удары справа, чем слева, то встаньте не по центру стола — сместитесь немного в левый угол. Таким образом вы сможете ударами справа контролировать большую часть стола.

Игрокам, предпочитающим нападающий стиль игры, применяющим накаты, подставки и топ-спины, рекомендуем перемещаться на ближней и средней дистанции от стола. Тем, кто предпочитает подрезку, лучше располагаться на средней и дальней дистанциях от стола.

Важно не только занять соответствующую позицию для удара, но и, прежде всего, сконцентрировать внимание перед приемом мяча. При рассеянном внимании и недостаточной собранности даже правильная стойка не может обеспечить удару успех. Наблюдая за игрой мастера, вы порой даже не успеваете заметить, когда же он очутился в том или ином месте. В этом и состоит мастерство. Выполнять передвижения к мячу нужно между ударами, чтобы к моменту удара находиться в нужном месте. Основной способ передвижений в игре — шаги. Прыжки и рывки неэффективны, так как при этом вы легко можете потерять равновесие. И кроме того, для возвращения в исходное положение или перехода на новую позицию потребуется значительно больше времени, чем при перемещении шагами. В игре теннисисты чаще пользуются следующими разновидностями перемещений: одношажный способ — шаги, переступания и выпады; двухшажный способ - скрестные и приставные шаги. Реже игроки используют прыжки.

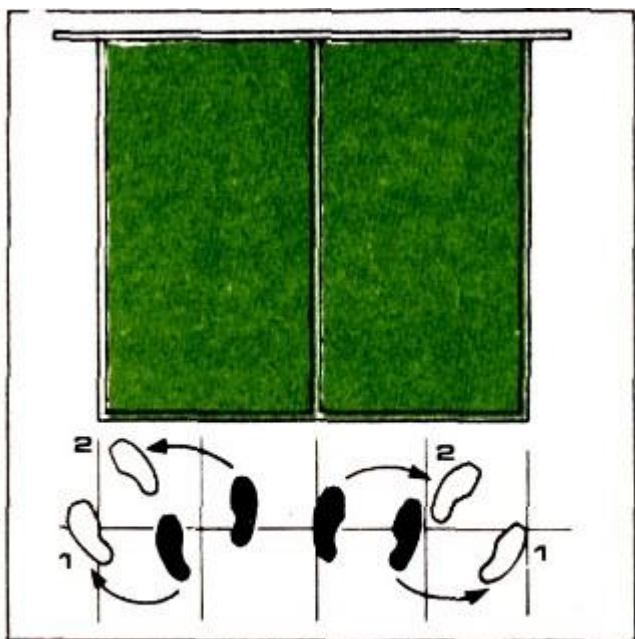


Рис. 32. Одношажный способ передвижения

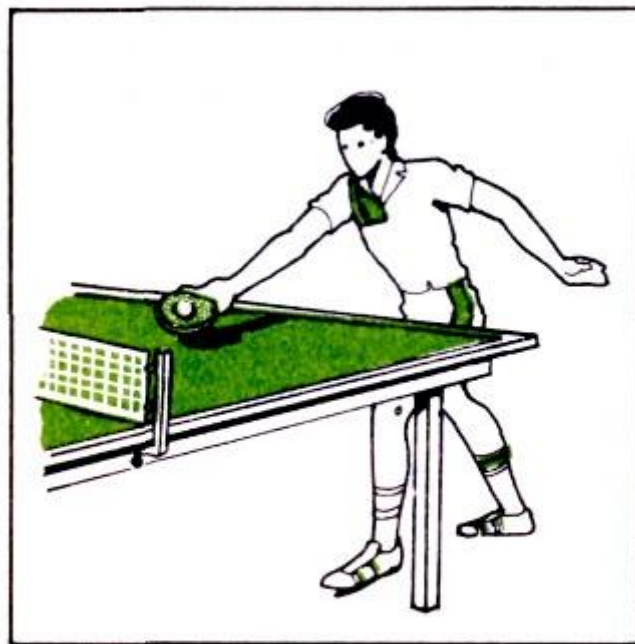


Рис. 33 Выпад вперед при отражении короткого мяча

Одношажный способ передвижений игроки применяют при перемещениях на незначительное расстояние или для того, чтобы занять правильную позицию. При этом шаг в направлении мяча делают ближней к нему ногой, а другую ставят в нужную для выполнения удара позицию (рис. 32). Удар можно также выполнять одновременно с шагом, что значительно увеличивает его силу.

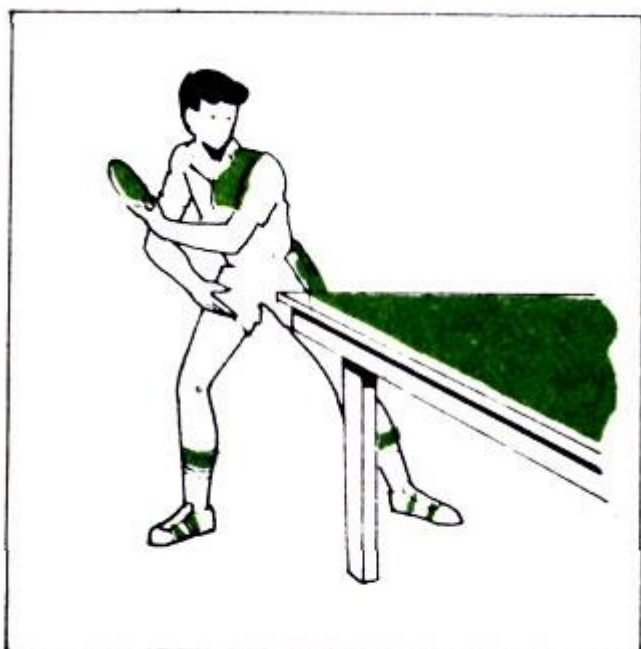


Рис. 34. Выпад в сторону при отражении косого мяча

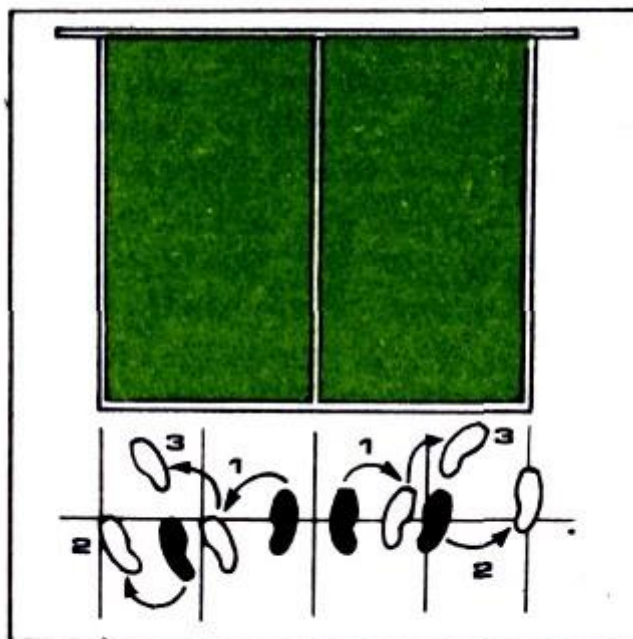


Рис. 35. Приставные шаги

В зависимости от расстояния до мяча первый шаг делают широким, обычным или незначительным.

К разновидностям одношажного способа передвижений относят переступания и выпады.

Переступания используют для поворотов на месте или незначительного

передвижения вперед-назад — теннисист как бы переминается с ноги на ногу; выпады же в основном для приема коротких (рис. 33) или косых мячей (рис. 34), к которым игроку приходится как бы тянуться. При выпаде ближней к мячу ногой делают широкий шаг, сильно сгибая ее.

Приставные шаги применяют в основном для перемещений вправо-влево. При этом первый, основной шаг выполняют ближней к мячу ногой, а вторую подтягивают до основной стойки (рис. 35). Если вы оказались достаточно далеко от мяча, сделайте несколько приставных шагов.

Скрестные шаги игроки часто используют при игре в средней или дальней игровой зоне. При таком способе передвижений вначале делают шаг дальней от мяча ногой — ее проносят впереди (передний скрестный шаг) или сзади (задний скрестный шаг) опорной ноги. Затем опорную ногу подтягивают и ставят на необходимое для выполнения удара расстояние (рис. 36).

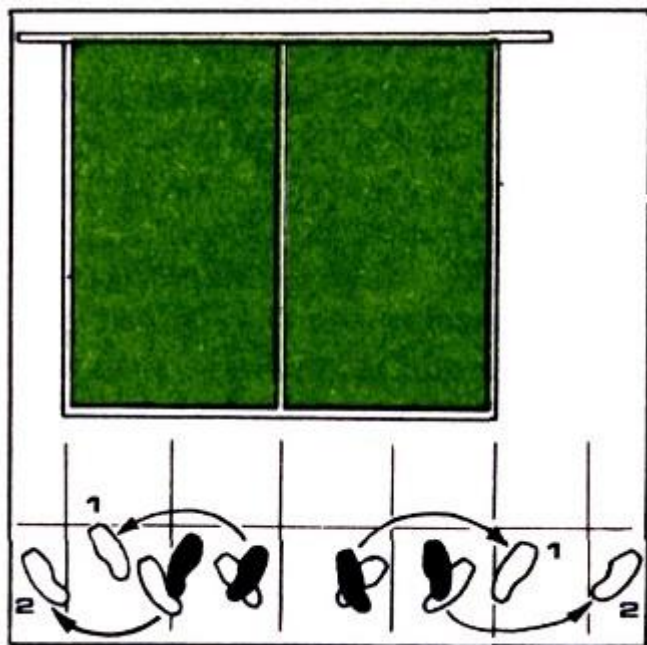


Рис. 36. Скрестные шаги

Обратите внимание на то, что движение в направлении полета мяча начинают не ближней, а дальней от мяча ногой. Например, при передвижении вправо первое движение делают левой ногой. Обычно скрестные шаги выполняют с поворотом туловища и последующим приставным шагом или переступанием. Однако скрестные шаги удобнее применять при диагональных передвижениях вперед-назад. Для передвижений вперед используют передний скрестный, а для диагонального передвижения назад — задний скрестный шаг. Стремительная смена игровых ситуаций требует от игрока умения быстро перемещаться и принимать наиболее рациональное исходное положение для выполнения удара. Описанные способы передвижений в игре часто используют в самых разнообразных сочетаниях. Играя, вы вряд ли обращаете внимание на свои шаги: все внимание на мяч! А ведь правильное и быстрое передвижение во время игры — это важное слагаемое вашего успеха. Недаром говорят, что теннисист играет и ногами. Основное условие успешного передвижения к мячу — правильное исходное положение. Стойка на носках и согнутые в коленях ноги позволяют быстро осуществить любое передвижение в любую сторону.

Поэтому обратите внимание на следующие моменты и старайтесь их придерживаться:

— все удары начинайте выполнять из правильного исходного положения, ведь от него зависит быстрота старта в нужном направлении;

— при перемещениях сохраняйте основную стойку. Положение, необходимое для выполнения удара, принимайте в момент перед приземлением ног;

— после каждого удара кратчайшим путем возвращайтесь в исходное положение и готовьтесь к отражению следующего мяча;

- при любых способах передвижений в различных направлениях — вперед, назад или в сторону — следите, чтобы центр тяжести тела приходился на носки и переносился в направлении передвижения и в направлении удара;

— передвигаясь у стола, не суетитесь, двигайтесь легко, избегайте лишних движений — не нужно делать двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время и мешают подготовке к удару;

— постоянно совершенствуйте специальные физические качества игрока: быстроту, гибкость, выносливость, координацию движений, особенно равновесие, так как большая часть движений в настольном теннисе выполняется стремительно, динамично и требует больших затрат сил;

— учитесь передвигаться разнообразно: вперед-назад, влево и вправо, делать повороты в сторону, переметаться по диагонали, а также разными способами — одношажным, двухшажным. Это повысит мастерство игры;

— не жалеете времени и внимания на освоение рациональных способов передвижений, так как умение правильно, рационально и быстро передвигаться — ключ к успеху в игре;

— для освоения и закрепления правильной техники передвижений используйте имитационные упражнения, а в тренировке на столе — простые упражнения с определенными заданиями, когда известно, куда и какой мяч прилетит. Такие упражнения позволят вам быстрее освоить технику передвижений и лучше подготовиться к игре на счет.

Остановимся еще на одном моменте техники игры — движениях неигровой, свободной, руки. Об этом нередко забывают, а иногда и не придают большого значения, хотя часто свободная рука доставляет игрокам много хлопот. Свободная рука выполняет две очень важные функции. Во-первых, своими движениями, согласованными с движением игровой рукой, она увеличивает мощь удара, а во-вторых, выполняет роль тормоза, уравнивающей большую энергию движения руки с ракеткой и туловища. Возьмем, к примеру, завершающий удар или топ-спин. Кроме того, свободная рука, как у белки хвост, помогает координации движений и сохранению равновесия при быстрых сложных передвижениях и ударах. Обычно при нападающих ударах свободная рука слегка согнута в локте и во время удара движется в том же направлении, что и рука с ракеткой. При подрезках же, чаще всего слева, свободная рука в качестве противовеса выполняет движение назад, помогая тем самым игроку сохранять устойчивое положение.

А какие вы выполняете движения свободной рукой? Не обращали внимания? Последите за собой во время игры. Попробуйте играть, убрав свободную руку за спину, и вы почувствуете некоторые неудобства. Найдите удобное для вас положение свободной руки и потренируйте ее движения для улучшения координации при ударе.

Играйте думая

Большинство любителей настольного тенниса, независимо от возраста, не представляют себе тренировку без игры на счет.

Естественно, вы хотите получать от этой игры удовольствие, а значит — выигрывать. В отличие от шахмат, футбола или хоккея, в настольном теннисе ничьей быть не может, а следовательно, всегда есть победитель и побежденный. Но чтобы выиграть, надо уметь выбирать правильную тактику, т. е. такой план игры, который позволит максимально использовать ваши сильные стороны и не дать возможности сделать то же самое сопернику. Часто говорят: играют рукой, а выигрывают головой. И действительно — команды для выполнения различных действий нам подает мозг, который в считанные доли секунды оценивает сложившуюся игровую ситуацию: где находится соперник, какой удар он выполнил, с какой скоростью и куда летит мяч и т. п. После приема и переработки этой информации так же быстро должно быть принято решение — куда, как и какой послать мяч, чтобы выиграть очко.

А время между ударами двух игроков составляет от 0,4 секунды до 0,2 секунды. И не всегда оправдывает себя девиз: чем сильнее ударишь — тем быстрее выиграешь. Наоборот, в настольном теннисе прежде, чем ударить, надо подумать, как обыграть соперника. Не забывайте, что он тоже хочет выиграть. В игре важно не только продумать свои действия, но и представить логику соперника, предвидеть ход его мысли и предугадать его ответные действия. Вот это и есть тактика.

Основной принцип тактики — целесообразное использование своих возможностей с учетом сил соперника. Если вы правильно оцениваете возникающие игровые ситуации, принимаете верные решения и действуете целесообразно, стараясь использовать все свои возможности и нейтрализуя сильные стороны соперника, успех вам гарантирован.

Напрасно некоторые игроки рассчитывают только на скорость и мощь своих ударов. Во встрече равных соперников преимущество будет иметь тот, кто лучше действует тактически, т. е. умело и своевременно использует различные тактические варианты игры. Однако нельзя полагаться и на одну тактику. Даже самый блестящий тактический план не принесет желаемого результата, если вы не сможете воплотить свои задумки в игре. Поэтому, осваивая азы техники, старайтесь сочетать их с изучением тактики. Стремитесь уже освоенные технические приемы использовать в тактических комбинациях. Как можно одержать победу, если соперник равен вам по силе или даже сильнее? - спросите вы.

В этом вам и поможет правильно выбранная тактика игры.

Но давайте разберем конкретно — что же такое «тактика»? Тактика — это средства, формы и способы ведения игры. Средства ведения игры — это те технические приемы, которыми вы овладели и которые используете для построения тактики игры.

Форма ведения игры — это тактическая направленность применяемых технических приемов, которая рассматривается в конкретной игровой ситуации.

Все технические приемы по тактической направленности делят на атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные. Атакующими называют действия, цель которых — активно выиграть очко. Контратакующими считают такие действия, когда на атаку соперника вы отвечаете более активными действиями, стараясь перехватить инициативу или выиграть очко. К подготовительным действиям, как правило, относят приемы, задача которых — удерживая мяч в игре, создать удобную ситуацию или вынудить соперника возвратиться такой мяч, чтобы было удобно начать атаку.

Цель защиты действий из сложной игровой ситуации, когда невозможно сыграть активно, любым способом вернуть мяч на половину стола соперника, не ошибиться и в то же время не дать ему возможности атаковать. Рассмотрим моменты, когда один и тот же технический прием, например топ-спин, в одной игровой ситуации может быть подготовительным, когда после топ-спина, допустим, вы получаете удобный мяч и выполняете завершающий удар, в другой — атакующим, когда серийным выполнением этого технического приема стремитесь выиграть очко, в третьей — контратакующим, когда вы, стараясь перехватить инициативу в игре, на активные, атакующие действия соперника отвечаете мощным топ-спином, в четвертой — защитным, когда вы не успеваете подготовиться к активному целенаправленному приему мяча и из не очень удобной позиции выполняете топ-спин с высокой траекторией полета мяча, чтобы выиграть время и подготовиться к следующему удару. Поэтому тактическую направленность различных ударов необходимо рассматривать в конкретной игровой ситуации. Наблюдая за играющими, вы можете заметить различия не только в технике, но и в манере ведения игры. Но каковы бы ни были индивидуальные различия, в тактике отдельных игроков есть нечто общее — это и есть способ ведения игры. В настольном теннисе, в зависимости от того, какими формами и средствами пользуются игроки для достижения победы, их принято делить на игроков, придерживающихся наступательного стиля игры, представителей защитного стиля и универсальных игроков.

Игроки нападающего стиля — это те, кто разыгрывает мячи в быстром темпе, применяет атакующие и контратакующие удары, стремится владеть инициативой на протяжении всей игры и при малейшей возможности — атаковать и контратаковать.

Представители защитного стиля мало рискуют, в основном ожидают ошибок соперника, придерживаясь точных и стабильных действий, долго разыгрывают очко. Универсальные игроки — это те, кто сочетает защитные действия с нападением и контрнападением. При активной защите игрок не выжидает ошибок соперника, а чередует удары так, чтобы препятствовать его активным действиям.

Стиль игрока во многом зависит от его характера, темперамента. Любой стиль игры в настольном теннисе по-своему хорош и выигрышен, поэтому, выбирая собственный, старайтесь играть так, как вам приятно, чтобы не было

чрезмерного напряжения и недовольства от того, что задуманные действия не получаются.

ТАКТИКА ОДИНОЧНОЙ ИГРЫ

Розыгрыш очка состоит из подачи или приема подачи, в зависимости от очередности действий, и непосредственно обмена ударами. Каждый из этих элементов игры имеет свои особенности применения и свою тактику.

Давайте разберемся в тактике подач, приема подач и тактике розыгрыша очка. Все эти элементы тактики постоянно присутствуют в игре.

До начала встречи, когда разыгрывается право выбора выполнения серии подач или их приема, перед вами встает проблема — что выбрать.

Если вы играете с сильным соперником и уверенней себя чувствуете, когда ведете в счете, выбирайте право подачи и, создав разрыв в счете, старайтесь удержать его до конца партии. Если вы играете с незнакомым соперником или сомневаетесь в исходе поединка, то выбирайте право приема подачи, тогда при равном счете в конце партии подачи, как говорят, будут ваши, следовательно, вы будете иметь некоторое преимущество.

Тактика подач — один из важных разделов тактики игры. Ведь за одну партию приходится подавать 15—20 подач, иными словами, игрок 15—20 раз имеет право первого удара. Однако замечено, что, увлекаясь обменом ударами, игроки нередко забывают о преимуществе своей подачи. Подача — единственный технический прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника, т. е. не является ответным действием на его удар. Поэтому у подающего есть все возможности, чтобы продуманно и точно выполнить этот прием.

В наши дни роль подачи в настольном теннисе как в одиночных, так и в парных играх значительно возросла. Так, с помощью сложных сильно крученых и резаных подач, если они есть в вашем арсенале, даже в борьбе с опытным соперником вы можете выиграть 3—5 очков в партии. Подача — технический прием, с которого начинается тактическая атака. Это первый удар по уязвимому месту соперника, первый шаг к выигрышу очка. Если раньше в настольном теннисе подачу считали лишь средством введения мяча в игру, то сейчас ее относят к активным средствам нападения, к средствам борьбы за инициативу.

Какие же задачи вы можете решать в игре, выстраивая тактику своих подач?

1. Стремитесь сразу же выиграть очко сложной подачей. Этот тактический прием можно использовать лишь неожиданно, когда соперник уже привык к вашим подачам, — тогда в удобный момент вы выполняете схожим движением сложную подачу, которую в этой игре еще не использовали.

2. Если соперник хорошо принимает подачи, то старайтесь получить возможность начать активную игру и разыграть двух-трех-ходовую комбинацию. Как правило, опытные игроки заранее знают, в какую часть стола после той или иной выполненной ими подачи прилетит мяч от соперника и уже

заранее готовятся к соответствующему удару. Для таких случаев нужно заранее продумать и натренировать тактические комбинации из двух-трех последовательных ударов, нацеленных на выигрыш очка.

3. Если соперник строит свою игру на активной тактике, лучше подавать подачи, нейтрализующие его активные действия. Обычно подают короткие подачи, которые не дают сопернику возможность тут же атаковать или контратаковать.

4. Если соперник хорошо атакует с обеих сторон, то подавайте в центр стола, чтобы тот не мог заранее подготовиться к выполнению того или иного удара.

5. Заставьте соперника при приеме подач двигаться. Так, если он стоит далеко от стола, выполните короткую подачу; если близко, то наоборот — длинную, быструю подачу на заднюю линию стола.

6. При подачах с боковым вращением мяча не забывайте использовать их эффект при отклонении траектории отскока в сторону. Поэтому подачи с правым боковым вращением подавайте глубоко вправо, а с левым, боковым вращением — в левый край стола, чтобы выбить соперника из удобной позиции.

С появлением топ-спина длинные подачи с нижним вращением во встречах с игроками, исповедующими игру нападающего стиля, почти не применяют, так как это дает им возможность сразу начать атаку. Однако такие подачи можно применять в игре с приверженцами защитного стиля. Самой надежной считается очень короткая подача, в ответ на которую сопернику трудно выполнить сильный удар или топ-спин. Но если и он возвращает короткий мяч, то это не даст вам возможности начать атаку. В таких случаях приходится выжидать случайного мяча, игра затягивается и успех розыгрыша очка зависит от многих непредвиденных обстоятельств.

