

17 к.

Ю. К. КУЛЬТИЯСОВ



**НАСТОЛЬНЫЙ
ТЕННИС**



Ю. К. КУЛЬТИЯСОВ,
заслуженный тренер БССР

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

В помощь начинающему спортсмену

Издательство «Беларусь»
Минск 1973

СОДЕРЖАНИЕ

Игра миллионов	3
Инвентарь теннисиста	11
Основные правила игры	14
Техника игры	16
Тактика игры	63
Парные игры	69
Соревнования. Значение морально-волевой подготовки	72
О физической подготовке теннисиста	76
Тренировка начинающего спортсмена	84
Подготовка спортсменов-разрядников	101
Советы игроку	111
Организация и проведение соревнований	116
Литература	127

ИГРА МИЛЛИОНОВ

Настольный теннис является одной из самых популярных массовых спортивных игр. Систематические занятия настольным теннисом оказывают благотворное влияние на организм человека, улучшают его физическое развитие, повышают работоспособность.

Благодаря доступности и необычайной увлекательности этот вид спорта приобрел десятки миллионов поклонников во многих странах мира.

Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ), основанная в 1926 году всего лишь десятком стран, сейчас выросла в крупнейшее спортивное объединение, в нее входит почти 100 стран. Регулярно, в нечетные годы, разыгрываются чемпионаты мира по настольному теннису. Первый такой крупный турнир был проведен в 1927 году в Лондоне.

30 национальных федераций в 1957 году объединились в Европейский Союз настольного тенниса (ЕТТУ), который в четные годы организует и проводит с 1958 года первенства Европы.

Популярен и широко распространен настольный теннис в нашей стране и республике. В СССР этим инте-

ресным и полезным видом спорта занимаются свыше 3 миллионов человек. Особенно увлекаются теннисом на столе школьники, студенты, рабочая и сельская молодежь.

В 1950 году образована Всесоюзная федерация настольного тенниса, которая руководит всей работой по развитию этого вида спорта в стране. Первый чемпионат СССР состоялся в Вильнюсе в 1951 году.

В феврале 1952 года были проведены первые республиканские соревнования по настольному теннису в Белорусской ССР.

В 1958 году сильнейшие советские мастера стартуют в чемпионате Европы в Будапеште, а с 1961 года сборные команды СССР принимают участие в чемпионатах мира по настольному теннису. С этого времени неуклонно растут мастерство и результаты наших теннисистов.

Самого значительного успеха советские спортсмены добились на XXX юбилейном первенстве мира в Мюнхене (ФРГ), когда наши теннисистки Зоя Руднова (Москва) и Светлана Гринберг (Киев) завоевали золотые медали чемпионки мира 1969 года в командном турнире. Еще по одной золотой награде эти замечательные спортсменки получили за победу в соревнованиях женских пар. З. Рудновой и С. Гринберг первым из советских теннисистов присвоено высокое звание «Заслуженный мастер спорта СССР».

Отличные результаты показали наши сильнейшие игроки и на VII чемпионате Европы 1970 года, проходившем в Москве, где Зоя Руднова установила своеобразный рекорд, выиграв 4 золотые медали — в командном соревновании, одиночном, парном и смешанном разрядах. Ее партнерами в парных играх были Светлана Гринберг и Станислав Гомозков (рис. 1).



Рис. 1. Сборная команда СССР во время пребывания на международных соревнованиях в Японии в 1968 г. Сидят слева направо: Рита Погосова, Галина Еременко, Сигне Пайсярв, Светлана Гринберг. Стоят: Феликс Пилосян, Владимир Зленко, Улдис Эглитис, Саркис Сархоян, заслуженный тренер СССР Валентин Сергеевич Иванов, Анатолий Амелин и Станислав Гомозков.

С VIII первенства континента 1972 года в Роттердаме (Голландия) З. Руднова вновь возвратилась с двумя медалями чемпионки Европы (рис. 2).