В наши дни наиболее эффективными считают быстрые длинные, подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями, к которым прибегают только в тех случаях, когда соперник не может начать атакующие действия. Используют их в сочетании с короткими подачами для достижения эффекта неожиданности. Опытные игроки для развития атаки со своих подач довольно часто подают мячи со сложным вращением в середину стола — так, чтобы сопернику неудобно было ни начать атаку, ни коротко отбить мяч.

Играя на счет, помните, что хорошая подача нередко решает исход матча. Чтобы подача была эффективным средством нападения, постарайтесь в совершенстве овладеть двумя-тремя ее способами и использовать их в зависимости от конкретной обстановки. Здесь очень важно знать сильные и слабые стороны своего соперника и определять наиболее уязвимые места в его стойке, в технике игры. При этом подача должна отличаться точностью, силой,

разнообразием вращений и скоростей полета мяча, динамичностью, так как это начало построения вашей тактической комбинации.

Тактика приема подач тоже требует определенного мастерства. Очень часто действия начинающих игроков при приеме подачи сводятся к тому, чтобы любыми способами отбить мяч на сторону соперника, как говорится, лишь бы принять мяч, совершенно не думая о последующих действиях своих и соперника. И при приеме подачи нужно стремиться овладеть инициативой ведения борьбы. Ведь не даром говорят: лучшая защита — это нападение.

Принимая подачу, старайтесь использовать любые возможности для применения атакующих и контратакующих действий. Для этого лучше стоять чуть подальше от стола, ведь сделать шаг вперед и выполнить прием с продвижением вперед удобнее и эффективнее, чем пятиться назад. При приеме подачи предельно внимательно следите за движениями подающего, особенно за моментом соударения мяча с ракеткой, и настраивайтесь на активные действия. Будьте готовы к отражению длинных и коротких мячей.

Длинные подачи с нижним или верхним вращением мяча лучше принимать быстрым накатом или топ-спином, чтобы не дать подающему подготовиться к следующему удару. А уж если он подготовился к ответным действиям, заранее продумал их, то постарайтесь, неожиданно изменив направление полета мяча, «выбить» его из удобной позиции. Длинные подачи с сильным боковым или смешанным вращением также стремитесь по возможности принимать активно, так как с подрезки сопернику будет удобно атаковать.

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

Тактика розыгрыша очка - это один из наиболее разнообразных и сложных разделов тактики игры. Ведь после подачи и ее приема действия игроков становятся менее предсказуемы и возникает бесчисленное множество игровых ситуаций, в которых очень трудно в кратчайший миг между ударами найти самый эффективный тактический вариант.

Однако для некоторых типичных игровых ситуаций вы можете выбрать наиболее эффективный, рациональный, соответствующий вашему игровому стилю тактический вариант, который может объединять несколько тактических комбинаций.

Составляющие тактики розыгрыша очка в современной игре — это скорость ответных действий, или темп игры, который можно навязать сопернику, выполняя удары по восходящему мячу, высокая точность и стабильность технико-тактических приемов, активные атакующие и контратакующие действия, приемы с различными вращениями мяча, умение создать в игре сложные и неожиданные ситуации и т. п.

В настольном теннисе приняты различные тактические варианты розыгрыша очка: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, запутывание игровых действий, нелогичная игра (обманы), усыпление с неожиданными быстрыми действиями, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полета мяча, «зажим», программирование действий. Тактический вариант «смена игрового ритма» используют, чтобы выбить соперника из удобного для него ритма игры и не давать ему приспособиться к новому, постоянно изменяя скорость возврата мячей. Прибегая к такой тактике, вы можете посылать то быстрые, то медленные мячи. Аритмичное ведение игры может привести соперника не только к ошибкам, но и к срыву ритмической структуры техники его игры. Эффективнее всего применять этот тактический вариант в игре с новичками, так как их движения еще недостаточно координированы, а варьирование ритма движения значительно снижает так называемое чувство мяча. Тактический вариант «длительный розыгрыш очка» часто используют опытные игроки, встречаясь с несдержанными соперниками, которые стремятся играть активно и сами часто ошибаются. Используя этот вариант, старайтесь как можно дольше удерживать мяч в игре и дожидаться ошибки соперника или момента, когда он устанет и ослабит внимание, тогда при удобном случае атакуйте и контратакуйте. К длительному розыгрышу очка можете прибегнуть, когда играете против слабо физически и психологически подготовленных соперников. Тактический вариант «перехват инициативы» (или контратака) предлагает активное ведение игры и стремление владеть инициативой при розыгрыше очка любыми техническими приемами. Будьте готовы к атакам соперника и на его атакующие действия отвечайте неожиданными контратакующими, так, чтобы он не успел подготовиться к ответному удару. К этому тактическому варианту рекомендуется прибегать в игре с сильным и опытным соперником.

Тактический вариант «запутывание игровых действий» используют для выигрыша очка — выполняют технические приемы, в которых придают мячу разные вращения, заставляя соперника перед каждым ударом решать, как сыграть дальше. Здесь можно использовать различные технические приемы и по-разному: посылая мячи то длинные, то короткие, с разным вращением верхним, нижним, нижне-боковым и т. д. Этот тактический вариант рекомендуют против игроков, слабо разбирающихся во вращениях мяча или не умеющих быстро анализировать возникающие игровые ситуации. Тактический вариант «нелогичная игра» (обманы) можно с успехом использовать во встречах с игроками любого стиля игры, прибегая к обманным движениям, чтобы ввести соперника в заблуждение и заставить ошибиться. Допустим, вы всеми подготовительными действиями показываете, что будете выполнять накат по диагонали, но в последний момент взаимодействия ракетки с мячом направляете его по прямой или замахиваетесь так, будто собираетесь нанести сильный удар. Соперник, естественно, отходит от стола, а вы, подведя ракетку к мячу, слегка перебиваете его через сетку. Однако применение этого тактического варианта требует отличного владения техникой и хорошего «чувства» мяча.

Тактический вариант «усыпление внимания и последующие неожиданные быстрые действия» также применяют во встречах с игроками различного стиля

игры, но наиболее эффективен он в игре с теми, кто придерживается защитного или универсального стиля игры. Как обычно действуют, ведя такую игру? Однообразно и долго вы перебрасываете мяч на сторону соперника любыми наиболее удобными для вас техническими приемами, стараясь усыпить его бдительность, а затем неожиданным нацеленным ударом или топ-спином посылаете в неудобном для того направлении. Тактический вариант «бескомпромиссная игра» хорош в игре против сильного соперника. Здесь вы играете, если так можно выразиться, открыто, стараясь использовать свои сильные технические приемы против слабых его сторон. В такой игре старайтесь первым нанести быстрый и сильный удар, но помните, что при этом не должна страдать его точность и стабильность. Ценность такого тактического варианта состоит в том, что он позволяет либо сразу выиграть очко, либо создать предпосылки и заставить соперника ошибиться.

Тактический вариант «постоянное изменение направления полета мяча» позволяет поставить соперника в трудное положение. Постоянно направляя мяч в разные углы или диаметрально противоположные участки стола, вы можете заставить его отвечать на удары все время в движении и тем самым ошибаться. Поставить в трудное положение можно и вынуждая его двигаться вперед-назад, вправо-влево или и так и так одновременно. Выдержать такую игру соперник долго не сможет и будет или играть «удобно» для вас, или опаздывать с моментом удара, тянуться к мячам и — ошибаться. Тактический вариант «зажим» используют в тех случаях, когда у соперника явно хромает техника. Например, у него слабый удар слева. В таком случае направляйте все удары в слабую сторону — это не даст ему возможности воспользоваться тем техническим приемом, которым он хорошо владеет. Применяя такой тактический вариант, можно ограничивать соперника в действиях, направляя мячи в один участок стола — допустим, только в правый или в левый угол по ширине стола, играя только длинно или только коротко или посылая мячи только косо или так, чтобы мяч отскакивал в живот по отношению к сопернику.

Наблюдая за игрой мастеров настольного тенниса, вы, наверное, видели, как они используют такой тактический вариант игры, как «программирование действий». К нему обычно прибегают при розыгрыше очка, когда стремятся свести игру к типичным для данного игрока ситуациям, в которых можно применить свои заранее наигранные комбинации. Прибегая к этой тактике, вы должны программировать свои действия, стараясь также предугадать и действия соперника. Применение отработанных тактических комбинаций — один из эффективнейших и зрелищных тактических приемов. В зависимости от того, с кем вам предстоит играть, следует строить тактику ведения игры и подбирать соответствующие тактические комбинации.

Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля

Если вы предпочитаете нападающий стиль игры и встречаетесь с соперником, придерживающимся такого же стиля, то старайтесь навязать ему свою, удобную для вас тактику. Стремитесь постоянно владеть инициативой, опережать соперника в использовании атакующих и контратакующих действий.

Для этого обратите серьезное внимание на набор применяемых вами подач. подача должна быть или выигрышной, или такой, чтобы, с одной стороны, не дать возможности противнику начать с нее атаку, а с другой — создать предпосылки для своей атаки. Рекомендуем применять сложные короткие и сложные быстрые длинные подачи, выбивающие принимающего из удобной позиции.

Для достижения успеха важно также уметь принимать подачи так, чтобы не дать сопернику начать атаку и в то же время самому быть готовым выполнить ее в любой момент. Для построения тактики игры против игрока нападающего стиля могут подойти все перечисленные тактические варианты. Выбор их зависит прежде всего от ваших возможностей и особенностей игры соперника. Поэтому старайтесь иметь в своем арсенале не только выигрышный технический прием, который с гарантией обеспечит вам выигрыш очка, но также хорошо наигранные, отработанные тактические варианты и комбинации технических элементов на своей подаче, на приеме подачи соперника, а также в ходе розыгрыша очка, применение которых позволит вам выиграть очко.

Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля

Подачи также имеют большое значение для построения тактики игры против игроков и защитного стиля, и нападающего. Старайтесь применять атакующие подачи не только для выигрыша очка, но и для того, чтобы поставить соперника в трудное положение для последующего выигрыша очка. Поддачи желательно выполнять короткие, чтобы не дать сопернику возможности с вашей подачи начать или завершить атаку.

Для построения тактики игры с игроками защитного стиля рекомендуется применять тактические варианты смены игрового ритма, постоянного изменения направления полета мяча, усыпления внимания с последующими неожиданными быстрыми действиями, особенно направляя мяч в живот или в противоположный от места нахождения соперника угол стола. Приносит также успех тактический вариант «зажим» в один из углов стола, чтобы затем неожиданным быстрым ударом, накатом или топ-спином в другой угол стола застать соперника врасплох. Если соперник плохо двигается вперед-назад, то посылайте мячи разнообразно, направляя их именно в этих направлениях, возвращая то медленные короткие, то быстрые длинные мячи, и, выбрав ситуацию, завершайте атаку. Помните, что игроки защитного стиля иногда стремятся выиграть очко сами и, не выжидая ошибки, могут неожиданно не только атаковать по короткому мячу со стола, но и контратаковать ударом или контротоп-спином. Будьте готовы к подобным атакам, научитесь отвечать на такие мячи контратакующими действиями.

Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля

Тактика игрока защитного стиля в основном зависит от действий соперника и применяемых им тактических вариантов. Выиграть очко удастся либо в результате ошибки игрока атакующего стиля, либо когда атакующий даст возможность выиграть активно игроку защитного стиля. Игрок защитного стиля, в отличие от нападающего, который атакует серийно, свой коронный, сильный атакующий элемент выполняет, как правило, один раз, что усложняет его прием соперником. Игрокам защитного стиля рекомендуется в основном использовать тактические варианты «длительного розыгрыша очка» и смены игрового ритма, запутывая игровыми действиями, нелогичной игрой и другие, имеющие цель не дать сопернику серийно нападать и завершать начатую атаку.

Тактика защитной игры против игрока защитного стиля

Когда встречаются два игрока, исповедующих один стиль, то иногда один из них меняет свое игровое амплуа и играет как игрок нападающего стиля. В таких случаях подходят перечисленные уже тактические варианты и комбинации для нападающего игрока против игрока защитного стиля и игрока защитного стиля против нападающего. Еще одна ситуация — два игрока ведут выжидательную игру, надеясь на ошибки соперника. В этом случае можно применять такие тактические варианты, как нелогичная игра, смена ритма в игре срезками, «зажим» и некоторые другие. Однако если для ускорения игры вводится правило 13 ударов, тогда надо стремиться активизировать игру на своих подачах, применяя варианты для нападающего стиля, а также активно играть на подачах противника, так как противник, готовя свою атаку, часто забывает о предосторожности и возвращает удобные для атаки мячи. Как бы ни играл соперник — в защитном или нападающем стиле, старайтесь разнообразить игру, варьировать ее темп. Неожиданность задуманных комбинаций, творческий подход к игре исключительно важны.

Знание тактических комбинаций, вариантов, владение ими помогут вам правильно составлять тактический план и успешно осуществлять его в игре с конкретным противником.

Выбирая тактические варианты и комбинации игры, исходите из уровня вашей физической и технической подготовленности и возможностей соперника. Противопоставляйте свои сильные стороны слабым сторонам соперника, старайтесь нейтрализовать его сильные стороны — и вы добьетесь успеха в игре.

Как изучать соперника?

Точный тактический план предстоящей игры с конкретным соперником — половина выигрыша. А чтобы составить его, наблюдайте за игрой будущего соперника. И хоть говорят — лиха беда начало, но советуем не упускать из виду, что успешный розыгрыш нескольких первых мячей нередко значительно влияет на исход борьбы.

Наблюдая за игрой будущего соперника, обратите внимание на следующие детали:

- какой рукой играет ваш соперник и как держит ракетку;
- какой ракеткой и какими типами накладок пользуется;
- в каком играет стиле;
- какова приблизительно его общая и специальная физическая подготовленность, особенно — насколько развиты такие качества, как выносливость, быстрота реакции и передвижений, ловкость, сила;
- как и какой техникой игры он владеет, особое внимание обратите на то, как он подает, какие у него излюбленные технические приемы;
- понаблюдайте, какие технические приемы на своей подаче, на приеме подач и в ходе розыгрыша очка чаще применяет и какими чаще выигрывает ваш будущий соперник;
- постарайтесь оценить его волевые качества: как он себя ведет при выигрыше и проигрыше партии; внимательно последите, как он играет в решающие моменты партии: когда ведет в счете несколько очков, когда проигрывает 1—2 очка, когда проигрывает много очков, когда счет в партии равный.

Не пожалейте времени, понаблюдайте за игрой будущего соперника серьезно, ведь умение видеть, правильно анализировать и делать необходимые выводы важная часть тактики игры.

Слагаемые успеха

Итак, вы освоили технику и тактику настольного тенниса и готовы к игре на счет, но прежде, чем бросаться в бой, запомните несколько советов, которые помогут вам одерживать победы.

Совет первый — не пугайтесь неудач.

Большинство любителей обычно лучше играют просто на счет, чем на соревнованиях. Очевидно, основная причина тому — отсутствие уверенности в своей технике и тактике игры, чувство страха. Не думайте о проигрыше. Настраивайте себя на победу, но и не ориентируйтесь на быстрый и легкий выигрыш. Все решится в ходе игры. Старайтесь на соревнованиях играть так же смело, как вы играете обычно.

Совет второй — играйте в свою игру.

Каждый человек, играя на счет, естественно, стремится выиграть. А выиграть — это, прежде всего предложить сопернику такой тактический план игры, который был бы ему неудобен. Однако соперник хочет сделать то же самое вам. Умейте не только выстоять в этой борьбе, но и навязать свою игру, в которой вы чувствуете себя уверенно. Не останавливайтесь на полпути, реализуя свои тактические планы, но и не раскрывайте своих намерений раньше времени.

Совет третий — будьте предельно внимательны, играя на счет.

Победа в партии складывается из выигранных очков. Поэтому во время розыгрыша очка будьте предельно внимательны и следите не только за полетом мяча, но и за действиями соперника. Если внимание рассеивается, то вы можете не заметить, что он изменил тактику, и проиграть подряд несколько очков. Чаще всего внимание рассеивается при следующих обстоятельствах.

1. Когда вы ведете в счете и уже решили, что соперник не сможет догнать вас, забыв о тактике.
2. Когда партия еще не закончилась, а вы уже поверили в свой выигрыш и начинаете думать о следующей партии.
3. Вы вспомнили о проигранном очке или сожалении о нем.
4. Вы стали играть на публику.
5. Излишне волнуетесь или в замешательстве при отставании в счете.

Совет четвертый — во время игры будьте спокойны, собранны.

Игра в настольный теннис — это не только техника и тактика, это и эмоции, которые испытывает игрок: радость удачного удара, огорчение после проигранного

очка. Чрезмерная радость, как и огорчение, отрицательно сказывается на результате игры. Умейте сдерживать свои чувства, в любых ситуациях оставайтесь спокойным и собранным. Недаром говорят: «Прежде чем победить других, нужно победить свои слабости». Только горячее сердце и холодный ум помогут вам управлять игрой и одерживать победы.

Совет пятый — проиграв, не возлагайте вину на других и не оправдывайте себя.

Слабый игрок, вместо того чтобы разобраться в действительных причинах поражения, часто пытается кого-то или что-то обвинить в своем проигрыше: стол, ракетку, зрителей и т. п. Будьте мужественными, умейте признавать себя побежденным, держитесь с достоинством.

Совет шестой — останьтесь доброжелательным к побежденному.

Проигравший, безусловно, огорчен поражением и порой может нетактично слишком громко и ярко выражать свои эмоции, когда вы выиграете. Нельзя принижать достоинства соперника. Если он сегодня оказался слабее, то это не значит, что вы выиграете у него и позже. Не усугубляйте переживаний проигравшего, ведь так можно потерять хорошего партнера.

Совет седьмой — уважайте соперника и изучайте каждого из них.

Если в ходе розыгрыша первых очков вы поняли, что соперник слабее вас, не позволяйте себе играть невнимательно, без тактического плана, надеясь на легкую победу. Ведь победы иногда побеждают и победителей. Уважайте соперника. Даже если он слабее вас, играйте с ним в полную силу. Подыгрывание партнеру в таких случаях не всегда бывает полезно. Если же соперник играет намного лучше вас, не бойтесь проигрыша. Играйте, боритесь — с любым соперником надо бороться до конца. Во время игры внимательно изучайте соперника, старайтесь разгадать его замыслы и маскируйте свои. Меняйте тактические комбинации, чтобы он не успел к ним привыкнуть.

Совет восьмой — не повторяйте своих ошибок.

Самый полезный и самый лучший опыт — собственный. Каждая игра, каждая победа и поражение нас чему-то учат. Старайтесь объективно анализировать действия свои и соперника, делайте выводы, стремитесь исправиться, ищите новые пути к выигрышам. Творческий подход к игре, изобретательность, поиск новых тактических вариантов и комбинаций помогут вам опередить соперника, сделать свою игру для него неожиданностью

СИЛА ВОЛИ ПЛЮС ХАРАКТЕР

Для того чтобы найти свой стиль игры и соответствующие тактические варианты и комбинации, важно знать свой характер и оценить темперамент. Под темпераментом, как известно, понимают совокупность свойств психики, характеризующих психическую деятельность человека. Характер же выражает те особенности личности, которые накладывают явный отпечаток на поступки человека, на его отношения с другими людьми и внешним миром. Свойства темперамента устойчивы, постоянны и проявляются у человека в самых различных условиях деятельности, эмоционально окрашивают его поступки. Особенно ярко это проявляется в спорте, и в частности в спортивных играх. Известно: от того, каким темпераментом обладает человек, зависят его переживания. А они могут быть положительными, отрицательными, возбужденными, спокойными, сильными, слабыми и т. п. Однако при определенных тренировках можно научиться управлять своими эмоциями. И конечно, подобрать определенный стиль игры. Поэтому прежде, чем выбрать манеру игры и последовать некоторым советам относительно тактических вариантов, проверьте себя — каким темпераментом вы обладаете.

Итак, как определить свой темперамент? Предлагаемый опросник разработан польским психологом Яном Стреляу в 1974 году и модифицирован с учетом специфики спортивной деятельности у нас в стране в 1978 году.

Работайте быстро, не тратьте слишком много времени на обдумывание ответа — наиболее интересна ваша первая реакция. На вопрос можно ответить «да», «нет», «не знаю». Отвечайте «не знаю» лишь в тех случаях, когда вам трудно ответить «да» или «нет». Выбранный вами ответ на каждый вопрос следует обвести кружком. Не пропустите какого-нибудь вопроса. Начинайте!

1. Легко ли вы сходитесь с новыми людьми? Да, нет, не знаю
2. Способны ли вы воздержаться от того или иного действия до момента, пока не получите соответствующего распоряжения? Да, нет, не знаю
3. Достаточно ли вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после умственной работы? Да, нет, не знаю
4. Умеете ли вы работать в неблагоприятных условиях? Да, нет, не знаю
5. Воздерживаетесь ли вы во время спора от неделовых, эмоциональных аргументов? Да, нет, не знаю
6. Легко ли вам втянуться в занятия после длительного перерыва (лечение травмы, болезнь и т. п.)? Да, нет, не знаю
7. Добиваетесь ли вы во время игры на счет более высоких результатов, чем в тренировках? Да, нет, не знаю
8. Способны ли вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания? Да, нет, не знаю
9. Засыпаете ли вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня? Да, нет, не знаю
10. Умеете ли вы хранить тайну, если вас об этом просят? Да, нет, не знаю
11. Легко ли вам возвращаться к работе, которой вы не занимались несколько недель или месяцев? Да, нет, не знаю
12. Способны ли вы быстро успокоиться, взять себя в руки? Да, нет, не знаю
13. Охотно ли вы стремитесь к участию в соревнованиях? Да, нет, не знаю
14. Вызывает ли у вас монотонная работа скуку или сонливость? Да, нет, не знаю
15. Легко ли вы засыпаете после сильных переживаний? Да, нет, не знаю

Результат теста

Для теннисиста важны следующие свойства темперамента: сила процессов возбуждения и торможения и подвижность нервных процессов. Оценивается степень выраженности каждого свойства (силы процессов возбуждения и торможения, а также их подвижности) суммированием баллов, полученных за ответы на вопросы. Если ответ испытуемого совпадает с кодом, то он оценивается в 2 балла; если не совпадает, то испытуемый получает нулевую оценку; ответ «не знаю» оценивается в 1 балл.

Код опросника

Сила процессов возбуждения: ответ «да» — 3, 4, 7, 13, 15, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134; ответ «нет» — 47, 51, 107, 123.

Сила процессов торможения: ответ «да» — 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, ПО, 112, 118, 120, 125, 126, 129;

ответ «нет» — 18, 34, 36, 59, 67, 128.

Подвижность нервных процессов: ответ «да» — 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 107, 111, 115, 116, 119, 127, 131; ответ «нет» — 25, 27, 63.

Диагноз: сумма 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается как достаточно высокая степень выраженности его, иными словами, человек, набравший ее, отличается силой процессов возбуждения и торможения, их подвижностью. Об уравновешенности нервных процессов судят по отношению показателей силы возбудительного процесса к тормозному.

Итак, вы ответили на вопросы, подсчитали баллы. А теперь можно сделать и определенные выводы для себя. Итак, каков ваш темперамент? Если у вас показатели силы возбудительных процессов высокие, то вы:

- способны длительное время выполнять неинтересную работу, не снижая интенсивности и продуктивности;
- умеете преодолевать трудности и неудачи в работе, стремитесь к трудностям, проявляете настойчивость, упорство в достижении цели;
- в трудных условиях и в минуты опасности становитесь упорнее и работоспособнее;
- стремитесь к самостоятельности, особенно в новых, незнакомых ситуациях;

- способны быстро оправиться и мобилизовать себя в случае неудачи.

Если же показатели невысоки, то для вас характерны противоположные качества. Если у вас высокий показатель силы процессов торможения, то для вас характерны:

- высокая работоспособность, особенно в неинтересном деле;
- сдержанность в поступках, в разговоре (даже несмотря на психотравмирующую ситуацию);
- сдержанность в общении, умение хранить доверительные новости;
- неторопливость в принятии решений;
- быстрое и прочное закрепление различных навыков, связанных с тонкими дифференцировками и волевым напряжением;

— неторопливость в движениях, в речи, сдержанность в проявлении чувств; медленное и тщательное прожевывание пищи во время еды, хороший сон, обеспечивающий наиболее полный отдых, и т. п. Если ваши показатели силы процессов торможения низкие, то для вас характерны противоположные качества. Если вы набрали высокую сумму баллов, характеризующих подвижность нервных процессов, значит, вы:

- способны на высокую продуктивность даже при освоении новой работы;
- быстро осваиваете новый материал (а иногда и быстро забываете, если не повторяете его);
- легко и активно вступаете в новые знакомства, стремитесь к приобретению новых впечатлений;
- быстро осваиваетесь в новой обстановке и быстро адаптируетесь к ней;
- быстро засыпаете и пробуждаетесь;
- обладаете живой речью, мимикой, общей подвижностью. Для людей с низкими показателями подвижности нервных процессов характерны противоположные качества. Как известно, разделением темпераментов мы обязаны греческому врачу Гиппократу (460—377 до н.э.), который высказал идею о наличии в организме человека четырех жидкостей: крови (по-латыни — сангвис), слизи (по-гречески — флегма), желчи (по-гречески — холэ) и черной желчи (по-гречески — мелайна холэ). По теории Гиппократа различные пропорции

(от латинского слова тампера — пропорция) этих жидкостей и определяют поведение человека.

Впоследствии все человечество стали делить на четыре группы в соответствии с четырьмя типами темперамента: сангвников, холериков, флегматиков и меланхоликов.

Сангвник (с преобладанием крови) жизнерадостный, подвижный человек, сообразительный, но малоусидчивый, легко меняет привязанности, привычки, быстро меняет настроение.

Если вы сангвник, то играйте в наступательной манере, расширьте арсенал технических приемов, старайтесь разнообразить свою игру, стремитесь к быстрому розыгрышу очка.

Холерик (с преобладанием желчи) — это человек с резко выраженными эмоциями, чаще отрицательными, очень подвижен, энергичен и решителен, вспыльчив, хотя и быстро отходит, радости и горести переживает бурно и глубоко.

Для людей с холерическим темпераментом рекомендуется быстрый атакующий и контратакующий стиль игры с четко определенными технико-тактическими действиями и тактическими комбинациями. Особое внимание уделите контролю за своими эмоциями как на занятиях, так и, особенно, в играх на счет. От этого во многом зависит успех вашей игры.

Флегматик (с преобладанием слизи) — особенностью, этого типа темперамента является малая подвижность нервных процессов, *слабая* эмоциональная возбудимость. Такого человека отличает ровное и невозмутимое отношение к действительности, привычки и навыки у него постоянны и меняются с большим трудом.

Для флегматиков наиболее приемлема игра в защите, долгий розыгрыш очка, точность тактических комбинаций и, безусловно, упорство в борьбе. Однако не исключена удачная игра и в нападении.

Меланхолик (с преобладанием черной желчи)

человек с таким типом темперамента в большинстве вял и пассивен. Он почти всегда мрачен. Неудачи подавляют его, все переживания протекают медленно, но достаточно глубоко, психика легко уязвима. Так как людей с данными свойствами темперамента мало, то рассматривать его стиль деятельности мы не будем. И еще одно важное качество, о котором необходимо упомянуть — это умственные способности. В тактической подготовке игрока они имеют немаловажное значение. Ведь умение точно оценить игровую ситуацию, быстро и правильно выбрать тактический вариант, — все это зависит от ваших интеллектуальных способностей. Они определяют четкость и логичность технико-тактических действий, более организованное поведение игрока во время игры на счет. Предлагаем вашему

вниманию еще один — уже шуточный -тест, который поможет определить уровень ваших интеллектуальных способностей. Для этого необходимо ответить на все предлагаемые вопросы и честно, без подыгрывания самому себе, подсчитать количество набранных очков. Согласитесь, приятно лишний раз убедиться в своих незаурядных интеллектуальных способностях. Ну а если даже вы не окажетесь суперинтеллектуалом, не расстраивайтесь. Ведь предлагаемый тест — не более чем занимательная шутка. Итак, приступаем к работе.

1. Вы отправляетесь спать в восемь часов, ставите будильник и просыпаетесь в девять. Сколько часов вы проспали?

2. Есть ли Новый год в Индии?

3. Вы заходите в темную комнату с коробком спичек в руках. Внутри нее есть свеча, масляная лампа и печка. Что вы зажжете в первую очередь?

4. Сколько дней рождения у человека, дожившего до 82 лет?

5. Врач выписал вам три таблетки. Вы должны принимать их каждые полчаса. На сколько хватит вам выписанного лекарства?

6. Сколько раз проставлена цифра «3» на трехрублевой бумажке?

7. Человек живет в доме с четырьмя стенами. В каждой стене — окно. И все они выходят на юг. Неожиданно к дому подходит медведь. Какого он цвета?

8. Без карандаша и бумаги разделите 30 на 7 и прибавьте к полученному 10. Запомните ответ для проверки.

9. У одного крестьянина было 17 овец. Все, за исключением девяти, околели. Сколько осталось?

10. «Ты мой сын, но я не твой отец». Кто может сказать такие слова?

11. Что было в Лондоне 24 декабря 1881 года?

12. Может ли мужчина жениться на сестре своей вдовы?

Если вам удалось правильно ответить на все вопросы, вы — суперинтеллектуал; 1 ошибка — интеллектуал; 2—3 ошибки — довольно сообразительный человек; 4—6 ошибок — человек средних способностей; 7—9 ошибок — есть еще кое-какие надежды; 10 и более ошибок — безнадежный случай.

Ответы на вопросы

1. Один час. 2. Конечно! 3. Спичку. 4. Один. 5. На один час. 6. Пять. 7. Белого, потому что дом стоит на Северном полюсе. 8. Семьдесят. 9. Девять. 10. Мать. 11. Рождество. 12. Нет, потому что его уже самого не будет в живых.

Ну а если серьезно, то попробуйте оценить свои интеллектуальные способности не по количеству знаний, а по логике мышления. Только помните, что объектом оценки в данном разделе является не отсутствие знаний по тому или иному вопросу, а умение оперировать информацией, логично, последовательно излагать мысли. Так, можно обратить внимание на следующие моменты:

1. Явное отсутствие системности в изложении какого-либо материала.
2. Поверхностный анализ фактов.
3. Явно необоснованные заключения.
4. Примитивность заключений, выводов.
5. Противоречие собственным посылкам.
6. Категорические утверждения, ни на чем не основанные.
7. Абсурдные заключения, выводы, заявления.
8. Неспособность понять переносный смысл шуток.
9. Чрезмерная обидчивость по явно незначительным поводам. Основанием для занесения в группу лучших являются противоположные признаки.

Ну вот вы и определили свой темперамент и интеллектуальные способности, овладели тактическими комбинациями и тактическими вариантами игры. А как же побеждать в игре?

Есть одна мудрая мысль, высказанная японским теннисистом И. Огимура — многократным чемпионом мира по настольному теннису, ныне президентом Международной федерации настольного тенниса. (ИТТФ):

«Если хочешь победить другого — прежде всего победи себя, свои слабости». Игра в настольный теннис — хорошая гимнастика для психики. Во время игры на счет вы переживаете целую гамму различных эмоций — восторг, вдохновение,

счастье, разочарование, растерянность, обиду, печаль, досаду, неуверенность, раздражение, страх, подавленность.

А как сделать так, чтобы у вас всегда было хорошее настроение, чтобы все всегда получалось и вы хорошо себя чувствовали? Как сделать так, чтобы во время игры отрицательные эмоции вас не захлестывали, чтобы вы оставались спокойны, рассудительны, смелы и решительны в самых сложных ситуациях, когда проигрываете, и сдержанны, уверены и собраны, когда выигрываете. Как научиться проявлять большую настойчивость, выдержку, самообладание, волю к победе? Ведь эмоциональная неустойчивость сказывается на вашей игре. С неблагоприятными эмоциональными состояниями, возникающими во время игры на счет, можно бороться, применяя соответствующие приемы и воздействия, например — специальная возбуждающая или успокаивающая разминка либо аутогенная тренировка.

Что такое аутогенная тренировка (АТ)?

Аутогенная тренировка представляет собой набор упражнений, позволяющих контролировать и направлять взаимодействие нервной системы, мышечной системы и внутренних органов человека. Как система психофизического саморегулирования, она служит надежной основой для поддержания и укрепления здоровья, самочувствия и общего тонуса. Аутогенная тренировка была разработана известным психологом И. Г. Шульцом и широко вошла в практику не только медицины, но и спорта. Это самовнушение в самом широком смысле, методика мотивированного психологического, психопрофилактического воздействия человека на самого себя посредством формы самовнушения в состоянии релаксации, цель которого — благотворное влияние на свое настроение, чувства, намерения, волю. Ключевым ее моментом является умение достигнуть состояния аутогенного погружения — своего рода полудремоты, в которой образные, эмоционально окрашенные положительные представления оказывают влияние на вегетативную систему.

Таким образом, с помощью аутогенной тренировки можно научиться расслаблять мышцы, концентрировать или отвлекать внимание, управлять вегетативной нервной системой и через нее — деятельностью внутренних органов, достигать состояния покоя, внушать себе желаемые модели поведения. В советской системе физического воспитания и спорта применяется разработанная А. В. Алексеевым на основе методов И. Г. Шульца своя методика, которая называется «психорегулирующая тренировка», или сокращенно ПРТ. Задача ее — не только достичь успокоенности в тех случаях, когда налицо признаки перевозбуждения, но и высокой активности, мобилизованности, и состоит она из двух частей — успокаивающей и мобилизующей.

Для проведения занятий психорегулирующей тренировки требуется немного времени. Это может быть 10—20 минут ежедневно или даже несколько раз в день. Проводить такие занятия можно в любом месте, но только при условии, что вас не отвлекают. Перед началом занятий примите удобное положение — расположитесь поудобнее в кресле, можно на диване. А если у вас под руками только стул, то примите «позу кучера» — это положение похоже на позу человека, сидящего на облучке: сядьте на край стула так, чтобы ноги были полусогнуты и раздвинуты в стороны на полшага, опущенные руки свисали между коленями, туловище и голова наклонены вперед. Находясь в этой позе, закройте глаза, дышите неглубоко диафрагмой (животом). Говорите про себя предложенные дальше формулы, стараясь выполнить или мысленно представить то, о чем вы говорите.

Успокаивающая часть психорегулирующей тренировки

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Внимание на моем лице.
3. Мое лицо спокойно.

4. Губы и зубы разжаты.
5. Расслабляются мышцы лба... глаз... щек...
6. Расслабляются мышцы затылка... и шеи...
7. Лицо начинает теплеть.
8. Теплеют затылок и шея.
9. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное... неподвижное...
10. Мое внимание переходит на руки.
11. Мои руки начинают расслабляться и теплеть.
12. Мои пальцы и кисти расслабляются и теплеют.
13. Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют.
14. Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют.
15. Руки полностью расслаблены... теплые... неподвижные...
16. Все внимание на моих теплых пальцах.
17. Все внимание переходит на лицо.
18. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное... неподвижное...
19. Мое внимание переходит на ноги.
20. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.
21. Мои подошвы и голено-стопы расслабляются и теплеют.
22. Мои голени и колени расслабляются и теплеют.
23. Мои бедра и таз расслабляются и теплеют.
24. Мои ноги... полностью расслаблены... теплые... неподвижные...
25. Все внимание на теплых голеностопах.
26. Все внимание переходит на лицо.
27. Лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное... неподвижное...
28. Все внимание переходит на туловище.

29. Мое туловище полностью расслаблено и теплое.
30. Все внимание на груди.
31. Мое дыхание спокойное... свободное... легкое...
32. Все внимание на сердце.
33. Мое сердце бьется спокойно... ровно... хорошо...
34. Оно отдыхает...
35. Весь мой организм отдыхает.
36. Все внимание на лице.
37. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное-неподвижное...
38. Я отдыхаю...
39. Я отдохнул (ла) и успокоился (лась). Или: я отдохнул (ла) и набрался(лась) сил.
40. Самочувствие хорошее. Или: самочувствие отличное!

Для того чтобы два раза осмыслить все сорок формул, требуется около 20 минут. Впоследствии в процессе занятий самовнушением происходит постепенное сокращение числа формул до семи — на них уходит в среднем 3 минуты.

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Мое лицо, мои руки и ноги полностью расслаблены... теплые... неподвижные...
3. Все мое туловище полностью расслаблено и теплое.
4. Мое дыхание спокойное... свободное... легкое...
5. Мое сердце бьется спокойно... ровно... хорошо...
6. Я отдохнул (ла) и успокоился(лась). Или: я отдохнул(ла) и набрался(лась) сил.
7. Самочувствие хорошее. Или: самочувствие отличное!

Эта успокаивающая часть психорегулирующей тренировки особенно полезна людям, страдающим невротическими нарушениями, особенно бессонницей. Такая тренировка помогает быстрее засыпать, уменьшает количество пробуждений

ночью, удлиняет сон, что позволяет лучше отдохнуть. Для отдыха во время самовнушенного сна можно добавить к предыдущим формулам следующие.

1. Появляется чувство сонливости...
2. Сонливость усиливается... усиливается...
3. Становится все глубже... и глубже...
4. Приятно тяжелеют веки...
5. Приятно темнеет в глазах...
6. Все больше и больше...
7. Наступает сон... сон... спокойный сон (до такого-то времени — здесь называется время желаемого пробуждения)... глубокий сон... непрерывный сон... сон... сон...

Каждую из этих «снотворных» формул мысленно проговаривайте очень медленно, монотонно, по несколько раз, сопровождая их такими же неторопливыми мысленными образами. Только не проверяйте себя — наступает сон или нет. После сна, когда мозг еще находится в дремотном или полудремотном состоянии, необходимо постепенно перейти к активному бодрствованию. Для активизации рекомендуется применять следующие формулы.

1. **Состояние приятного (глубокого) покоя...**
2. **Весь мой организм отдыхает...**
3. **И набирается сил...**
4. **Уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук... из ног... туловища... шеи... лица...**
5. **Все мышцы моего тела отдохнувшие... легкие... сильные...**
6. **Дыхание углубляется...**
7. **Становится все глубже и глубже...**
8. **Сонливость рассеивается...**
9. **Сонливость полностью рассеялась!**
10. **Голова отдохнувшая, ясная!**
11. **Самочувствие отличное! Я полон энергии!**

12. С удовольствием перейду к очередным делам!

13. Встать!

Формулы активизации, в отличие от успокаивающих формул, мысленно проговаривайте, постепенно убыстряя, с нарастающей бодростью, с интонацией, направленной на достижение желаемого состояния высокой активности. Для настроя на предстоящую активную деятельность, будь то соревнования или какая-либо важная работа, рекомендуется применять мобилизующую часть психорегулирующей тренировки.

Мобилизующая часть психорегулирующей тренировки

- 1. Возникает чувство легкого озноба.**
- 2. Состояние как после прохладного душа.**
- 3. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.**
- 4. В мышцах начинается легкая дрожь.**
- 5. Озноб усиливается.**
- 6. Холодеют голова и затылок.**
- 7. По телу побежали мурашки.**
- 8. Кожа становится гусиной.**
- 9. Холодеют ладони и стопы.**
- 10. Дыхание глубокое, учащенное.**
- 11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.**
- 12. Озноб еще сильнее.**
- 13. Все мышцы легкие, упругие, сильные.**
- 14. Я все бодрее и бодрее!**
- 15. Открываю глаза.**
- 16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.**
- 17. Я приятно возбужден.**
- 18. Я полон энергии.**
- 19. Я как сжатая пружина.**

20. Я полностью мобилизован!

21. Я готов действовать!

Эти мобилизующие формулы лучше использовать сразу после успокаивающих. Формулы, как и их порядок, могут быть иными — в зависимости от индивидуальных черт вашей психики.

Постарайтесь подобрать наиболее эффективные формулы, которые помогут вам провести необходимую мобилизацию сил.

Организм человека наделен великой способностью к саморегулированию. Обычно мы справляемся со своим состоянием сами. Но иногда наступает предел — и мы уже не можем справиться.

В таких случаях вам поможет психорегулирующая тренировка. Возьмите ее на вооружение, и вы будете защищены от многих неприятностей. Эта тренировка поможет вам не только улучшить технику игры, но и побеждать себя и своих соперников.

Настольный теннис — это не только развлекательная игра, но и большой труд, а также испытание и воспитание волевых качеств. Игра приучает человека к тем физическим и психическим усилиям, которые так необходимы для работы и в повседневной жизни. Ведь главный секрет чемпионов в любом виде спорта — прежде всего трудолюбие и сильная воля.

На соревнованиях любого ранга вы можете наблюдать проявления в игре смелости и страха, настойчивости, инициативности и неуверенности, пассивности, твердости воли, веры в свои силы и покорности происходящему. Настольный теннис полезен прежде всего тем, что воспитывает у нас такие качества как целеустремленность, решительность, настойчивость, инициативность, уверенность, хладнокровие, выдержка, самообладание, и еще многие, столь важные для человека в повседневной жизни. Настольный теннис требует не только больших физических усилий, но и хорошей координации движений, умения в течение длительного времени сохранять устойчивое внимание. При малейшем изменении настроения игрока, появлении отрицательных эмоций нарушается точность ударов. Легкий целлулоидный мяч, как чувствительный прибор, реагирует на все переживания игрока.

Малейшая неуверенность, излишняя осторожность — и мяч перестает быть послушным. Ведь даже при совершенном управлении мячом стоит только подумать в момент удара, что не попадешь на стол, — и сразу же промажешь. Иногда человек, отлично владеющий техникой, тактикой, отличающийся хорошей физической подготовленностью, потеряв веру в свои силы, терпит одно поражение за другим. Однако с неблагоприятными эмоциональными состояниями, возникающими во время игры на счет, следует бороться, применяя соответствующие приемы воздействия, такие, как специальная разминка с комплексом успокаивающих или тонизирующих упражнений или аутогенная

тренировка. Именно спорт помогает закалять характер, воспитывать волю. Умейте радоваться и огорчаться, но, беря ракетку в руки, начиная игру, будьте внимательны, учитесь управлять своими эмоциями. Учитесь регулировать свои чувства, отвлекаться от посторонних раздражителей, снимать скованность, напряжение. Но в то же время не советуем быть и слишком спокойными. Воспитывайте в себе умение мобилизовывать свои силы в соответствии с тем, насколько важна данная игра или соревнование. Рекомендуем вам пользоваться такими средствами, как самоприказ, самоубеждение, использовать методы аутогенной тренировки. Сумейте победить себя — и маленький мяч станет послушен вам.

ЧТО ТАКОЕ ТАКТИКА ПАРНОЙ ИГРЫ?

Самое увлекательное в настольном теннисе - все-таки парная игра. Пары, как вы знаете, составляют мужские, женские и смешанные, или, как их еще называют, микст. В парных играх нагрузка не меньше, чем в одиночных. И хотя партнеры отбивают мяч поочередно, двигаться во время игры приходится гораздо больше. Парная игра привлекательна своей эмоциональностью. Ведь два человека — это уже коллектив, и очень важно в таком коллективе уметь действовать согласованно.

Залог успеха в парной игре — в подборе партнеров. Не всегда отличная техника одиночной игры позволяет продемонстрировать мастерство в паре. Хорошо сыгранную пару отличает сплоченность, согласованность действий, взаимопонимание — не только с полуслова, но и с полувзгляда, боевой настрой и, что очень важно, доброжелательное отношение друг к другу. Часто бывает, конфликт между партнерами приводит к проигрышу не только очка, но и партии. Ведь особенностью парной игры является то, что каждый из игроков старается уменьшить число сложных моментов для партнера, создать ему максимально удобные условия для атаки или самому реализовать выигрышные моменты. По правилам парной игры стол делится срединной линией на две половины, и при подаче вы направляете мяч из правого квадрата своей половины в правый квадрат половины стола соперника.

Расстановку игроков для очередности приема в первой партии выбирает та пара, которая принимает подачу. Если ваша пара выбрала право первой подавать, то вы должны решить, кто из вас будет подавать первые пять подач; затем принимающая пара решает, кто у них будет принимать подачи. После каждых пяти подач происходит не только смена подающего, но и перестановка игроков. Так, игрок соперничающей пары, который принимал подачи, получает право подавать, а в той паре, которая только что подавала, партнеры меняются местами и разыгрывающий становится принимающим.

Для того чтобы не сбиться при смене расстановки, запомните, что меняются местами, а следовательно, и функциями партнеры той пары, которая перед сменой подач подавала. Иными словами, после каждой серии в пять подач партнер подававшего игрока переходит на место принимающего. И еще: в парной игре есть один маленький секрет. При счете 20:20 и далее право подавать переходит после розыгрыша каждого очка и соответственно происходит смена мест принимающих. Кроме того, в каждой последующей партии расстановка партнеров меняется. И тот, кто подавал в предыдущей партии, должен подавать уже на другого партнера соперничающей пары. При смене сторон в решающей (третьей или пятой) партии принимающие после выигрыша одной из пар 10 очков партнеры должны изменить расстановку.