Поединки теннисистов на чемпионатах мира и Европы отличаются острой, бескомпромиссной борьбой. Особенно напряженный характер носили встречи мужских команд последнего, 32 по счету первенства мира, проходившего в апреле 1973 года в югославском городе Сараево. Призовые места оспаривали спортсмены 66 стран. Сборная команда СССР, выступавшая в составе Саркиса

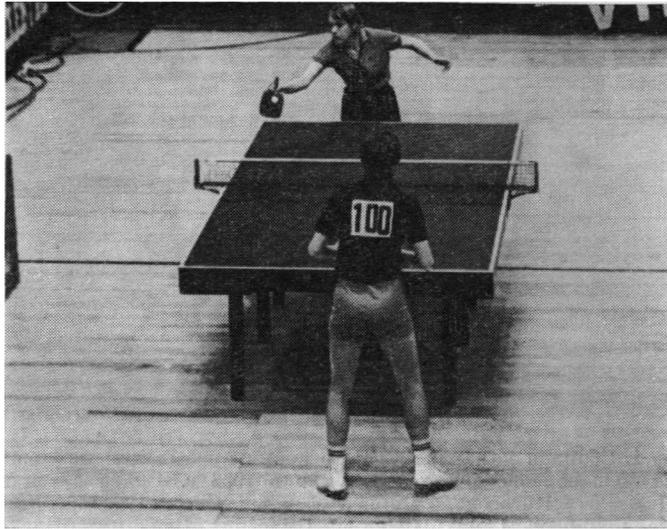


Рис. 2. В игре Зоя Руднова (отражает мяч).

Сархояна, Анатолия Строкатова и Станислава Гомозкова, легко победила в предварительных играх команды Югославии (5:2), ФРГ (5:2), Франции (5:1), Англии (5:1) и Чехословакии (5:1), но проиграла со счетом 2:5 теннисистам Японии, неоднократным чемпионам мира.

Первый матч в соревнованиях финальной группы 4-х сильнейших команд советские спортсмены выиграли (5:4) у очень сильной команды Швеции, которую возглавлял чемпион мира 1971 года Стелан Бенгтссон. Шведы перед этим победили (5:4) спортсменов КНР.

Судьба призовых мест решалась в двух последних встречах СССР — КНР и Швеция — Япония. Очень близки были на этот раз советские теннисисты к заветной мечте каждого спортсмена — высшей ступеньке пьедестала почета чемпионата мира. Одного очка не хватило ребятам для осуществления этой мечты. Отлично провел все свои поединки студент из Батуми Саркис Сархоян, уверенно переигравший всех своих соперников из китайской команды, но неудачная игра Станислава Гомозкова, проигравшего все три встречи, решила исход матча. В итоге поражение со счетом 4:5 и 4-е место в турнирной таблице.

Однако и бронзовые медали (на чемпионатах мира по настольному теннису медали вручаются командам и участникам, занявшим 3-е и 4-е места) являются несомненным успехом наших теннисистов. Это лучший результат советской мужской сборной за время участия в чемпионатах мира.

А золотые медали чемпионов мира завоевали шведские спортсмены, уверенно опередившие (5:3) команду Японии. Кубок Свейтлинга, так называется переходящий приз для лучшей мужской команды мира — огромный серебряный кубок, возвратился в Европу. Почти 20 лет его удерживали теннисисты Азии.

В последние годы в Советском Союзе значительно выросло число секций настольного тенниса в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), в которых занимаются сотни тысяч юных теннисистов. Принимаются в эти секции мальчики и девочки с 7—9-летнего возраста. Еще большее число ребят с увлечением играет в настольный теннис во дворах, парках, школах, пионерских лагерях, на спортивных площадках домоуправлений.

Для юношей и девушек проводится большое количество районных, городских, областных, республиканских и всесоюзных соревнований. Лучшие из них, в совершенстве овладевшие секретами мастерства теннисиста, ежегодно разыгрывают первенство Европы. В этих соревнованиях наиболее успешно выступают советские спортсмены, которые многократно выигрывали главный приз — Кубок Бухареста — за победу в общекомандном зачете. Победителями личных соревнований юношеских чемпионатов континента в 1961—1968 гг. становились наши известные теннисисты: Зоя Руднова, Станислав Гомозков (Москва), Лайма Балайшите (Вильнюс), Улдис Эглитис (Рига). В 1971 г. звание абсолютного чемпиона Европы среди юниоров выиграл Анатолий Строкатов (Львов).