Если партнеры нарушили расстановку, то судья или кто-то из игроков (если нет судьи) должен остановить игру и восстановить правильное чередование подач и приемов мяча. Однако все разыгранные до остановки игры очки засчитываются. При этом отбивать мяч игроки должны поочередно в строго установленном порядке. Если партнер два раза подряд ударил по мячу, то очко считается проигранным. В

связи с этим игрокам и приходится много двигаться: сыграл сам — уступи место у стола партнеру. Поэтому-то умение правильно двигаться имеет такое большое значение в парной игре.

УЧИТЕСЬ ПЕРЕДВИГАТЬСЯ В ПАРЕ

Проигрывают в парных играх чаще всего из-за неумения игроков согласованно передвигаться и выбирать правильную позицию. Выполняя поочередно с партнером удары, вы должны постоянно менять положение так, чтобы не мешать друг другу, но в то же время своевременно оказываться на месте.

Давайте познакомимся с основными способами передвижения в парной игре, которые встречаются наиболее часто. Их пять.

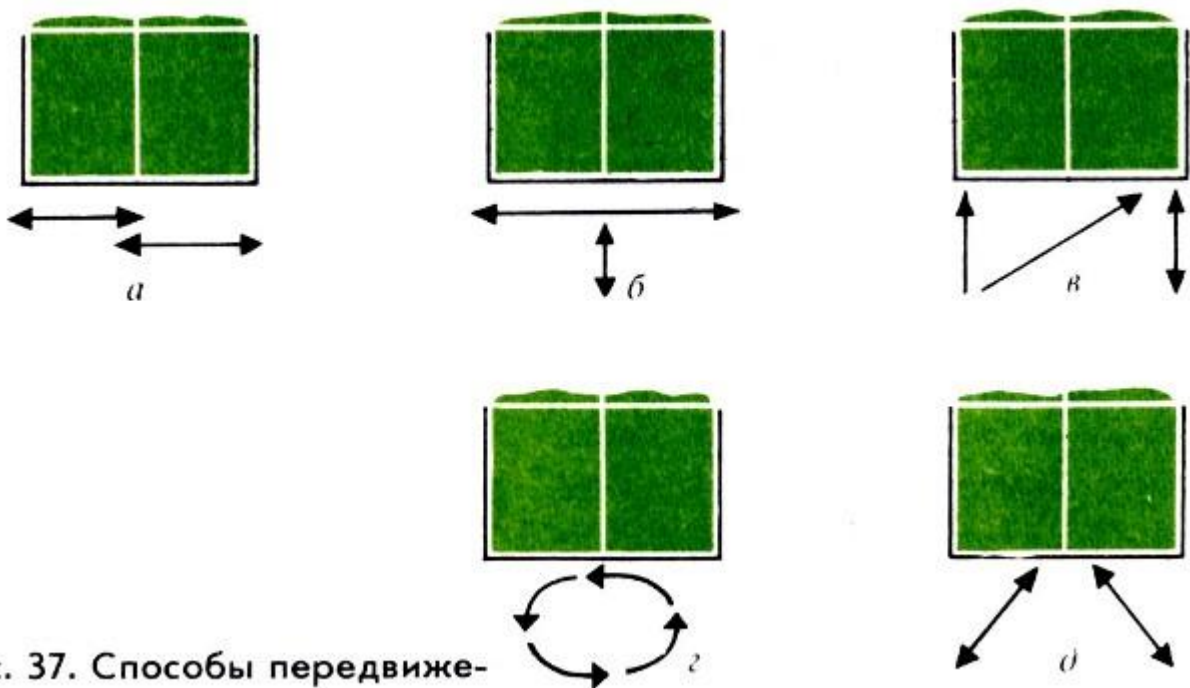


Рис. 37. Способы передвижения в паре

Первый способ передвижения можно еще назвать линейным. Выполнив удар, отходите в сторону — один все время вправо, а другой — влево (рис. 37, а). Если же в ходе розыгрыша очка вы поменялись местами, то и тогда соблюдайте это правило передвижения. К такому способу передвижения прибегают в том случае, если один партнер играет левой рукой, а другой — правой или если оба играют в ближней игровой зоне. Второй способ передвижения называют Т-образным. Его используют обычно, когда один из игроков предпочитает играть в ближней, а другой — в средней игровой зоне (рис. 37, б). Если вы играете в ближней зоне, то передвигаться должны вправо-влево вдоль стола, а ваш партнер — вперед-назад.

Если вы и ваш партнер предпочитаете играть в средней зоне и один из вас придерживается односторонней игры справа, тогда лучше применять третий способ передвижения — его называют И-образным (рис. 37, в). И в этом случае вам нужно придерживаться основного принципа парной игры: сыграть успешно самому и

создать наиболее благоприятные условия игры для партнера. Поэтому, чтобы избежать столкновений и дать возможность партнеру свободно передвигаться у стола, вы должны двигаться вперед-назад, а ваш партнер — из левой части площадки по диагонали слева направо.

Наиболее часто в парной игре встречается четвертый способ передвижения — его называют О-образным. Выполнив удар у стола, отойдите в сторону и назад за спину партнера, займите его место, а ваш партнер должен переместиться к столу (рис. 37, г). При этом способе вы должны двигаться как бы по кругу, освобождая площадку для выполнения ударов. Перемещаться по кругу можно и вправо, и влево — в зависимости от того, в какую половину стола ударится мяч. Если мяч ударится в правую половину стола, вам после удара нужно отойти вправо-назад, освобождая место партнеру. Чтобы не ошибаться, в какую сторону надо передвигаться после удара, советуем придерживаться следующего правила: не пересекать поле зрения партнера, передвигаться в кратчайшую сторону к одному из углов стола.

Пятый способ передвижения называют Л-образным. К нему прибегают, когда в паре играют правша и левша. Вы должны находиться в разных углах стола, на некотором расстоянии от него: правша — в левом углу, а левша — соответственно в правом. Это обусловлено тем, что у большинства игроков лучшим является удар ладонной стороной ракетки. Подойдите к столу для нанесения удара, а затем возвратитесь в исходное положение (рис. 37, д).

В игре успешно используют все эти способы передвижений. Не менее успешно и комбинируют их в розыгрыше одного очка. Поэтому не ограничивайте свой технический арсенал одним-двумя способами передвижений.

Еще раз напомним: в парной игре согласованные передвижения партнеров особенно важны. Передвигайтесь во время ответных ударов партнера и соперника, старайтесь заранее предугадать его ответные действия и быстро выйти в нужную позицию для осуществления задуманного удара. Не стоит расходиться с партнером очень далеко, иначе вы не успеете быстро подойти к столу. Но и стоять слишком близко друг к другу также нежелательно — тем самым вы будете сковывать действия партнера.

Умение передвигаться по площадке поможет вам не только одерживать победы над соперниками, но и стать хорошим парным игроком. Успех в парных играх обеспечивается не только тем, насколько хорошо вы овладели техническим арсеналом игры, но и во многом личными качествами вашими и вашего партнера, от вашей сыгранности. Если у вас есть возможность подобрать партнера, то постарайтесь, чтобы он играл в такой же, как и вы, или близкой манере. Удобнее играть в паре, когда оба игрока используют нападающий или защитный стиль. Зато намного сложнее выработать единую линию действий, когда пара состоит из теннисистов разного стиля игры — защитного и нападающего. Пара значительно сильнее, если один из партнеров играет левой рукой.

Если вы впервые играете с партнером, то перед встречей заранее оговорите, в каких зонах каждому из вас удобнее выполнять удары, какими способами

передвигаться в наиболее типичных игровых ситуациях. В парной игре большую роль играют взаимоотношения партнеров. Вы должны хорошо понимать друг друга и находить общие тактические решения, уметь в трудную минуту морально поддержать товарища. Играя на счет, каждый, естественно, переживает, допускает ошибку и в результате проигрывает очко. В парной игре эти переживания усугубляются. Поэтому никогда не укоряйте партнера за ошибку. Каждое замечание отнюдь не помогает. Наоборот, в напряженные моменты игры еще больше расстраивает игру партнера.

Будьте сдержанны, не давайте волю отрицательным эмоциям. Гораздо лучше и полезнее не обращать внимания на ошибки партнера, не переживать из-за этого, а при каждом удобном случае подбадривать его, радоваться удачным ударами.

Играя в паре с более слабым партнером, не стремитесь чрезмерно опекать его, брать, как говорят, всю игру на себя или подчеркнуто демонстрировать свое превосходство. Такое поведение принесет партнеру больше вреда. Ведь в парной игре важна не только победа, а взаимопонимание, взаимная поддержка и выручка.

КАКОВА РАССТАНОВКА ИГРОКОВ В ПАРЕ?

В тактике парных игр чрезвычайно важна расстановка игроков. И поскольку в паре удары выполняют поочередно, то принимать удары вы будете

от одного соперника, а направлять другому. В отличие от одиночной игры, в парных играх преимущество оказывается у принимающей пары, так как она имеет право свободной расстановки игроков: сама решает — кому от какого соперника принимать подачи. Обычно ставят сильного игрока против слабого соперничающей пары, чтобы сковать действия соперника, иметь преимущества в последующих партиях, создать благоприятные условия для последующей игры.

Если же по жребию вашей паре выпало первой подавать, старайтесь изучить игру соперников и выиграть как можно больше очков в этой партии. В такой расстановке чаще всего более сильный игрок стремится подавать первым. Во второй партии, уже зная, кто как играет, можно будет свободно выбрать принимающего подачи.

Обычно мужчины технически подготовлены лучше, чем женщины. Поэтому в смешанных парах выбирайте расстановку, чтобы мужчина принимал удары от мужчины, а женщина — от женщины. В этом случае сильный игрок принимает удары от сильного соперника и атакует слабого.

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИКИ ИГРЫ В ПАРЕ

Тактика игры в паре, как и в одиночной игре, во многом зависит от индивидуальных возможностей теннисистов, поэтому давать конкретные рекомендации на все возникающие случаи практически невозможно. Тем не менее существуют тактические варианты, которые чаще всего приносят успех.

Первое непреложное правило парной игры заключается в том, чтобы воспользоваться слабостями соперников в технике ударов и передвижений. Еще одно непреложное правило парной игры — стабильно владеть подачами и мощными ударами, уметь быстро и согласованно передвигаться по площадке и не бояться ответных ударов соперника.

Независимо от того, какие варианты и комбинации тактики будете применять, в парной игре, как и в одиночной встрече, важно уметь играть на своих подачах и на приеме подач. Здесь это намного сложнее — ведь комбинации должны быть согласованы с партнером. Да и в выполнении подач в парной игре есть свои маленькие секреты.

Подачи. Так как направление подачи заранее определено, она не может быть неожиданной для соперника. И, зная заранее, куда она направлена, тот будет готовиться к контратаке, используя свой коронный технический прием. Поэтому подавая, старайтесь послать мяч коротко и ближе к средней линии. Такая подача не даст возможности сразу же ответить атакой и затруднит соперничающей паре передвижение по площадке. Для более четкого взаимодействия рекомендуем

заранее обговорить с партнером условные сигналы, обозначающие различные виды подачи — например, сжатый кулак, отставленный в сторону мизинец или большой палец. Допустим, для того чтобы партнер знал, какую подачу вы собираетесь сделать, и подготовился к ответным действиям соперника, под столом покажите рукой, в которой зажат мяч, условный сигнал. Тогда ему уже не нужно следить за действиями подающего, а все внимание он сосредоточит на ответных действиях соперника.

Розыгрыш очка. Большинство игроков в современном настольном теннисе стремятся играть в ближней зоне. Это позволяет вести игру в более высоком темпе, в наиболее разнообразных направлениях, чем осложняет сопернику передвижения. Поэтому тактика парных игр основывается на применении таких технических приемов и в таких направлениях, при отражении которых соперники, доставая мячи, мешают друг другу, сталкиваются или, наоборот, не успевают ударить по мячу. Настольный теннис многообразен. Во время игры часто возникают такие ситуации, которые порой и предусмотреть-то трудно. Поэтому вам полезно познакомиться с некоторыми тактическими приемами, которые в большинстве случаев помогают выиграть или принять правильное решение. Давайте разберем несколько типичных вариантов тактики парной игры.

Если вы и ваш партнер придерживаетесь нападающего стиля, можете выполнять удары в одну и ту же зону стола соперников, чтобы заставить игроков сместиться в один из углов стола, а затем нанести быстрый удар в противоположном направлении. Можно также применять атакующий тактический вариант, при котором удары выполняют в незащищенные места на половине стола соперничающей пары, чтобы изменить излюбленные, привычные стойки соперников и создать благоприятные условия для завершения начатой атаки.

Если соперничающая с вами пара хорошо двигается по площадке, советуем выбрать иной вариант тактики. Цель его — заставить соперников постоянно сталкиваться и мешать друг другу, отражая мячи. Для этого оба партнера посылают мячи независимо от расположения соперников в одну и ту же зону стола, чаще в его середину. Если же эта хитрость не достигает цели и спортсмены успевают уступать друг другу место для выполнения ударов, попробуйте направлять мяч в сторону только что выполнившего удар игрока или в том направлении, куда он отходит. А вот еще один тактический вариант. Его целесообразно использовать для того, чтобы не дать соперникам начать атаку. Выполните так называемую трехходовую комбинацию: дважды сыграйте в один угол, чтобы игроки оказались рядом, а затем неожиданно пошлите мяч в противоположный угол так, чтобы соперник, отражающий его, не смог до него дотянуться. Желательно, чтобы при этом мяч летел по прямой, — такой удар значительно быстрее диагонального и часто застаёт соперника врасплох. Наконец, еще вариант тактики. Суть его в следующем: вы с партнером посылаете мяч в разных направлениях, заставляя соперников разойтись к углам стола, а затем дважды направляете его в одну и ту же зону. Особенно эффективна такая тактика, когда соперники слабо взаимодействуют или медленно передвигаются. Играть с соперниками, придерживающимися защитного стиля, сложно, так как они выполняют в основном точные подрезки, затрудняющие

проведение быстрых ответных атакующих ударов. Вести игру в таком случае надо, сочетая длинные накаты с укороченными срезками и используя сильно крученые топ-спины, после приема которых мяч обычно поднимается выше сетки, что удобно для завершения атаки.

В некоторых случаях против такой пары рекомендуют использовать серийное нападение накатами или топ-спинами в одну зону стола либо в разные точки, чтобы вынудить игроков соперничающей пары отойти далеко от стола для защиты. После этого посылают укороченный мяч и, выбрав удобный момент, выполняют удар, направленный в туловище соперника или в один из углов стола.

Запомните главное: если в игре с парой, исповедующей защитный стиль, вы избрали нападающую тактику, не спешите с завершением атаки. Если вы придерживаетесь нападающего стиля, а ваш партнер — защитного, вас можно назвать парой, играющей в комбинационном стиле. Тактика такой пары наиболее универсальна, так как сочетает два вида тактики — нападения и защиты. Главная задача: умелое сочетание защиты с нападением, направленное на выполнение неудобных для соперников ударов. В таких парах партнеры удачно дополняют друг друга. И хотя они не представляют загадки для соперников — известно, кто будет нападать, а кто защищаться, — с ними сложно играть.

Играя против пары, где оба игрока предпочитают защитный стиль, рекомендуется или постоянно менять направления полета мяча, чтобы заставить соперников двигаться и затруднить им активную игру, или, наоборот, — если они хорошо выполняют удары по косым мячам, направлять мячи в живот и, выбрав удачный момент, проводить контратаку. В остальном же все тактические варианты одиночной игры вы можете с успехом использовать и в парной игре. Самое основное — гибко варьируйте тактику в соответствии с меняющейся в ходе игры обстановкой.

Итак, в парной игре очень важно правильно выбрать тактический вариант. Но не менее важно определить не только позиции и способы передвижений, к которым будут прибегать партнеры, но и ведущего пары. Обязанности ведущего должен взять на себя игрок, старший по возрасту или имеющий большой соревновательный опыт. В этом случае пара будет быстрее находить благоприятные моменты для атаки, играть более согласованно, слаженно. И еще очень важно определить разыгрывающего и главного атакующего. Первый должен уметь начинать и поддерживать атаку, а его партнер выполнять сильные завершающие удары. Старайтесь заранее наметить общие и частные задачи каждому партнеру, распределить обязанности, тогда будет обеспечена четкая согласованность действий.

Помните: в парных играх важно не самому сыграть, а дать возможность сыграть партнеру. Совместные четко организованные и согласованные действия помогут вам достичь победы. Однако только научившись грамотно играть и быть

хорошим партнером, освоив тонкости парной игры, вы получите от нее истинное удовольствие.

КАК ПРОВОДИТЬ КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Одной из интересных форм проведения игр на счет являются командные соревнования. Это не только общий результат, когда очки за каждую встречу идут в копилку команды, но это и коллективный дух борьбы, чувства товарищества и соучастия в результате каждого члена команды. Поэтому командные встречи можно проводить не только тогда, когда желающих поиграть больше, чем столов, но и для лучшего знакомства, укрепления дружеских отношений между играющими. В соответствии с правилами командные соревнования могут проводиться по двум системам: мужские командные соревнования проводят по системе 3Х3, когда от каждой команды участвуют по 3 игрока, женские по системе 2 X 2.

Первые правила игры были созданы в Англии, и, чтобы не было путаницы, теннисистам, играющим в разных командах, присваивали нумерацию трех первых и трех последних букв английского алфавита — ABC и XYZ. Определяется она жребием. Традиция эта сохранилась до сих пор. При этом команду, которая играет в расстановке ABC, считают командой-хозяином, а команду, играющую в расстановке XYZ, — командой гостей. И хотя каждый игрок встречается с каждым игроком команды-соперницы, существует определенная последовательность встреч:

первый круг

A — X B—Y C — Z

второй круг

B — X A — Z C — Y

третий круг

B — Z C — X A—Y

Командные соревнования 3Х3 состоят из девяти игр. И победительницей считается та команда, которая первой выиграла пять встреч. Обычно тренер или капитан команды, которого выбирают из числа самых опытных игроков команды, производят расстановку игроков в соответствии с их возможностями. Если у встречающихся команд значительное неравенство сил, то порядок встреч игроков не оказывает влияния на ход игры. Но если ваша команда встречается с командой, приблизительно равной по силам или даже чуть-чуть сильнее, то здесь уже порядок выхода игроков очень важен.

Когда силы команды соперницы не известны, то лучше придерживаться принятого правила расстановки игроков. Для того чтобы каждый играющий смог дать своей команде как можно больше очков, то есть сыграть с более слабыми членами команды-соперницы, теннисистов, как правило, расставляют следующим

образом. У команды-хозяина встречу со второй ракеткой команды гостей начинает также вторая ракетка, которую ставят на место А. Этому игроку во встрече необходимо проявить высокие морально-волевые качества — смелость, решительность, волю к победе, так как в первом и втором кругах он будет выходить первым и противостоять сильнейшим игрокам соперничающей команды. Если счет во встречах будет равный, например 4:4, то от игрока, стоящего на месте А, будет зависеть и исход командной встречи. Сильнейший игрок команды ставится на место В, так как, последовательно встречаясь с игроками Y и X, он должен принести команде важные для общего результата очки. В команде гостей спортсменов рекомендуется расставлять следующим образом: Z — первая ракетка, X — вторая ракетка, Y — третья ракетка.

В командной встрече 2X2 последовательность игры иная: после двух одиночных игр проводится парная встреча. При такой системе проведения соревнований всего может быть сыграно пять встреч, и та команда, которая первой выигрывает три встречи, считается победительницей. Участники команд играют в такой последовательности:

первый круг

A — X B — Y

второй круг

A парная X B встреча Y

третий круг

A — X B — X

При этом обычно сильнейшие игроки соперничающих команд находятся на позициях А и Y, чтобы они могли встретиться друг с другом в последнем, третьем, круге командной борьбы. Парная встреча, которая проводится в середине командного матча, имеет большое значение. Так, при счете 1:1 проигрыш парной встречи может покачнуть чашу весов, а выигрыш закрепить успех. Однако в конце командной встречи при равном счете 2:2 исход борьбы будет решаться между вторыми ракетками. Поэтому правильно расставить игроков на командную встречу очень важно.

Совершенству нет предела

Итак, вы познакомились с основами техники и тактики игры в настольный теннис. Но для того чтобы уметь хорошо играть, надо тренироваться, оттачивать мастерство владения ракеткой и мячом.

Прежде всего необходимо спланировать свой режим дня и недели, чтобы выделить в достаточно напряженном ритме жизни часы для занятий физической культурой, настольным теннисом. Лучше всего, чтобы упорядочить его, составьте недельное расписание, согласовав его с вашими товарищами по досугу. Если занятия носят оздоровительный характер, то достаточно играть один - два раза в неделю. Но если ваше увлечение достаточно серьезно и вы хотите совершенствоваться в технике и тактике игры, то для этого необходимо три-четыре занятия в неделю. Игра в настольный теннис носит и индивидуальный, и коллективный характер. В коллективе легче подобрать партнера для тренировки, интересней выполнять различные упражнения и проводить соревнования, а кроме того, притягательная сила коллектива — это различные формы общения.

Игра в настольный теннис может быть семейным увлечением. И под девизом «Папа, мама и я — спортивная семья!» также могут проводиться различные состязания. Ведь заниматься настольным теннисом можно без ограничения возраста. Представляете, как будет интересно, если бабушки и дедушки с внуками и внучками организуют свой семейный праздничный турнир!

Прежде чем вы приступите к самостоятельным занятиям, запомните следующее: успех их, как и в любом деле, зависит от правильной организации, сознательного и трудолюбивого отношения к ним.

Вначале постарайтесь решить организационные вопросы наметить расписание ваших занятий и партнеров, с которыми вы хотите играть. Составьте распорядок дня и недели так, чтобы занятия настольным теннисом органично вписывались в него и проходили в удобное и для вас, и для ваших партнеров время. На первый взгляд кажется, что распланировать режим дня и выполнять его, не поддаваясь никаким соблазнам, совсем просто. На самом деле это не так. Очень часто благие намерения так и остаются намерениями при встречах с самыми ничтожными препятствиями и соблазнами.

Будьте сильнее обстоятельств! Воспитание волевых качеств — важнейшая проблема, которую можно решить, только используя все средства воздействия на человека в семье, школе, на производстве. Даже если день был трудный и у вас плохое настроение: пересильте себя, возьмите ракетку в руку и белый звонкий мяч — и развеются все ваши неприятности.

Причины, которые привели вас в настольный теннис, разные. Это и развлекательный досуг,

и укрепление здоровья, и совершенствование психических и физических качеств, столь необходимых в быту и на производстве. Важно, чтобы вы определили — для

чего вы решили заняться этим видом спорта и чего вы хотите добиться. Именно сознательное отношение к занятиям помогает быстрее осваивать движения, развивает активность и интерес к делу.

Ведь кто знает — как, выигрывает единожды, а кто знает — зачем, выигрывает всегда.

Только тогда занятия принесут успех и вы станете побеждать, когда они будут регулярными. Помните, что упражнения, которые вы включаете в свои занятия, должны соответствовать уровню подготовленности вашей и вашего партнера и быть доступными для выполнения.

Важно, чтобы длительность и нагрузка занятий соответствовали и вашему возрасту. Проводить длительные занятия большой интенсивности в надежде быстрее получить результат нецелесообразно — это лишь истощит ваш организм, появится перетренированность. Так может и пропасть интерес к занятиям.

Старайтесь разнообразить свои занятия, включайте в них упражнения игрового характера — это повысит их эмоциональность, вам будет интереснее. Однообразие занятий тормозит рост мастерства игроков. Ведь тренировка игрока в настольный теннис — это и техническая, и тактическая, и физическая, и психологическая, и теоретическая подготовка. Желательно, чтобы в каждом вашем занятии эти виды подготовок присутствовали. Любое ваше тренировочное занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, каждая из которых имеет свои задачи.

Задачей подготовительной части занятия является подготовка всех функций организма к предстоящей деятельности. Эту ее часть еще можно назвать разминкой. Сюда входят упражнения, направленные на повышение общей и целенаправленной (специальной) подготовленности, а также имитационные упражнения и упражнения на тренажерах. Основная часть занятия направлена на освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие морально-волевых качеств. Проводят ее, как правило, с мячами у стола.

Заключительная часть занятия включает упражнения на расслабление и дыхание, способствующие постепенному переходу вашего организма от интенсивной нагрузки к отдыху.

ЧТО ТАКОЕ РАЗМИНКА?

Разминка — это комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм. Не пренебрегайте разминкой. Дело в том, что органы и системы организма человека обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который необходим для игры. Из-за этого и возможны травмы.

Во время разминки вы готовите опорно-двигательный аппарат — мышцы, суставы — к предстоящей работе. Ее задача — наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов. Во время разминки готовятся к серьезной работе и физиологические функции организма — кровообращение, дыхание, функции органов выделения и т. п., и психофизические функции — концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы. Вы настраиваетесь на игру. Обратимся к опыту спортсменов. Разминка у них состоит из двух частей — общей и специальной. В общей части разминки используют упражнения такого характера, благодаря которым достигается повышение обмена веществ, организм разогревается. Такие упражнения повышают деятельность сердечно-сосудистой системы, вентиляцию легких, увеличивают потребление кислорода организмом. Упражнения этой части разминки выполняйте до легкого потоотделения, тогда будет достигнут необходимый уровень терморегуляции организма и работы органов выделения. Во время разминки мышцы разогреваются, а следовательно, повышается быстрота их сокращения, снижается опасность травмирования. В специальной части разминки опорно-двигательный аппарат ваш подготавливается к предстоящей специфической работе. Здесь обычно используют так называемые специальные упражнения, направленные на отработку технических приемов или их сочетаний, такие, как имитационные упражнения, игра с тенью, работа на тренажерах и т. д., способствующие достижению оптимального уровня возбуждения нервных центров коры больших полушарий головного мозга. Говоря языком специалистов, устанавливаются условно-рефлекторные связи, уточняется дифференцировка мышечных усилий, проверяется согласованность всех фаз ударных движений и передвижений. Если вы проводите разминку перед игрой с соперником, подберите такие упражнения, которые помогут вам обрести уверенность в отдельных ударах: те, что во время тренировки отработывали и будете применять в игре. Не следует забывать, что разминка оказывает большое влияние на психику, помогает устранить избыточное волнение перед встречей, особенно в первые ее минуты, регулирует ваше предстартовое и стартовое состояние, особенно если вы устроили соревнование. Каковы общие положения проведения разминки? Что прежде всего важно, так это правильно подобрать упражнения. А подобрав их, предусмотрите постепенное увеличение их интенсивности. Каждое упражнение разминки проделывайте 5—10 раз. Рекомендуем в разминочном комплексе использовать 10—15 упражнений. Начинайте с ходьбы или легкого бега, затем сделайте несколько упражнений для малых мышечных групп, постепенно переходя к разогреву более крупных.

Постепенно увеличивайте и амплитуду движений. Вначале лучше давать нагрузку на мышцы верхней части тела, а затем — нижней.

Сигналом для окончания разминки вам будут начало потоотделения, легкое покраснение кожных покровов, появление тепла в мышцах.



Разминку лучше всего проводить в виде комплекса упражнений, который вы можете составить, исходя из самочувствия и направленности предстоящего занятия. Обычно комплекс начинают с разогревающих и дыхательных упражнений — различные виды ходьбы, бега, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног — наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость советуем вам выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс рекомендуется включать также упражнения,

имитирующие технику ударов и передвижений в отдельности или в сочетании. По характеру движений они близки к технике игры, помогают ее осваивать и закреплять в упрощенных условиях, постепенно подводят вас к игре на столе, поэтому комплекс обычно заканчивают имитационными упражнениями.

Предлагаем вашему вниманию ряд упражнений, на основе которых вы можете составить разминочный комплекс. Упражнения мы расположили в порядке возрастающей трудности.

Упражнения в беге

(рис. 38)

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).

10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.

11. То же самое, но спиной вперед.

12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой.

Правая нога только переставляется вправо.

Прыжковые упражнения (рис. 39)

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.

2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.

3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.

4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.

5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.

6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).

7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.

9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).

10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Упражнения для мышц рук (рис. 40)

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.

2. Руки к плечам — круговые вращения руками.

3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.

4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.

5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.

6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну

и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.

7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.

9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.

10. Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад.

11. Правая рука вверху, левая внизу — рывками рук назад и

в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху,

к стене — отталкивание обеими руками от увеличивая расстояние до нее.

правая внизу.

12. Стоя лицом стены, постепенно

13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Упражнения для мышц туловища (рис. 41)

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.

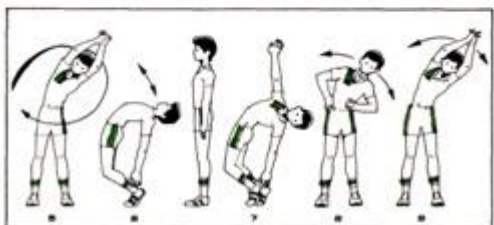
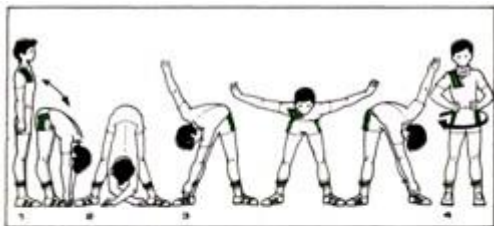
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.

3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.

5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.

6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.



7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.

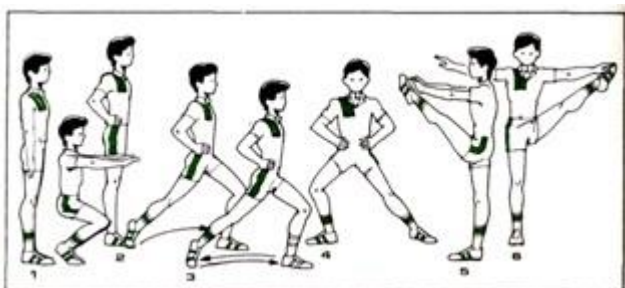
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

9. То же, что и упражнение 8, но руки сцеплены вверху над головой.

10. То же, что и упражнение 9, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.

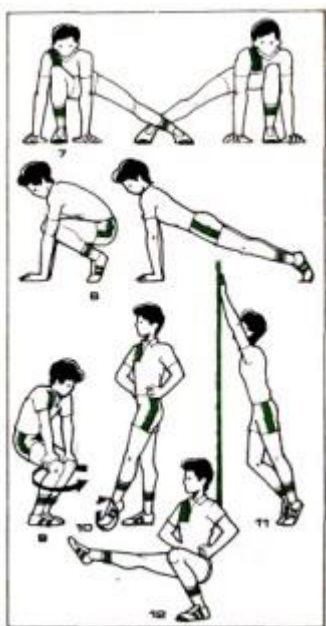
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.

12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.



13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.

14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.



15. То же, но руки за головой.

16. То же, но руки вверху.

17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Упражнения для мышц ног

(рис. 42)

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.

3. То же, но смена ног прыжком.

4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднятие на носках.
12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Так называют упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз.

Главное при использовании упражнений, имитирующих технику ударов и передвижений, — это многократное повторение удара в условиях, близких к соревновательным. Если ежедневно понемногу повторять такие упражнения, вы быстро и правильно освоите технику ударов, а также натренируете мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре.

Осваивая технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений, возьмите за образец такую методику. Например, отработка наката справа.

1. Займите игровую стойку — нейтральную.
2. Перейдите из нейтральной стойки в положение для выполнения наката справа и сделайте замах одновременно с поворотом туловища — это подготовительная фаза удара.
3. Выполните рывок рукой, имитируя удар по мячу, — это ударная фаза.

4. Продолжите движение рукой и туловищем по инерции после удара и возвратитесь в исходное положение — это заключительная фаза движения. Будем считать, что, используя имитационные упражнения, вы освоили отдельные двигательные фазы удара. Теперь приступайте к отработке всех движений удара как единого целого, повторяя их сериями. Для того чтобы иметь возможность контролировать правильность выполнения движений, советуем делать имитационные упражнения перед зеркалом.

Если вы используете имитационные упражнения для разминки, старайтесь подбирать их так, чтобы они помогали решать следующие задачи:

- совершенствовать технику ударов в целом и составляющих их элементов;
- совершенствовать скорость и амплитуду движений, их ритм;
- совершенствовать технику передвижений;
- совершенствовать умение сочетать технику ударов с техникой передвижений;
- совершенствовать умение сочетать определенные технические приемы в связках и комбинациях.

Упражнения вы можете выполнять по заранее определенной программе под счет или в определенном темпе, либо произвольно по желанию, например — игра с тенью или воображаемым соперником. Наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера. Итак, вы освоили технику ударов и переходите к совершенствованию ее в целом и отдельных их элементов. Для этого советуем использовать упражнения, имитирующие технику этих ударов в упрощенных условиях. Например: стоя на месте, имитируйте накат справа или в стойке для наката справа отработывайте отдельно движения кисти, предплечья, плеча, туловища, а затем соедините все движения вместе.

Такого же типа упражнения можно использовать и для совершенствования техники передвижений. А для работы над совершенствованием, как говорят специалисты, пространственно-временных параметров техники игры возьмите имитационные упражнения, выполняемые с разной скоростью, с разной амплитудой движения

(как в целом, так и отдельных звеньев руки), с разным ритмом.

Наконец вы освоили технику ударов, стоя на месте. Теперь продолжайте совершенствовать их с помощью имитационных упражнений, сочетающих технику ударов и передвижений. Перед соревнованием или игрой на счет целесообразно включать в разминку имитационные упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов, на которых будет строиться ваша игра.

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.
3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.
5. Из правого угла стола — срезка, из середины стола — накат или топ-спин справа.
6. Из левого угла стола — срезка, из правого угла — накат или топ-спин справа.
7. Из правого угла стола — срезка, из левого угла — накат или топ-спин.
8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа — топ-спин или слева — топ-спин, справа — завершающий удар.
9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.
3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.
4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.
5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.
6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.

7. Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.

8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.

9. Срезка слева из левого

угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.

10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.

11. Срезка справа из правого угла стола, подрезка слева из левого угла на дальней дистанции, срезка слева из левого угла, подрезка справа из правого угла стола на дальней дистанции.

12. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

При выполнении имитационных упражнений обратите внимание на *следующие моменты*:

— упражнения выполняйте не более 20—30 секунд или 10—15 раз, по 2—3 серии;

— во время выполнения упражнений следите за правильностью движений, мысленно представляйте себе игровую ситуацию и также мысленно контролируйте свои движения;

— вначале выполняйте движения медленно, обязательно контролируя их, в последующих сериях можно повысить скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения;

— следите за правильностью ритма движений, согласованностью работы всех частей тела: рук, туловища, ног. Можно контролировать ритм под счет или выполнять упражнения под музыку;

— избегайте нерациональных движений и передвижений; выполняйте движения естественно, свободно с оптимальной амплитудой.

Если вам предстоит играть на открытой площадке, а погода прохладная, то рекомендуем проводить упражнения в движении. Это значительно повысит плотность разминки и, кроме того, не даст вашему организму охладиться во время выполнения упражнений локального характера. Предлагаем вашему вниманию разминочный комплекс упражнений в движении.

1. Ходьба.
2. Равномерный бег.
3. В ходьбе — круговые вращения прямых рук в плечевых суставах вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения.
4. То же с подскоками.
5. В ходьбе — рывки прямыми руками назад: правая рука вверху, левая внизу, на каждый шаг смена положения рук.
6. На два шага — рывки руками перед грудью, на третий — руки в стороны, поворот туловища в сторону ноги, сделавшей шаг.
7. Руки в стороны — вращение туловищем в ходьбе: на каждый шаг выполнять вращение влево (вправо), в сторону впереди стоящей ноги, вокруг ее вертикальной оси.
8. В ходьбе — на каждый шаг наклоны вперед, стараясь коснуться руками пола.
9. Руки на поясе, в ходьбе — на каждый шаг наклоны в стороны, наклон выполняйте в сторону впереди стоящей ноги, противоположную руку вверх.
10. Поочередные широкие выпады правой и левой ногой вперед, руки на поясе или «в замке» за головой — несколько пружинистых покачиваний.
11. Руки впереди — на каждый шаг поочередные махи левой и правой ногой вперед, доставая ногой руку.
12. Ходьба в полуприседе или глубоком приседе (гусиный шаг).
13. Прыжки на обеих ногах на месте или с продвижением вперед.
14. Равномерный бег с одновременным разминанием кистей рук.

КАК БЫСТРЕЕ НАУЧИТЬСЯ ИГРАТЬ?

Вы хотите научиться хорошо играть в настольный теннис. Что нужно для этого? Прежде всего — тренироваться. А для того чтобы быстрее научиться играть красиво, да и выигрывать, вы должны научиться правильно, как говорят специалисты, дозировать нагрузку своих занятий и подбирать необходимые упражнения. В овладении техникой игры можно выделить три этапа. Первый — освоение техники. На этом этапе у вас должен сформироваться зрительный и двигательный образ, двигательное умение. Пока вы осваиваете технику, движения ваши еще напряженные и скованные, не всегда плавны и точны. На втором этапе — этапе закрепления техники — двигательное умение доводится до автоматизма, или, как говорят специалисты, отрабатывается до навыка. Устраняются ошибки в технике, лишние движения, улучшается координация движений. Теперь вы можете отрабатывать связки отдельных технических приемов. На этом этапе старайтесь играть с партнерами на счет, устраивать соревнования. Это позволит вам закреплять технику игры в соревновательной обстановке, тренировать ее устойчивость к сбивающим факторам.

На третьем этапе — этапе совершенствования техники — ваша задача состоит в том, чтобы, как говорят специалисты, индивидуализировать технику и тактику игры. Отрабатывайте ваши коронные технические элементы, анализируя свою игру. Работайте над технико-тактическими комбинациями и тактическими вариантами игры, совершенствуйте те приемы, которые вам больше всего удаются. Накапливайте игровой опыт.

Тренируйтесь, ведь совершенству нет предела.

Помните, успех будет сопутствовать вам, если вы будете упорно и систематически тренироваться, совершенствуя свои физические и волевые качества.

В начале своих занятий, еще до того, как перейти к игре на столе, познакомьтесь с тем, как взаимодействует ракетка с мячом, «почувствуйте» ракетку и мяч, научитесь управлять его полетом различными способами, освоите основные ударные движения, ориентацию туловища, рук, ног и ракетки в пространстве и т. п. Важно научиться правильно держать ракетку и выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола, так как это поможет вам быстрее освоить технику игры. Рекомендуем воспользоваться следующими упражнениями.

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.
3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте и в движении.

4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.

5. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.

6. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно — высокий отскок, низкий отскок.

7. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить — присесть, снова отбить — встать.

При выполнении этих упражнений принимайте во внимание следующее:

— ракетку держите так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности;

— старайтесь держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следите за полетом мяча (только глазами);

— отбивая мяч, не тяните к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему.

Если вы освоили эти упражнения и можете выполнить безошибочно 100 ударов, то можно устроить соревнование — кто больше набьет, кто быстрее пронесет мяч на ракетке и т.д.

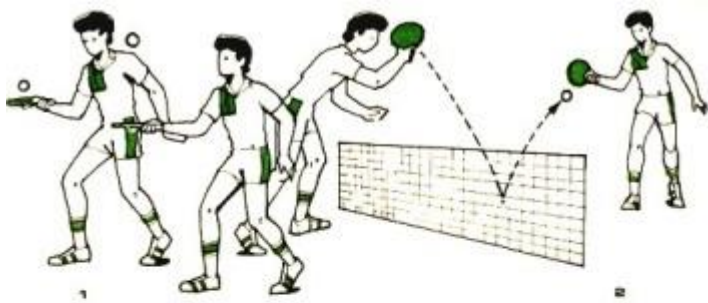
Затем можно использовать и такие упражнения.

1. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.

2. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лёта, не давая ему падать на пол.

3. Игра в парах — мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку.

Потренировавшись в простых ударах без придания мячу вращения, можете попробовать выполнять те же упражнения у стенки и в парах, придавая ему верхнее и нижнее вращение соответственно движением наката или подрезки. Если предыдущие упражнения уже освоены и вы можете отбивать мяч у стены не менее 50 раз подряд, советуем перейти к тренировке двигательной реакции, способности управлять полетом мяча и ракеткой в пространстве, а также освоению техники передвижений. Для этого рекомендуем использовать следующие упражнения.



1. Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. 10—15 раз в одной серии (рис. 43, 1).



2. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение можно выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении. 10—15 раз в одной серии.

3. Игра в паре на полу: партнеры, стоя друг от друга на расстоянии 3—4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях. Если вы не успеваете к мячам, то увеличьте дистанцию, если хотите усложнить задание, то подойдите ближе (рис. 43, 2).

4. Упражнения у тренировочной стенки. Их можно выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево или отбивая мяч поочередно: один раз справа, другой слева (рис. 43, 3, 4). Например, срезка слева поочередно в два-три квадрата, начерченные на стене мелом на уровне плеч играющего, или поочередные накаты справа и слева мишень на столе. Намного сложнее упражнения на сочетание наката и подрезки: справа один раз выполнить накат, другой — подрезку или справа накат, слева подрезка, и наоборот.

Перечисленные упражнения можно выполнять как самостоятельно, так и вдвоем, вчетвером. Если же участвующих больше, то можно устроить соревнование или эстафеты.

Что хочется вам посоветовать? Внимательно следите за правильностью стоек, движений, ударов ракеткой по мячу, высотой, скоростью и направлением полета мяча, правильностью передвижений к мячу.

Освоив азы, вы можете применять упражнения для совершенствования технических приемов на столе, а если у вас хорошо получается, то и в играх на счет.

При игре на столе обращайтесь внимание на правильность движений. Основы техники вы можете правильно освоить и закрепить только при многократном повторении технических элементов в игровых условиях на столе, а этому должна предшествовать отработка техники с помощью имитационных упражнений. В дальнейшем многое зависит от координации движений, мышечно-двигательной чувствительности, от вашей внимательности, скорости реакции, а также от уровня развития таких качеств, как выносливость, упорство, целенаправленность и работоспособность. Начав тренироваться на столе, главной своей задачей поставьте совершенствование «чувства» мяча, ракетки и стола, ориентации в пространстве с учетом направления полета мяча.

Отрабатывая технику, первые удары выполняйте, не придавая мячу вращения. Ваша задача удержать мяч на столе как можно дольше. И только когда вы этого

добились, можете переходить к отработке основных видов подач, накатов, срезок. Стремитесь, чтобы движения были быстрыми, точными, чтобы вы правильно передвигались у стола.

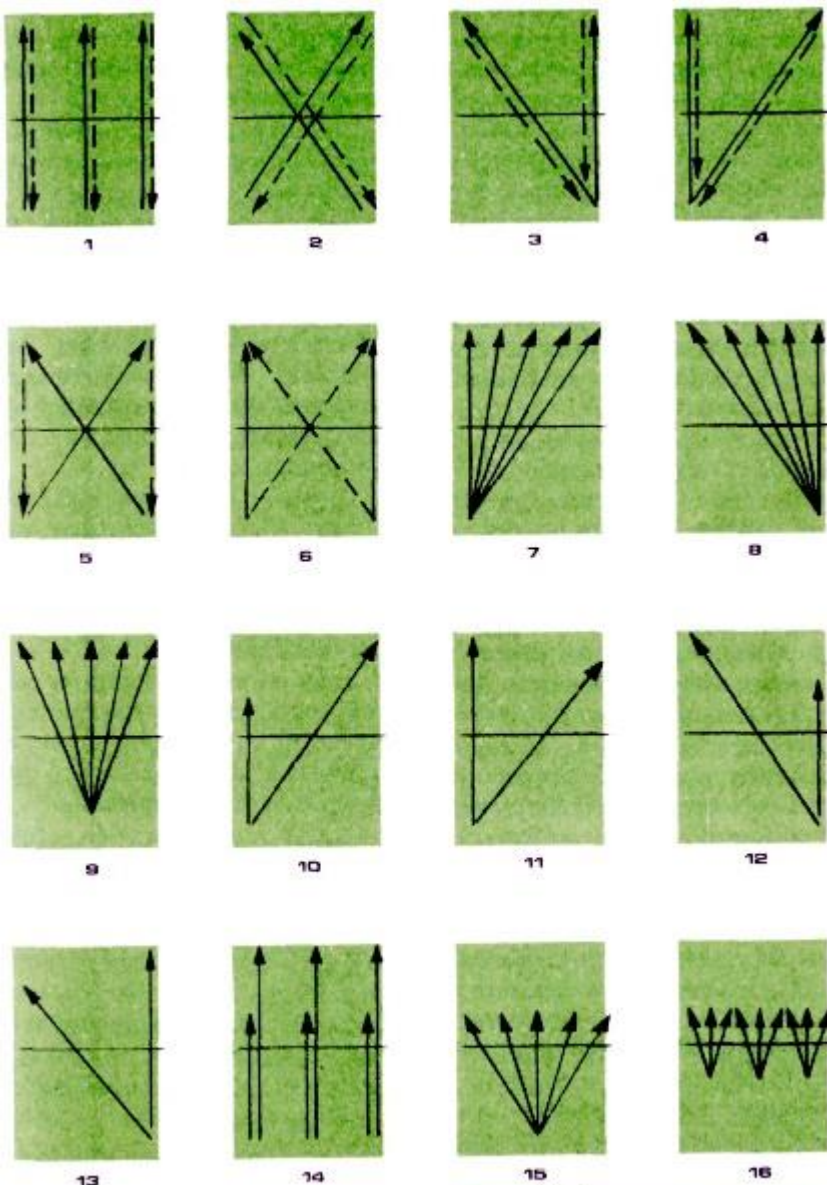


Рис. 44. Упражнения для освоения и совершенствования техники игры

Внимательно следите, правильно ли вы выполняете удары, поскольку неправильно освоенная техника является тормозом дальнейшего роста ваших успехов.

Для того чтобы освоить основные игровые действия, стабильно овладеть ударами на столе, рекомендуем тренироваться с партнером или у стенки. Партнер, набрасывая мячи, может регулировать скорость длину и направление их полета.

Игра на столе с наклонным щитом позволяет тренировать всевозможные удары и значительно повышает эффективность занятия.

Для совершенствования ударов и передвижений ставьте перед собой задачи, которые вы хотите решить в каждом конкретном занятии. Это поможет вам точнее подбирать средства для решения задач и более эффективно и целенаправленно организовывать и свои действия и действия партнеров. Для освоения и совершенствования техники игры на столе рекомендуем следующие упражнения (рис. 44): игра по прямым

(рис. 44, 1, 14), по диагоналям (правой, левой) (рис. 44,2), «треугольник» (правый, левый) (рис. 44, 3, 4, 10, 11, 12, 13), «восьмерка» (по прямым, по диагоналям) (рис. 44, 5, 6), «веер» (рис. 44, 7, 8, 9, 15, 16). Названия эти упражнения — «треугольник» и «восьмерка» получили от рисунка, который выполняет мяч во время полета, если смотреть на стол сверху.

При овладении техникой игры в настольный теннис старайтесь придерживаться следующей последовательности:

I этап — разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева, отработка этих элементов у тренировочной стенки;

II этап — совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения;

III этап — овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением, разучивание технико-тактических комбинаций, совершенствование накатов справа и слева по подрезке;

IV этап — освоение топ-спина справа и слева, «свечи», дальнейшее совершенствование освоенных ранее технических приемов и технико-тактических комбинаций;

V этап — закрепление и дальнейшее совершенствование техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет, соревнованиях. Каждый технический прием советуем изучать в следующем порядке:

— **ознакомление с движением без мяча (в общих чертах без деталей);**

— **изучение движения рукой с ракеткой на тренажерах «Колесо» или «Мяч на спице», где вы получаете представление о взаимодействии ракетки с мячом, о работе ног и туловища во время выполнения удара; — изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом у тренировочной стенки, на столе со щитом-отражателем, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Здесь обязательно включать элементы передвижения. В этих упражнениях стремитесь совмещать выполнение технического приема с одновременной работой ног, туловища и руки с ракеткой.**

Закрепляя освоенное и совершенствуя основные технические приемы, постоянно контролируйте свою основную позицию, работу туловища, перенос центра тяжести тела в направлении удара, работу руки, ног и т. д. Освоение технических элементов потребует от вас многократного их повторения. И не забывайте следить за правильностью выполнения, отмечать удачные удары, анализировать свои действия и тут же исправлять ошибки.

Игры и соревновательные формы упражнений.

Для того чтобы занятия ваши стали интереснее, используйте различные игры, и всевозможные соревновательные формы упражнений. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца. Это могут быть обычные игры на счет или выполнение тренировочных заданий со счетом. Можно также использовать и такие игры-упражнения.

1. «Солнышко».

Играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч.

Допустим, игроков пятеро. В таком случае мяч вводят в игру с той стороны, где расположено больше играющих. Отбив мяч, вы должны перейти на другую сторону стола, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и снова перейти на другую сторону стола. Игру проводят, как правило, с выбыванием: если игрок ошибся, то выбывает из игры. Но можно играть и до трех, пяти и т. д. ошибок. Чем меньше остается играющих, тем быстрее необходимо двигаться. Когда у стола остается двое, то они, стоя, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков и даже партию — по договоренности и выигравший считается победителем в этой игре (рис. 45).

Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против нее, отбивая мяч одним ударом в определенном направлении, например, срезка по правой диагонали или накат по левой прямой либо произвольно. Можно также оговорить способ передвижения: приставными шагами, прыжками на обеих ногах, прыжками на одной ноге и т. п.

Игру эту можно усложнить: играющие будут отбивать мяч лишь двумя ракетками, лежащими на столе, — игрок должен взять ракетку, отбить мяч и снова положить на середину задней линии стола, чтобы следующему игроку было удобно взять ее.

2. «Два против пяти».

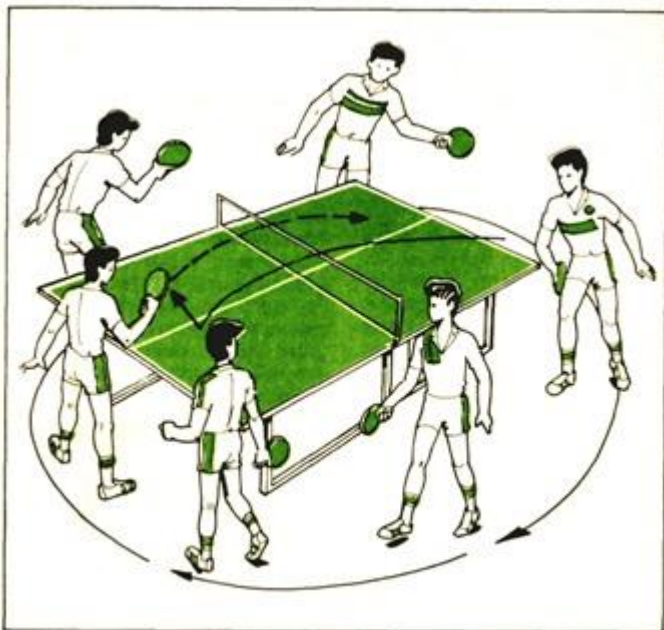


Рис. 45. Игра в «солнышко»



Рис. 46. Двое игроков против команды

На одной стороне двое игроков отбивают мяч поочередно, как в парной игре, а на другой стороне команда из пяти игроков (можно больше или меньше) также поочередно отражает мяч и передвигается в конец колонны, уступая площадку следующему игроку. Задания могут быть



Рис. 47. Один против четырех

различные — от простого (одноходовой) до сложного (двух-трехходовой комбинации). Игра ведется на счет до заранее определенного времени. Победителя определяют как в паре, так и в команде. Ими считают тех игроков, которые к окончанию игры совершили меньше ошибок, т. е. набрали меньше очков. Они образуют новую пару, и игру начинают снова (рис. 46).

3. «Один против четырех».

Эта игра очень полезна для закрепления техники передвижения. Один игрок отбивает мяч по диагонали вправо, на другой стороне партнеры отбивают мяч, двигаясь вправо по кругу, обегая

мячи или стулья (рис. 47). Когда мяч отбивают по диагонали влево, направление бега меняется. Игру ведут на счет до заранее определенного времени. Игрок команды, набравший меньше очков, занимает место на противоположной стороне стола.

4. «Два против пяти» в усложненных условиях или по методу круговой тренировки.



Рис. 48. Двое против пяти в усложненных условиях

На одной стороне стола два игрока чередуются, выполняя удары как в парной игре, а на другой пять игроков передвигаются по кругу в усложненных условиях — перешагивая через скамейку. Игру можно еще больше усложнить; игроки при передвижении должны пройти несколько «станций», например — отжаться от пола, подпрыгнуть несколько раз вверх, можно со скакалками, пролезть под столом и т. п. «Станции» при этом надо располагать таким образом, чтобы игроки двигались по кругу, не мешали друг другу при выполнении упражнений и успевали подойти к столу и выполнить удар. Игру можно проводить с одним партнером на другой

стороне стола. Ведется она с подсчетом очков. В качестве разновидности этой игры может быть использовано построение команды не по кругу, а в колонну по одному. В этом случае играющий, после того как отразит мяч, бегом перемещается назад, в конец построения команды, игроки которой, обегая стойки (как слаломисты), должны подойти к столу и выполнить определенный удар. Вместо стоек или мячей, которые нужно обегать, можно положить несколько брусков, скамеек или других невысоких предметов, через которые надо перешагнуть или перепрыгнуть (рис. 48).

В дальнейшем, осваивая технику игры на столе, совершенствуйте стабильность и точность, скорость и силу ударов, умение играть в разных направлениях и посылать мячи разной длины, изменять темп игры, отражать мяч в разных точках отскока. Итак, будем считать, что вы овладели техникой отдельных ударов. Теперь переходите к отработке связок и комбинаций отдельных технических приемов, объединению их в игровые действия и технико-тактические комбинации. Здесь нужно сказать вот о чем. Ситуации, с которыми придется вам сталкиваться в игре на счет, настолько разнообразны и непредсказуемы, что порой бывает трудно играть, используя только заранее разученные технико-тактические комбинации. Поэтому старайтесь в своих занятиях не увлекаться упражнениями, регламентирующими ваши действия и действия партнера. Такие упражнения больше подходят для отработки техники игры и отдельных технико-тактических комбинаций. Для совершенствования тактики игры, тактического мышления и игровой подготовки подбирайте такие упражнения, где действия определялись бы поставленной задачей и никак не ограничивались конкретным выбором: например, упражнения на развитие реакции, когда вы заранее не знаете, каким ударом и в какую зону стола сыграет партнер. От совершенствования отдельных элементов переходите к технико-тактическим комбинациям, которые сначала разучивайте и закрепляйте в упрощенных условиях, а затем в игровых ситуациях и соревновательной обстановке. Умение выполнять тот или иной удар технически правильно — еще не значит уметь играть. Научитесь управлять полетом мяча, направлять его в нужные для вас зоны стола. Это поможет активней действовать тогда, когда вы решитесь принять участие в соревнованиях.

Некоторые любители настольного тенниса считают, что занятия должны строиться на длительной перекидке мяча друг другу, использовании упражнений по элементам, когда мячи направляют друг другу по диагонали (справа направо) или по прямой, в «треугольнике» или «восьмерке». Они думают — чем дольше мяч в игре, чем больше ударов выполнят игроки, тем больше пользы они получают.

Однако они заблуждаются. Занятия по элементам не приносят пользы в такой степени, как это кажется. Играя по элементам, вы привыкаете к стандартным направлениям, к одному ритму игры, к традиционному выполнению тактических комбинаций. А в результате теряете творческое начало в игре на счет, точность ваших действий в напряженных игровых ситуациях резко падает, нет тактической гибкости.

Упражнения по элементам непременно должны входить в ваши занятия, но не могут быть их основой. Когда вы уже совершенствуете технику, то старайтесь подбирать такие упражнения, в которых вы окажетесь в условиях, когда нужно быстро и тактически правильно разыграть мяч, чтобы выиграть очко. Чем больше будет таких упражнений, тем быстрее появится зрелость в вашей игре.

Поэтому советуем не жалеть времени для игры на счет и соревнований. Вполне достаточно в двухчасовой тренировке, где-нибудь в середине или в конце ее, отвести минут тридцать игре на счет, чтобы закрепить отработанные в начале занятия комбинации или какие-то отдельные удары. Один раз в неделю устраивайте соревнования со своими партнерами, а раз в месяц — с незнакомыми игроками. Это оживит ваши занятия. Старайтесь, чтобы упражнения, которые вы используете, соответствовали игровым условиям, как бы моделировали игру.

Вы знаете, совершенству нет предела. Это процесс бесконечный. Поэтому, освоив премудрости игры, все свои знания и умения можете применять в игре. Творите, ищите свою игру, побеждайте! Ставя определенные задачи в своих занятиях, вы должны знать, какими средствами и методами можно их решить. К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, некоторые факторы внешней среды и гигиенические факторы. Основное средство воздействия — это физические упражнения.

Основными средствами тренировки в настольном теннисе являются упражнения без партнера, с партнером, на тренажерах, с соперником. Упражнения без партнера используют для овладения основами техники игры, ее совершенствования, умения активно и сознательно анализировать свои действия, контролировать собственные движения, а также для совершенствования качеств, необходимых в настольном теннисе, главным образом в действиях, независимых от соперника. Это жонглирование мячом, игра у стенки, упражнения, имитирующие технические приемы, и т. п. Упражнения на тренажерах помогают совершенствовать технику игры. Они максимально приближены к самой игре. Во-первых, вы видите предмет, по которому надо выполнить удар, и соответственно оцениваете расстояние до него и соизмеряете амплитуду, скорость и другие параметры своих движений. И во-вторых, во время выполнения удара на тренажере испытываете

почти те же ощущения, что и во время игры на столе. Кроме того, удары на тренажерах отрабатываются с конкретной направленностью и имеют определенную цель. При работе на тренажерах возрастают требования к точности выполнения движений.

Упражнения с партнером используют для изучения и закрепления техники приемов и тактики действий, совершенствования их при активной помощи партнера.

Использование этих упражнений позволяет создать все предпосылки для правильного выполнения и успешного завершения игроком всех технических приемов. В таких упражнениях вы с партнером договариваетесь — что выполняет один и как отвечает на его удары другой. При этом старайтесь подбирать такие упражнения, которые соответствовали бы уровню и вашей игры, и партнера, чтобы вы могли выполнять их с небольшим количеством ошибок. Иначе большое количество ошибок и хождение за мячом снизят темп игры и испортят вам настроение.

Для правильного выполнения упражнений необходим определенный уровень технико-тактического мастерства, который в процессе парных упражнений совершенствуется у обоих партнеров. Игра с партнером развивает способность к осмысленным целесообразным действиям, помогает понять их зависимость. Можно придавать таким занятиям и техническую, и тактическую направленность. Применение этих упражнений создает благоприятные условия для деятельности в разнообразных игровых ситуациях и развития таких важных качеств для игры в настольный теннис, как умение выбирать момент для начала и завершения атаки, выявлять взаимосвязь расстояния, силы вращения и скорости полета мяча, выполнять технические приемы в зависимости от действий партнера и др.

Упражнения с соперником используют для совершенствования техники и тактики игры с учетом индивидуальных особенностей игрока: детальной отработки технических приемов и тактических действий: воспитания умения реализовывать свои способности в конфликтной ситуации, создаваемой соперником; совершенствования специализированных умений и бойцовских качеств. Упражнения с противоборством создают определенный эмоциональный фон и высокую напряженность, сходную с деятельностью в условиях соревнований.

Формы проведения упражнений весьма обширны, от парных упражнений, где исполняющий роль соперника действует в пределах четко определенных, заранее оговоренных технико-тактических задач, до «немой» игры, когда партнер не знает заранее, что предпримет соперник, и игр на счет. Подобрать нужные упражнения для занятия очень важно, но действенность их во многом зависит от метода, то есть способа их применения. Основой всех методов является регулирование нагрузки и ее сочетание с отдыхом. Под нагрузкой понимают количественную меру воздействия упражнения на занимающегося. Нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью. Объем нагрузки — это длительность воздействия упражнения, то есть его протяженность во времени — секунды, минуты и т. п. или суммарное количество выполненной физической работы, например, количество метров,

которое вы пробежали, или количество ударов, которое вы выполнили. Интенсивность же нагрузки характеризуется силой воздействия упражнения в данный момент (например, скорость бега, темп ударов), напряженностью функций (частота сердечных сокращений), разовой величиной усилий (кг поднятого веса). Методы применения упражнений в настольном теннисе самые различные. С помощью равномерного метода упражнения выполняют с постоянной, как правило со средней, интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени. Примерами использования равномерного метода могут служить работа на тренажере «Колесо», кроссы в равномерном темпе, выполнение определенных технических приемов (справа направо, «треугольник» и т. п.) на столе в равномерном темпе. Переменный метод — один из основных и наиболее специфических методов занятий в практике настольного тенниса. Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий игрока. По существу, большинство специальных упражнений теннисист выполняет в переменном темпе. Этот метод самый универсальный и предоставляет широкие возможности для подготовки теннисиста, так как позволяет моделировать соревновательную деятельность. Особенность повторного метода состоит в том, что на протяжении одного занятия или определенного их этапа отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха разной длительности. Например, вы отрабатываете топ-спин справа на тренажере «Колесо», затем индивидуально у стенки-отражателя, с партнером и наконец — в игре на счет, в соревновательных условиях. Повторный метод широко используют для развития физических качеств, таких, как скорость и скоростная выносливость, и при освоении и совершенствовании техники игры.

Суть интервального метода заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха или с работой меньшей интенсивности, что близко к соревнованию, где чередуются короткий и длительный розыгрыш мяча. Этот метод используют, когда готовятся непосредственно к соревнованиям, а также при совершенствовании специальной скоростной выносливости.

Игровой метод тренировки направлен на развитие координации движений, быстроты, выносливости. Он оказывает общее воздействие на организм игрока. В занятия с использованием этого метода включают элементы различных спортивных игр. Он позволяет добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы, помогает выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления, что так важно в настольном теннисе.

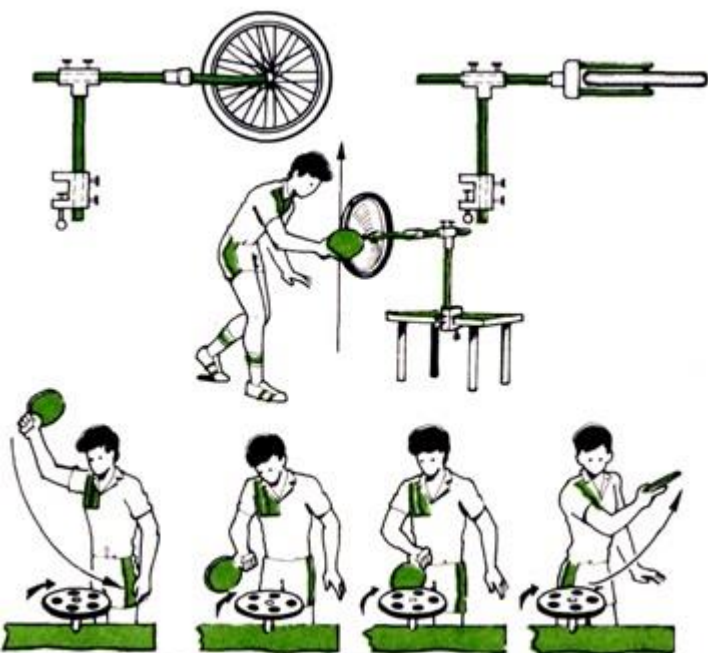
Настольный теннис — это прежде всего игра, и очень важно, чтобы все упражнения, помогающие ее осваивать, носили игровой характер, что соответствует духу данного вида спорта и воспитывает необходимые для игры качества, а кроме того, повышает интерес к игре.

Соревновательный метод занятий может применяться как способ стимулирования интереса и активизации в виде отдельных соревновательных

упражнений на силу, быстроту, ловкость и т. д. или проводится в форме организованных соревнований.

Фактор соперничества, а также форма организации и проведения состязаний — определение победителя, поощрение за достигнутый результат и т. д. — создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

ТРЕНАЖЕРЫ



Все мы хорошо знаем, как широко используют для совершенствования физических качеств различные тренажеры и даже комплексы тренажеров. Также широко тренажеры используются для совершенствования техники циклических движений, например гребков в плавании или гребле на байдарке. И очень мало мы знаем о тренажерах, которые применяются в спортивных играх. Хотя в начале обучения они значительно ускоряют освоение и закрепление двигательных навыков. В своих занятиях, развивая физические качества, вы можете использовать в качестве вспомогательных

средств снаряды и инвентарь, имеющийся на вооружении в других видах спорта. Из гимнастики можно заимствовать перекладину, кольца, скакалки, гимнастическую стенку с дополнительными навесными приспособлениями.

Из акробатики можно взять батут, из тяжелой атлетики — различные отягощения: тренировочную штангу, гантели, различных конструкций эспандеры.

Наибольшее распространение получили такие тренажеры, как «Велоколесо», «Мяч на штоке», «Мяч на спице», «Удочка», «Щит-отражатель», «Утяжеленная ракетка», «Зеркало» (как вспомогательное средство), «Световое табло», «Специальный стол-тренажер», робот-тренажер, выстреливающий мячи, мишени. Большинство из этих тренажеров можно изготовить и самим.

«Велоколесо» (рис. 49).

Этот тренажер используют для отработки различных видов ударов, а также подач. Благодаря возможности регулировать высоту колеса и расстояние от места крепления, а также угол наклона оси вращения колеса, можно выполнять технические приемы не только с верхним или нижним вращением мяча, но и с чисто боковым или верхне- и нижне-боковым вращением и справа, и слева.

Изготовить такой тренажер несложно и самим. Для этого возьмите колесо среднего размера от детского велосипеда, накачайте камеру мягко, что позволит смягчить удар ракеткой о колесо, да значительно легче будет создавать вращательный момент. А чтобы не повредить игровую поверхность ракетки, выполняйте удары не той ракеткой, которой вы играете на столе. С помощью этого тренажера вы получаете возможность, стоя на месте, выполнять удары с различным вращением мяча. Если прикрепить к столу, скамейке или стульям два-три таких тренажера, то можно выполнять удары, передвигаясь. Многократные повторения упражнения помогут вам осваивать удары, развивать специальные физические качества. Особенно полезно упражняться на таком тренажере,

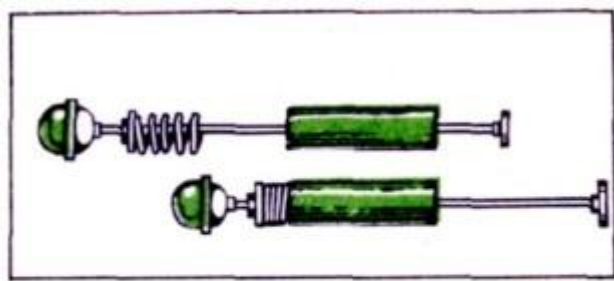


Рис. 50. Тренажер «Мяч на подвижном штоке»

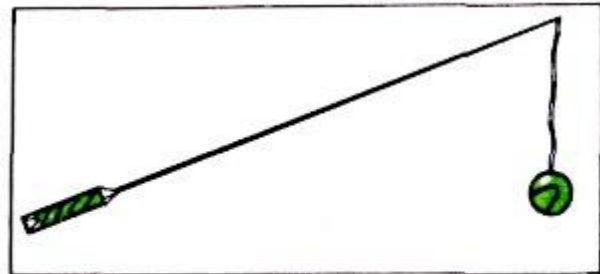


Рис. 52. Тренажер «Удочка»

осваивая различные виды подач. Одновременно развиваются и группы мышц, участвующие в этом движении.

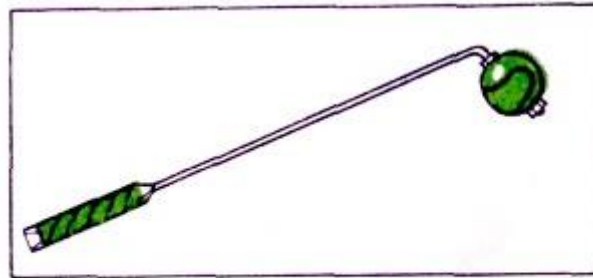


Рис. 51 Тренажер «Мяч на спице»

«Мяч на подвижном штоке» (рис. 50).

Этот тренажер

рекомендуем использовать для отработки прямых ударов и развития силы удара вообще. При ударе ракеткой по мячу шток свободно продвигается по направляющей втулке, которую может держать партнер, что дает вам возможность выполнять удар достаточно естественно. Упражнения на этом тренажере способствуют также укреплению мышц руки, развитию ощущения взаимодействия ракетки с мячом, формированию активного, уверенного ударного движения.

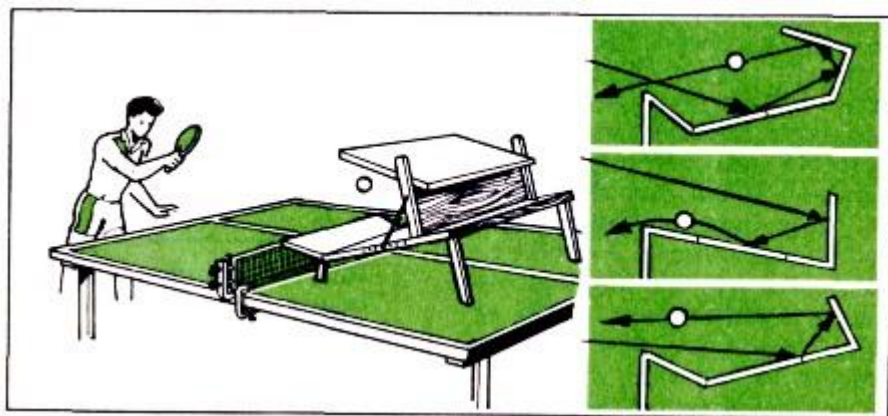
«Мяч на спице» (рис. 51).

Еще один тренажер, помогающий формировать технику различных видов ударов и совершенствовать специальные физические качества применительно к ударным движениям. Тренажер также удобен для освоения и закрепления техники передвижений в сочетании с техникой ударов. В этом случае партнер, перемещаясь с тренажером, меняет точку удара по мячу, вынуждая вас все время передвигаться и выбирать соответствующее положение.

«Удочка» (рис. 52).

Мяч, подвешенный на струне или леске, позволяет максимально приблизить выполнение ударов к игровой ситуации. Используя этот тренажер, вы можете выполнять удары не только по мячу, висющему в спокойном состоянии, но и раскачивающемуся или движущемуся навстречу.

«Щит-отражатель» (рис. 53).



Тренажер предназначен для индивидуальной работы непосредственно на столе над стабильностью и точностью выполнения различных ударов. Кроме того, он позволяет учиться подавать сложные подачи,

рассчитывать скорость полета и вращения мяча, силу удара. Для этих же целей можно также использовать комбинированный щит-отражатель, который устанавливается прямо на столе. Этот тренажер состоит из горизонтального основания, вертикальной стенки, поворотного козырька и передка. Передок тренажера (когда он необходим) должен быть придвинут вплотную к сетке. Стойки подбирают такой высоты, чтобы основание было наклонено в сторону игрока. Угол отражения щитков тренажера может быть различным — устанавливается механическими фиксаторами и зависит от того, какие удары вы хотите отрабатывать.

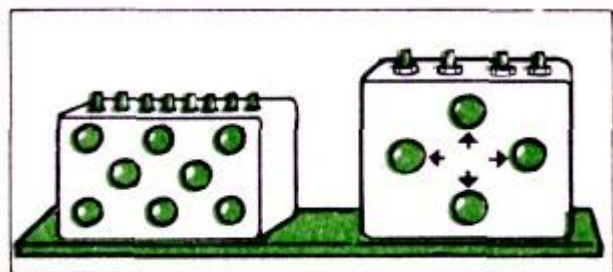


Рис. 54. Тренажер «Световое табло»

тренажера может быть различным — устанавливается механическими фиксаторами и зависит от того, какие удары вы хотите отрабатывать.

«Специальный стол-тренажер».

Это устройство предназначено для развития у занимающихся настольным теннисом таких качеств, как специальное внимание, реакция на зрительный и звуковой сигналы, координация движений, скорость одиночного движения и серий ударов, ловкость, гибкость и периферическое зрение. На половине обычного стола вмонтированы лампочки, загорающиеся от сигналов электронного пульта управления. Пульт управления позволяет задавать различные программы последовательности загорания лампочек, а также регулировать темп подачи световых и звуковых сигналов.

При зажигании лампочки вы должны подойти к нужной точке стола и, имитируя, выполнить удар. Для усложнения занятия, совершенствования сложных реакций лампочки покрывают прозрачными экранами из оргстекла различных цветов, при этом заранее оговаривают, какой цвет какому техническому приему соответствует, т. е. на определенный цвет игрок должен выполнить соответствующий удар.

«Световое табло».

Это устройство чаще используют для совершенствования техники передвижения и связанных с ней специальных физических качеств: координация движений, сложная двигательная реакция, быстрота в передвижениях по сложной траектории и т. п. Световое табло состоит из пульта управления и самого табло, где размещены лампочки (рис. 54). При зажигании лампочки нужно переместиться в указанное место и выполнить удар. Устройство может работать как в ручном, так и в автоматическом режиме по заданным программам.

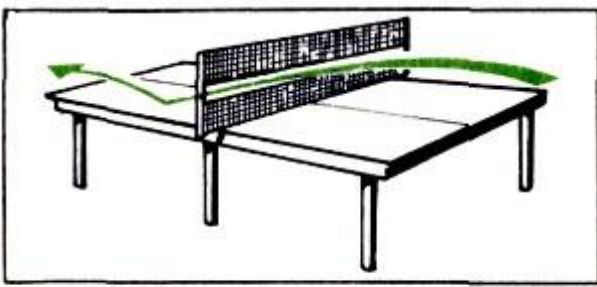


Рис. 55. Тренажер «Двойная сетка»

Простейшее устройство, составленное из четырех карманных фонариков, можно сделать самим.

«Двойная сетка» (рис. 55).

Это приспособление полезно, когда вы уже освоили технику, — с его помощью можно отрабатывать траекторию полета мяча. При этом можно посылать мячи с более высокой траекторией полета через завышенную сетку или, совершенствуя точность полета мяча, посылать его между двумя сетками.

Как вспомогательные средства можно использовать, например зеркало, тензоракетку, мишени. Мишени позволяют отрабатывать точность ударов. Они могут быть двух типов. Первый тип — мишень кладется на те зоны стола, куда не следует попадать, поэтому она должна быть из такого материала, который бы гасил отскок. Второй тип — мишень кладется на те зоны стола, куда нужно попадать. Материал для изготовления этих мишеней должен быть таким, чтобы он не искажал отскок мяча. Это может быть тонкая бумага или ткань, лист фанеры и т. п. Форма и цвет мишеней могут быть различными — на ваш вкус. Но пока вы осваиваете игру на точность, они должны быть достаточно большими, чтобы вы могли в них попадать. По мере того как у вас будут получаться задания, можно их усложнить: постепенно уменьшать размер мишеней или играть в 2—3—4 мишени, расположенные на половине партнера.

ЧТО ТАКОЕ САМОКОНТРОЛЬ?

Рационально построенные занятия позволяют человеку планомерно повышать функциональные возможности своего организма, укреплять здоровье. Чередую нагрузку, которая бывает малой, средней, большой и максимальной, с отдыхом, мы тем самым повышаем тренированность организма в том или ином виде деятельности. Вы уже знаете, что настольный теннис определенным образом нагружает различные системы организма сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д., и организм соответствующим образом реагирует на предъявленную нагрузку. Различные органы и системы организма каждого человека по-своему реагируют на физическую нагрузку. Поэтому важно знать и контролировать реакцию организма на тренировки, особенно при самостоятельных занятиях. Врачебный контроль при занятиях рекомендуется проходить два раза в год в физкультурных диспансерах. Его осуществляют медицинские работники. Но, кроме того, каждый занимающийся должен постоянно наблюдать за состоянием своего здоровья — иными словами, вести самоконтроль.

Систематические самонаблюдения приучат вас вдумчиво относиться к своему образу жизни, наиболее рационально и с большим эффектом использовать занятия настольным теннисом для поддержания и укрепления здоровья, повышения работоспособности. Методы наблюдений за своим состоянием просты и доступны — это самочувствие, желание заниматься, настроение, переносимость занятий, пульс, дыхание, артериальное давление, сон, аппетит, вес, потоотделение, болевые ощущения. Учитесь определять эти данные самостоятельно. Самочувствие может оцениваться как отличное, хорошее, удовлетворительное и плохое, в зависимости от вашего состояния. Настроение — вещь капризная и не всегда поддается контролю, а тем более управлению. И все-таки не только во время занятий, но и в течение дня старайтесь оценивать его и по возможности изменять. Настроение можно считать хорошим, когда вы уверены в себе, спокойны и жизнерадостны, удовлетворительным, если ваше эмоциональное состояние неустойчиво, и неудовлетворительным, когда вы растеряны, подавлены.

Старайтесь быть всегда бодрым, уверенным, оптимистичным, веселым. Старайтесь найти в жизни больше радости — настольный теннис вам в этом поможет.

Важно контролировать и поддерживать интерес к занятиям. Большинство людей отличает отсутствие устойчивого интереса к каким-либо занятиям физической культурой, если это связано с лишением комфортности или необходимостью проявлять хоть небольшие, но постоянные волевые усилия. И хотя настольный теннис — не только спорт, но и развлечение, однако на начальном этапе занятий возможно через некоторое время снижение интереса, а иногда желание тренироваться может и вообще пропасть. Такой показатель самоконтроля, как переносимость занятия, оценивается не только субъективно в целом, но и по объективным показателям частоте дыхания, сердечных сокращений и артериальному давлению.

Частота дыхания зависит от возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек делает в минуту 14—18 дыханий. У спортсменов частота дыхания снижается до 10—16 в минуту. Однако чем больше физическая нагрузка, тем чаще человек дышит. В отличие от бега, где спортсмен может дышать равномерно, в соответствии с темпом бега, в настольном теннисе темп игры неравномерен, и после розыгрыша очка игрок иногда даже задерживает ненадолго начало розыгрыша следующего очка, восстанавливая дыхание — наступает пауза. В это время можно отдышаться и подготовиться к следующему розыгрышу очка. Таким образом, за счет пауз восстановления вы, контролируя частоту дыхания, можете регулировать интенсивность (мощность) нагрузки не только на тренировке, но и в соревнованиях.

Однако наиболее информативным показателем оценки нагрузки является частота сердечных сокращений, или пульс. Пульс обычно подсчитывают за 10 секунд и измеряют до и после выполнения упражнения. Зная свой исходный пульс и пульс после выполнения упражнения, можно определить реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Пульс у человека с возрастом становится реже и оказывает существенное влияние на развитие сердечно-сосудистой системы. Представители спортивных игр, к которым относятся теннисисты, занимают среднюю позицию.

Измерение пульса перед началом очередного занятия помогает выявить остаточное утомление от предыдущего занятия и готовность организма к очередному. Если перед каждым занятием величина пульса примерно одинакова, это говорит о том, что организм ваш восстанавливается к началу очередного занятия. Степень учащения пульса зависит от многих факторов; основные из них — объем и интенсивность физической нагрузки. По величине пульса сразу же после выполнения упражнения можно определить интенсивность нагрузки. Оценивается она таким образом: малая — 100—130 уд/мин, средняя — 130—150 уд/мин, большая — 150—170 уд/мин и максимальная интенсивность нагрузки — 170—200 уд/мин. Однако для более объективной оценки нагрузки надо исходить из индивидуальных особенностей организма, отталкиваясь от максимальной частоты сердечных сокращений, которую вы определили у себя при максимальной нагрузке. Если вы еще этого не сделали, то за исходное можно взять данные таблицы.

Возраст (лет)	ЧСС (удара в минуту)
25	200
30	194
35	188
40	182
45	176
50	171
55	165
60	159
65	153

Контролировать функционирование сердечно-сосудистой системы можно также, измеряя артериальное давление (АД). Однако измерение этого показателя несколько сложнее, так как для этого необходимо наличие сфигмоманометра. И тем не менее самоконтроль за АД необходим, особенно тем людям, занимающимся физической культурой, у которых оно повышено или может иногда подниматься. Имейте в виду, что в связи с ростом эмоционального напряжения игры давление может немного повышаться. Желание побыстрее научиться играть порой ведет к тому, что начинают чрезмерно увеличивать нагрузки. А результат может быть один — перетренированность организма. Она характеризуется ухудшением работоспособности и нарушениями нервно-психического и физического состояния. Общее состояние организма оценивают обычно по таким показателям, как сон, аппетит, вес. Если хотя бы один из этих показателей изменяется, обязательно снизьте нагрузку, детально проанализируйте свое состояние или обратитесь к врачу.

Занимаясь настольным теннисом, обязательно научитесь внимательно наблюдать за своим организмом, самостоятельно анализировать происходящие в нем изменения и соизмерять полученные данные с режимом питания, отдыха и тренировок. Сознательное отношение к занятиям должно предполагать также применение после тренировок восстановительных процедур, таких, как самомассаж, бассейн, теплый душ или сауна.

СОВЕТЫ ЗАНИМАЮЩИМСЯ

Движения в настольном теннисе быстры, легки, элегантны. Можно заглядеться, как стремительно, ловко и непринужденно выполняют мощные удары мастера маленькой ракетки. В этой игре любой технический прием может выглядеть красивым, если выполняют его экономично и целесообразно. Тем, кто только начинает постигать азы игры, как бы ни старались, не избежать ошибок в технике. У новичков, как правило, движения напряженны, скованны, некоординированны, и это мешает им выполнять удары точно и сильно. Основное при освоении техники игры профилактика ошибок. Поэтому, чтобы неправильное выполнение технического приема не вошло в привычку, следите за своими движениями, постоянно контролируйте свои действия. При освоении ударов нередко возникают характерные ошибки, которые тормозят овладение техникой игры. Чем же обусловлены эти ошибки?

- 1. Неправильная хватка ракетки, ограничивающая работу кисти.**
- 2. Слишком большой и запоздалый замах, неумение регулировать величину замаха при различных видах ударов.**
- 3. Излишняя закрепощенность плечевого пояса, предплечья, кисти во время удара.**
- 4. Отсутствие использования инерции движения туловища и веса тела при выполнении ударов — только рукой, без участия туловища и ног.**
- 5. Малый поворот туловища при выполнении замаха и самого удара.**
- 6. Неправильная стойка (постановка ног) — удар выполняется на слишком выпрямленных, как говорят, — жестких ногах.**
- 7. Запоздалый удар по мячу.**
- 8. Плохое сопровождение мяча ракеткой после удара, отсутствие контроля за его полетом.**
- 9. Отсутствие координации движений правой и левой рук при различных ударах и передвижениях, и особенно — при выполнении подачи.**
- 10. Неправильный угол наклона ракетки во время удара или же мяч отбивается не той частью ракетки, что существенно влияет на стабильность и точность ударов.**
- 11. Отсутствие так называемого организованного внимания:**
 - плохое восприятие подготовительных действий партнера;**

- утеря или притупление остроты наблюдения за скоростью, силой вращения и направлением полета мяча, приходящего от соперника, что приводит к значительным ошибкам при выполнении ударов по мячу.

12. Недостаточное физическое развитие, и особенно плохая подвижность в суставах, часто сказывается на выполнении элементов техники.

13. Неумение правильно сочетать напряжение и расслабление мышц.

14. Недостаточно развитое «чувство» мяча, неумение управлять силой, скоростью и вращением мяча при выполнении ударов.

15. Излишняя торопливость или, напротив, медлительность при выполнении ударов, недостаточная реакция на мяч и как следствие — неумение приспосабливаться к изменению ритма игры.

16. Нерациональное использование «междударного» времени. Игрок после выполнения удара долго следит за полетом мяча и не готовится к выполнению следующего удара.

17. Неумение контролировать свое поведение в игре на счет, особенно в соревновательной обстановке, и управлять им.

18. Неравноценная освоенность различных технических приемов, что вызвано прежде всего предпочтением отдельных излюбленных ударов, совершенствованию которым уделяется внимание больше, чем другим.

19. Неумение посылать мяч в разные зоны стола, быстро отбивать мячи. Это вызвано слишком длительной однообразной игрой по элементам друг на друга в период освоения игры и отсутствием в тренировке упражнений, моделирующих игровые ситуации.

Знание типичных ошибок поможет вам найти причину своих неудач и устранить недочеты в технике игры. Однако главное здесь — профилактика. Помните, что переучиваться и исправлять закрепившийся неправильный двигательный навык гораздо труднее, чем освоить новый. Внимательно следите за тем, правильно ли

вы выполняете технические приемы, анализируйте свои ошибки, находите причины и старайтесь устранить их, чтобы они не вошли в привычку и не закрепились как прочный навык. Прислушайтесь к замечаниям партнеров и сами подсказывайте, если видите ошибки товарищей.

Правила соревнований.

Испытать себя, проверить свои возможности и уровень подготовленности — это свойственно каждому. Равно как и любому участвующему в соревнованиях хочется выиграть.

Даже если вы занимаетесь настольным теннисом для того, чтобы быть здоровым, физически крепким и не ставите перед собой цели участвовать в соревнованиях, знать правила игры и организацию соревнований вам, очевидно, интересно. Ведь и игра на счет с партнером — тоже своеобразное соревнование. Проведение соревнования, как и просто игра на счет, невозможно без заранее оговоренных правил и положений. Такие официальные правила для игры в настольный теннис существуют и утверждены они Госкомспортом СССР. Правила эти достаточно просты и понятны. Однако порой у играющих возникают спорные вопросы. Обычно чаще других ошибаются и проигрывают те, кто недостаточно четко усвоил все пункты правил. А ведь во время игры, при быстрой смене игровых событий, нередко не хватает времени на раздумья. Как поступить в том или ином случае, не нарушая правил игры? Какое действие предпринять в конкретном случае? На эти и многие другие вопросы, которые будут возникать в ходе игры, вам помогут ответить правила.

О ПРАВИЛАХ СОРЕВНОВАНИЙ

Каждому любителю настольного тенниса иногда приходится выступать в соревнованиях, поэтому рассмотрим основные положения правил игры, которые должен знать каждый играющий.

Встреча соперников начинается со жребия — «орел» или «решка». Спортсмен, которому согласно жребию принадлежит право выбора, может выбрать:

- подачу, прием подачи (в этом случае соперник должен избрать сторону), либо сторону (в этом случае соперник должен избрать подачу или прием подачи);
- предоставить сопернику право первоначального выбора. Если нет судьи или нет под рукой монетки, то право на подачу можно загадать. Один из играющих прячет мяч на некоторое расстояние под столом. Другой участник должен отгадать, в какой руке мяч. Любители настольного тенниса часто право на подачу определяют следующим образом: вбрасывают мяч в игру рукой и играют до ошибки, совмещая это как бы с игровой разминкой на столе. Кто выигрывает, тот и подает.

Игра начинается с подачи. По правилам мяч вводят в игру из-за задней линии стола или ее воображаемого продолжения. Мяч должен быть подброшен с открытой ладони на высоту не ниже высоты сетки так, чтобы во время полета он был виден судье или принимающему. Запрещается подавать без подброса мяча, при подаче выполнять дополнительные шаги или подавать мяч над столом. Подачу переигрывают, если мяч коснулся сетки или ее стойки, но при этом перелетел на сторону соперника.

Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Мяч при этом перебивают через сетку с одной стороны стола на другую. Право быть подающим переходит к каждому играющему через каждые 5 разыгранных очков. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 21 очко при преимуществе не менее 2 очков, например 21:19. При счете 20:20 игра продолжается до тех пор, пока один из соперников не достигнет преимущества в 2 очка. Счет при этом может быть 23:21, 24:22, 25:23 и т.д.

Ответный удар при розыгрыше очка разрешается наносить только после первого отскока мяча от стола на стороне игрока, готовящегося выполнить удар. Отражать мяч можно ракеткой или кистью руки, держащей ракетку. Очко считается выигранным, если ваш соперник совершит одну из следующих ошибок:

- коснется мяча ракеткой или кистью руки, держащей ракетку, до того, как мяч ударится об стол;
- отражая мяч, не попадет им на игровую поверхность на другой стороне;
- отражая мяч, поймает его на ракетку, а затем отобьет или тронет ракеткой более одного раза;
- коснется мяча во время розыгрыша очка любой частью тела, находящейся над столом, за исключением кисти руки, держащей ракетку;
- не успеет отразить правильно посланный ему мяч после первого отскока на своей стороне;
- отразит мяч ракеткой, выпущенной до удара из рук, или рукой, не держащей ракетку во время розыгрыша очка;
- во время розыгрыша очка заденет чем-либо (кроме мяча) сетку или ее стойку, а также стол на стороне соперника;
- во время розыгрыша очка дотронется до игровой поверхности стола свободной рукой, не держащей ракетку. По своему желанию вы можете играть матч из трех или пяти партий — теннисист должен выиграть две партии из трех или три из пяти разыгрываемых. Встречи детей, подростков и юношей, а также людей пожилого возраста проводят только из трех партий. Командные встречи также всегда состоят из трех партий. На крупных соревнованиях, таких, как чемпионаты мира, Европы, первенства страны и т. п., личные соревнования проводят из пяти партий.

СЕКРЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛА

Для тех, кто желает выступать в соревнованиях и достичь спортивных успехов, расскажем о некоторых тонкостях правил игры:

- подача считается проигранной, если вы подбросили мяч, но не выполнили удар, потому что промахнулись или передумали и поймали мяч;
 - при подаче удар можно выполнять только по опускающемуся мячу;
 - подача может быть переиграна, если принимающий до удара подающего заявит, что он не готов. Если же розыгрыш очка начался, то остановить встречу может только судья;
 - розыгрыш очка прерывается и возобновляется с подачи, если игроку помешают непредвиденные обстоятельства: помехи посторонних лиц, залетевший с соседнего стола мяч, погасший свет и т. п.;
 - падение игрока во время розыгрыша очка или столкновение партнеров в паре не служит причиной для переигрывания очка;
 - во время розыгрыша очка ракетку можно переключать из одной руки в другую или держать двумя руками, но отбивать мяч рукой без ракетки нельзя;
 - мяч считается «правильным», если он задел стойку или сетку, но перелетел на другую сторону;
 - при счете 20:20 подачи игроки выполняют поочередно;
 - после каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подачи. В решающей партии (третьей или пятой) меняются сторонами после выигрыша 10 очков одним из соперников;
 - при счете 20:20 подачи выполняются игроками поочередно;
 - поводом для переигровки не может быть нестандартный отскок мяча;
 - мяч, упавший около сетки и перелетевший из-за вращения или ветра снова через сетку на другую сторону стола, считается проигранным для игрока, не успевшего отразить его;
 - время розыгрыша партии ограничено 15 минутами, и если игра затягивается, то по истечении времени или просьбе игроков вводится правило «13 ударов».
- Суть этого правила в следующем: если принимающий подачу 13 раз безошибочно возвратит мяч на сторону соперника, то подававший проигрывает очко. Очередность подачи при введении в игру данного правила меняется после розыгрыша каждого очка. Контролирует число ударов судья-счетчик, который вслух отсчитывает удары принимающего, а после правильно отраженного тринадцатого удара останавливает игру возгласом «Стоп!»;

- советы игроку по команде можно давать только во время перерывов для смены сторон, между партиями, после окончания каждой партии. При смене сторон в середине решающей партии давать советы игрокам вообще запрещается.

ЗНАКОМИМСЯ С ОРГАНИЗАЦИЕЙ И ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по настольному теннису проводят по следующим видам: одиночные встречи — мужские и женские, парные встречи, смешанные парные встречи. Характер их бывает различным — это могут быть личные, командные и лично-командные соревнования. К личным относят соревнования, результаты которых засчитывают каждому участнику отдельно. Командные соревнования состоят из личных встреч, а результаты этих встреч засчитывают команде в целом. В лично-командных соревнованиях результаты встречи засчитывают одновременно и участникам, и команде. Для массового настольного тенниса в основном проводят личные и лично-командные соревнования.

Бытует и такая форма соревнований, как семейные. Интересен опыт литовских спортивных организаций. Именно из Литвы в послевоенные годы легкий белый мячик снова распространился по Советскому Союзу. Не утихает его полет в Прибалтике и по сей день. Здесь зарождаются и новые традиции популярной игры.

В Клайпеде в 1986 году впервые было проведено первенство города по настольному теннису среди семей, в котором приняло участие тринадцать семейных коллективов. Победительницей стала семья Каушяй, за которую вместе с папой Зигмантасом выступали его сыновья Вацловас и... шестилетний Рамунас. В истории спорта известно много случаев, когда спортивные традиции семьи поддерживают дети и внуки. В нашей стране в мире настольного тенниса известны такие спортивные семьи, как братья из Горького Андрей и Дмитрий Мазуновы, мастера спорта сестры Аста и Рома Гидрайтите, брат и сестра Лайма и Ромас Балайшас, сестры мастера спорта международного класса Эльмира и Нарине Антонян из Еревана. Но чтобы три поколения вместе представляли единую команду и добились успеха — такое, наверное, возможно только в настольном теннисе. Так, летом 1987 года на всесоюзном курорте в Паланге, что на берегу Балтийского моря, был проведен первый республиканский турнир семей по настольному теннису «Паланга-87». Победителем турнира стала семья, представляли которую пять ее членов трех поколений, а возглавлял ее 64-летний Альфредас Кунгис. Честь спортивной семьи с ракетками в руках защищали сыновья Альфредаса - Альгирдас и Рихардас, а также 12-летняя внучка Ингрида. Поистине настольный теннис является тем видом спорта, который доступен любому возрасту. Турниры такого рода проводятся сравнительно недавно. Проходят они под девизом «Папа, мама и я спортивная семья». Главная цель таких соревнований — организация активного отдыха на курортах с оздоровительной направленностью и конечно же популяризация настольного тенниса.

Организует и проводит такой турнир Спорткомитет Паланги и совет ветеранов при федерации настольного тенниса Литовской ССР. Участвуют в нем все желающие, а также отдыхающие из других республик, за исключением спортсменов, имеющих высокие спортивные разряды по этому виду спорта.

Соревнования проводятся в одиночных разрядах отдельно для мужчин и женщин по следующим возрастным группам:

- юниоры до 14 лет;
- юноши и девушки — 14— 18 лет;
- взрослые: женщины — 19— 30, мужчины 19—40 лет;
- ветераны: женщины — 31 — 40, 41—50, 51—60 и старше 60 лет;
- мужчины — 41—50, 51—60, 61—70 и старше 70 лет. Семья-победительница определяется по сумме мест, занятых ее членами в индивидуальных соревнованиях.

Если вы хотите провести массовые соревнования в своем дворе, секции или трудовом коллективе, то к этому нужно хорошо подготовиться. Подготовка к соревнованиям предполагает:

- разработку положения о соревнованиях и доведение его до сведения будущих участников;
 - подготовку мест и инвентаря для проведения соревнований;
- подготовку грамот и призов
для победителей;
- инструктаж судей.

Для того чтобы привлечь к соревнованиям возможно более широкий круг людей, можно распространить объявления, развесить плакаты, оборудовать стенды, провести беседы. Основным документом для проведения соревнований любого ранга, в том числе и в коллективах физической культуры, в парках культуры и отдыха, является положение о соревновании. Оно определяет число участников, вид соревнований командные или личные, регламентирует продолжительность игр (из трех или пяти партий), систему проведения соревнований (круговая, олимпийская и т. п.), систему зачета, определения победителей, награждение и т. д.

При составлении положения о соревновании учитываются реальные возможности: база (количество столов), где будут проводиться игры, время, отводимое для проведения соревнований (от этого зависит выбор способа проведения соревнований), контингент участников и т. п.

Положение о соревнованиях должно быть заранее утверждено организацией, проводящей их. Например, положение о проведении городских соревнований утверждает городской комитет по физической культуре и спорту, положение о проведении соревнований в спортивно-оздоровительном или пионерском лагере — совет лагеря или его начальник, в коллективе физкультуры — совет коллектива физкультуры или спортивного клуба либо его председатель. Положение о соревнованиях в местах массового отдыха, а также в коллективах физической

культуры следует составлять с учетом оздоровительных задач и возможности широкого привлечения к участию в них самого широкого контингента участников.

Примерное положение о соревнованиях в парках культуры и отдыха (КФК)

1. Цели и задачи. Соревнования по настольному теннису в парках культуры и отдыха, а также в коллективах физической культуры ставят своей целью: - массовое привлечение людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- оздоровление или активный отдых;
- популяризацию настольного тенниса;
- повышение спортивного мастерства и соревновательного опыта занимающихся;
- выявление сильнейших в данном виде спорта.

2. Руководство проведением соревнований. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется советом физкультуры ПК и О или предприятия КФК.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную федерацией настольного тенниса (города, области) или спорткомитетом (района, города). Ответственность за подготовку мест проведения соревнований, инвентаря, медицинское обслуживание возлагается на дирекцию ПК и О или дирекцию предприятия КФК.

3. Сроки и место проведения соревнований. Соревнования по настольному теннису проводят по действующим правилам, утвержденным спорткомитетом, на площадках ПК и О или в спортивном зале определенное количество дней.

4. Условия проведения и программа соревнований. Соревнования по настольному теннису носят командный характер. Состав команды коллектива физкультуры: три человека — два мужчины и одна женщина. Коллектив физкультуры имеет право заявить не более двух команд. Команды играют между собой до пяти встреч: одну женскую и четыре мужских из трех партий. Выигравшей в командном матче считается команда, первой набравшая три очка.

Формула розыгрыша соревнований определяется судейской коллегией в первый день проведения соревнований в зависимости от количества поданных заявок и явившихся команд.

Если в соревнованиях участвует не более 8 команд, игры проводят по круговой системе, если же участвует 10 и более команд, их распределяют по жребию на две подгруппы, а в финальной части играют стыковые встречи: команда, занявшая первое место в 1-й подгруппе, встречается с командой, занявшей первое место во 2-й подгруппе и т. д.

5. Участники соревнований. К участию в соревнованиях допускаются команды, состоящие из жителей данного района или города, либо рабочих и служащих данного предприятия, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные врачом к участию в соревнованиях.

6. Определение победителей соревнований. Выигравшей состязания считается команда, занявшая первое место. Места команд определяют по сумме очков, набранных ими в результате проведенных встреч. За выигрыш команде начисляется 1 очко, за проигрыш — 0 очков. При равенстве очков у двух команд преимущество получает команда, выигравшая встречу; при равенстве очков у трех и более команд преимущество получает команда, имеющая лучшую разницу партий (сетов, очков) во встречах между ними.

7. Награждение победителей соревнований. Команда — победительница соревнований награждается дипломом I степени, а игроки — грамотами.

Команды, занявшие второе и третье места, награждаются соответственно дипломами II и III степени, а игроки — грамотами:

8. Заявки. Заявки на участие в соревнованиях подают в судейскую коллегию, заседание которой намечают на определенное число (указывают дату, время и место). В судейскую коллегию заявки подают после полного их оформления: подписания врачом, проставления года рождения и разрядности игроков. Все это необходимо для четкой организации соревнований и правильного составления документации.

После того как положение разработано и утверждено, его за два-три месяца до соревнований рассылают в коллективы, если известен круг команд, которым предстоит соревноваться. В местах отдыха лучше проводить однодневные личные соревнования.

В этом случае, если в парке культуры и отдыха проводятся соревнования для новичков-любителей или команды формируются стихийно, целесообразно накануне игры вывесить на специально оборудованном стенде положения о соревнованиях — это может быть, например, «Ежедневное первенство парка». Неплохо также вывесить основные положения правил игры в настольный теннис и фамилии организаторов соревнований.

В связи с тем, что количество участников таких соревнований заранее определить нельзя, организаторы соревнований непосредственно перед их началом выявляют желающих принять участие, выбирают систему проведения — олимпийскую или круговую и проводят жеребьевку.

Предварительную информацию о соревнованиях удобно сообщить посетителям в специальных афишах. Хорошо, если по местному радио периодически в течение дня будет передаваться информация о текущих результатах соревнований. Организуя соревнования по настольному теннису, дирекция парка может учредить призы. Желательно, чтобы они имели отношение к настольному теннису. Уместно в

качестве приза вручить книгу с памятной надписью, набор открыток, значок со спортивной тематикой или букет цветов. Чтобы соревнования прошли хорошо, к их подготовке и проведению следует привлечь актив. А теперь давайте познакомимся с тем, как проводят соревнования по настольному теннису. Используют различные системы: олимпийскую, олимпийскую с выбыванием после двух поражений и круговую. В крупных соревнованиях, таких, как чемпионат или первенство города, области, республики, как правило, используют смешанную систему проведения, то есть на разных этапах соревнований применяют разные системы, например — на предварительном этапе игры проводят в подгруппах по круговой системе, а в финале — по олимпийской. Олимпийская система применяется для быстрого выявления победителя соревнований. Здесь при жеребьевке необходимо расставить игроков в номерах таблицы в соответствии с их классом игры. Применение этой системы удобно для массовых соревнований с большим количеством участников (до 100 и более). Недостатком такого способа проведения является то, что игроки не получают достаточного соревновательного опыта и, сыграв одну - две встречи, выбывают из борьбы.

Несколько более удобна олимпийская система с выбыванием после двух поражений. Здесь участник может встретиться с сильнейшим соперником не сразу. Однако и эта система проведения соревнований не всегда позволяет выявить объективную картину соотношения сил.

Более удобна в этом отношении круговая система, которая позволяет наиболее достоверно определить места участников, так как здесь все участники должны сыграть друг с другом. Однако количество встреч, которые предстоит сыграть участникам, значительно больше, чем в других системах. Рассмотрим очередность встреч при- 6 и 8 участниках.

Шесть участников:

1—6 1—5 1—4 1—3 1—2

2—5 6—4 5—3 4—2 3—6

3—4 2—3 6—2 5—6 4—5

Восемь участников:

1—8 1—7 1—6 1—5 1—4 1—3 1—2

2—7 8—4 7—5 6—4 5—3 4—2 3—8

3—6 2—5 8—4 7—3 6—2 5—8 4—7

4—5 3—4 2—3 8—2 7—8 6—7 5—6

Нетрудно заметить, что в основе круговой системы лежит принцип вращения всех номеров против часовой стрелки вокруг первого номера. В каждом последующем туре цифры сдвигаются на один порядок. При четном количестве игроков будет нечетное количество туров, то есть на единицу меньше общего количества участников. Если же количество участников нечетное, то счет туров ведется из четного количества, то есть на единицу больше. В таком случае последний номер в таблице остается незанятым и игрок, которому выпадает встреча в очередном туре с этим номером, свободен.

При проведении игр по круговой системе результаты всех встреч вносят в таблицу. При равенстве очков у двух или нескольких участников предусматривается:

- при равенстве выигранных встреч у двух участников преимущество отдается победителю встречи между ними;

- при равенстве выигранных партий у трех и более участников места распределяются в зависимости от количества выигранных партий между этими участниками; если разницы между партиями нет, учитывается разница выигранных и проигранных очков во встречах между ними. Для проведения соревнований создается судейская коллегия, которая отвечает за проведение соревнований и решает все спорные вопросы. В состав судейской коллегии входят: главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь, старшие судьи, судьи-счетчики, судьи на линии сетки и линиях подачи, секретари, судья-информатор, судья при участниках и врач. Для проведения небольших соревнований обычно создается судейская коллегия, в которую входят: главный судья, секретарь и старший судья. Участники соревнований, свободные от игр, принимают участие в судействе в качестве ведущих судей.

Права и обязанности участников соревнований

Участник соревнований обязан:

1. Строго соблюдать нормы поведения, быть вежливым по отношению к судьям, соперникам, зрителям.
2. Знать и точно соблюдать правила соревнований.
3. Начав соревнование, сыграть все предусмотренные встречи.
4. По окончании встречи поблагодарить рукопожатием соперника и судью.

Участник соревнований не имеет права:

1. Оспаривать решение судьи.
2. Своими действиями мешать судье и сопернику в проведении встречи.

3. Делать нетактичные замечания в адрес судей, соперников, зрителей.
4. Покидать игровую площадку до окончания встречи без разрешения судьи.

Участник соревнований имеет право:

1. Обращаться в ходе встречи к судье за разъяснением или просьбой.
2. Сделать кратковременный перерыв для приведения в порядок своего костюма, но только с разрешения судьи.
3. Просить вызова на площадку главного судьи для решения спорного вопроса.

Права и обязанности ведущего судьи

Ведущий судья должен:

1. Руководить встречей, самостоятельно решая в соответствии с правилами вопросы, возникающие в ее ходе.
2. Следить за состоянием игровой площадки и стола, проверять высоту сетки до начала встречи, а в необходимых случаях — и в процессе игры.
3. Определять с участниками встречи до выхода к столу, кто и с какой стороны будет подавать.
4. Информировать участников и зрителей об условиях встречи, составе участников, их спортивной квалификации, принадлежности к спортивной организации и результатах игры; объявлять, кто первый подает.
5. Следить за правильностью выполнения подачи.
6. Следить за своевременной сменой сторон, а в парной встрече — и за правильностью изменения расстановки игроков.
7. Следить за помехами в игре, прерывая розыгрыш очка по своему усмотрению в случаях, предусмотренных правилами игры.
8. Вести счет всех партий, отмечая в протоколе результат, объявлять окончание каждой партии и окончание встречи.
9. Следить за точным выполнением правил, предупреждать игроков, ведущих себя недисциплинированно или некорректно, а при повторном нарушении — снимать участника соревнований с игры в данной встрече.

Все встречи ведущий судья проводит стоя. Судье и игроку для взаимопонимания важно знать терминологию, которая применяется при судействе встречи.

Давайте познакомимся с этой терминологией. Для удобства мы расположили ее в виде таблицы.

Итак судейская терминология.

Нарушения правил игры	Термины
При подаче	
Подача начата до объявления ведущим судей счета	«Без счета»
Подающий выполнил подачу, шагая	«С ходу»
Подающий во время выполнения подачи занес ракетку или какую-либо часть тела над столом	«Над столом»
Мяч, поданный правильно, перелетел через сетку, задев ее	«Сетка, еще мяч»
Мяч попал в сетку или, задев сетку либо не коснувшись ее, не попал на сторону соперника	«Нет»
Подающий уронил или поймал подброшенный для подачи мяч либо промахнулся, пытаясь ударить	«Нет»
Подающий при подаче держал мяч в пальцах: раскрыл ладонь, не оттянув большого пальца; не сомкнул вместе четыре пальца; подал с пальцев; подал мяч с согнутой ладонью; не подбросил мяч вверх, а смахнул его ракеткой; занес ракетку или руку с мячом за воображаемое продолжение задней линии стола	«Неверно подано»
В парной игре мяч при подаче попал не в надлежащее поле	«Не в квадрат»
В парной игре мяч подан не с надлежащего поля	«Не с квадрата»
При розыгрыше очка	
Мяч упал, не коснувшись стола, на стороне соперника	«За»
Игрок отбил мяч после того, как тот дважды коснулся стола	«Глодно»
Игрок во время удара прикоснулся к мячу ракеткой больше одного раза	«Двойной удар»
Игрок поймал мяч на ракетку, а затем бросил его	«Бросок»
Игрок ударил мяч ракеткой, выпущенной из рук до удара	«Неверно»
Игрок во время розыгрыша очка задел чем-либо сетку или стойку	«Сетка»
Мяч коснулся боковой стороны стола	«Ниже»

Продолжение	
Нарушения правил игры	Термины
Игрок дотронулся до стола свободной рукой (без ракетки)	«Рука»
Игрок, наклонясь над столом, задел чем-либо мяч, кроме ракетки или держащей ее кисти руки	«Задет»
Игрок сдвинул каким-либо образом стол или игровую поверхность стола с места	«Сдвиг»
Мяч, не коснувшись стола, задел ракетку или кисть руки, держащей ракетку	«С лёта»
В парной игре нарушена правильная расстановка при подаче или приеме подачи	«Расстановка»
В парной игре нарушена очередность отбивания мяча во время розыгрыша очка	«Не в очередь»
Действия игроков и судей	
Во всех случаях, не предусмотренных правилами, когда требуется переиграть очко	«Переиграть»
Когда мяч разыгран правильно, но игрок выражает сомнение	«Верный»
Во всех случаях, когда необходимо прервать розыгрыш очка	«Стоп»
Для возобновления игры после остановки термином «Стоп»	«Можно»
В случае, если судья исправляет допущенную им ошибку в счете	«Поправляю счет»
Игрок выиграл партию. Объявляется	«Счет и первую (вторую и т. д.) партию выиграл (например: 21:15 первую партию выиграл Петров)»
Игрок выиграл встречу. Объявляется	«Вторую (третью и т. д.) партию и встречу со счетом ...выиграл...»
Начало разминки	«Разминка две (одна) минуты»
Конец разминки	«Разминку закончить»
При смене сторон	«Смена сторон»
Перед началом каждой партии парной встречи	«Подает... Принимает...»

КАК ПОЛУЧИТЬ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД?

Желание проявить свои способности и умения присуще любому человеку. Желание многих любителей настольного тенниса получить спортивный разряд закономерно. Спортивный разряд — это не только ступенька к мастерству, но и награда за труд, за волю, проявленную на соревнованиях, за любовь к спорту. Обязательные требования спортивной классификации — систематичность занятий, соблюдение спортивного режима и спортивной этики. Неизменным условием выполнения спортивного разряда является и участие в соревнованиях. Основным документом, в котором излагаются важнейшие требования к всесторонней подготовке спортсменов, а также принципы, разрядные нормы и требования, порядок и условия присвоения спортивных званий и разрядов, является Единая всесоюзная спортивная классификация, которая издается раз в четыре года.

Единая всесоюзная спортивная классификация предусматривает выполнение игроками в настольный теннис следующих спортивных разрядов и присвоение званий: «Мастер спорта СССР международного класса», «Мастер спорта СССР», «Кандидат в мастера спорта», «Спортсмен I разряда», «Спортсмен II разряда», «Спортсмен III разряда», «Спортсмен I юношеского разряда», «Спортсмен II юношеского разряда».

II и III спортивные разряды по настольному теннису принято считать массовыми, поскольку их можно выполнить, участвуя в массовых соревнованиях. Что для этого необходимо? Для присвоения этих разрядов нужно выполнить определенные требования.

II разряд: одержать в течение года победы над 12 спортсменами II разряда или над 8 спортсменами II разряда и 8 спортсменами III разряда. Кроме того, можно выполнить разрядный норматив, заняв первое место в турнире, проводимом по круговой системе, с участием 12 спортсменов III разряда и закончивших соревнования.

III разряд: одержать в течение года победы над 4 спортсменами III разряда или над 10 новичками. Можно также выполнить норматив, заняв первое место в турнире с участием не менее 12 новичков.

I юношеский разряд: занять первое место на соревнованиях, в которых участвуют не менее 12 спортсменов II юношеского разряда, одержать в течение года победы над 8 спортсменами I юношеского разряда и над 8 спортсменами II юношеского разряда или над 12 спортсменами I юношеского разряда.

II юношеский разряд: занять первое место на юношеских соревнованиях, в которых участвуют не менее 12 спортсменов II юношеского разряда, или одержать в течение года победы над 4 спортсменами II юношеского разряда и над 10 новичками.

Спортивный разряд действителен в течение года, после чего вы должны подтвердить присвоенный или выполнить более высокий разряд. Для подтверждения разряда надо одержать в течение года 3 победы над разными игроками своего разряда. Победы, одержанные в соревнованиях над спортсменами, выступающими вне конкурса, не засчитываются. Срок — год, устанавливаемый для выполнения разрядных требований, исчисляется с даты первой победы, дающей право на присвоение разряда. Юноши и девушки, допущенные врачом и тренером к соревнованиям со взрослыми, классифицируются на общих основаниях.

Разрядные требования могут быть выполнены при условии участия игроков в официальных соревнованиях, которые обслуживаются судьями соответствующей квалификации. Присвоение спортивного разряда связано с оформлением необходимой документации, которая должна быть утверждена официальными инстанциями. Для этого на каждого спортсмена заполняется и ведется учетная карточка установленного образца. В ней отражается, когда, на каких соревнованиях, над кем и с каким счетом игрок одержал победу.

III и I и II юношеские разряды утверждают советы коллективов физкультуры ДСО и ведомств, а также тренерские советы спортивных школ. Если игрок выполнил спортивный разряд, участвуя в массовых соревнованиях в парках культуры и отдыха или по месту жительства, то разряды утверждают районные или городские комитеты по физической культуре и спорту. Юношеские разряды (I и II) могут присваиваться директорами общеобразовательных школ, учебных заведений,

профессионально-технических и средних специальных учебных заведений по представлению советов и коллективов физкультуры.