Достижения белорусских игроков в настольный теннис выглядят несколько скромнее. Однако в последние годы наши юные теннисисты все увереннее заявляют о себе на всесоюзных и международных соревнованиях. В 1967 г. на Всесоюзной спартакиаде школьников, входящей в программу IV Юбилейной спартакиады народов СССР, посвященной 50-летию Советской власти, гродненский спортсмен Владимир Зленко занял 2-е место в личных соревнованиях. Он был включен в сборную команду Советского Союза, ему первому из белорусских теннисистов присвоено звание «Мастер спорта СССР» по настольному теннису. Выступая в составе сборной страны на чемпионатах Европы среди юношей в Ленинграде (1968) и в австрийском городе Обертрауне (1969), В. Зленко завоевал золотую, серебряную и 2 бронзовые медали.

Убедительные победы в Киеве на первых Всесоюзных юношеских играх 1968 года позволили минчанке

Ирине Любимовой занять второе призовое место в одиночном разряде и попасть в сборную команду страны. Она первой среди девушек-теннисисток нашей республики завоевала право носить серебряный значок «Мастер спорта СССР».

В 1969 году в соревнованиях X спартакиады школьников СССР в Ереване команда девушек нашей республики выиграла золотые медали и звание чемпионки СССР среди школьников. В ее составе были Людмила Шидловская (Минск) и Нелли Шелест (Гомель).

В последние годы право выступать под флагом национальной сборной команды СССР своими спортивными результатами завоевали теннисисты БССР Татьяна Решетник, Софья Каплан, Римма Иоффе и Александр Петкевич (Минск).

Хорошие результаты молодых белорусских игроков на юношеских соревнованиях позволяют надеяться, что при упорной работе над повышением спортивного мастерства они смогут бороться в ближайшее время за самые высокие места в крупных турнирах взрослых спортсменов.

Наиболее значительными спортивными мероприятиями по настольному теннису в Белорусской ССР являются чемпионаты республики, которые проводятся с 1952 г. В разные годы чемпионами Белоруссии были: Эдуард Шемионко, Валерий Герцович (Минск), Владимир Зленко, Леонид Короткий (Гродно), Валерий Евневич (Могилев), Александр Петкевич (Минск), Роза Харлан (Гомель), Мария Сенкевич (Гродно), Ирина Любимова (Минск), Нелли Шелест (Гомель), Татьяна Решетник (Минск), Лидия Громова (Барановичи) и др.

Большое значение для повышения мастерства юных теннисистов имеют соревнования, входящие в програм-

му Республиканской спартакиады школьников. Ежегодно на всех этапах этой спартакиады участвуют тысячи теннисистов-школьников.

С каждым годом растет в республике и стране авторитет мемориальных соревнований по настольному теннису на приз пионерки-подпольщицы могилевчанки Тани Карпинской, погибшей в годы Великой Отечественной войны. Этот турнир проводится ежегодно с 1969 года в Могилеве, он собирает юных теннисистов городов-героев Москвы, Ленинграда, Киева, Одессы, столиц ряда союзных республик. В гости к могилевчанам приезжали также спортсмены Болгарии и Венгрии. В этих соревнованиях, как правило, успехов добивались белорусские теннисисты. В 1970 году переходящий кубок за первое общекомандное место завоевала команда Могилева. Звание лауреатов мемориала Тани Карпинской в личном зачете выиграли Валерий Евневич (Могилев), Александр Петкевич, Софья Каплан, Иван Минкевич (Минск) и др. На последнем мемориале в 1972 г. призовые места между командами распределились следующим образом: Будапешт, Минск, Москва.

ИНВЕНТАРЬ ТЕННИСИСТА

Стол для игры в настольный теннис обычно изготавливается из крепких, сухих и твердых досок или другого твердого материала. Длина стола — 2 м 74 см, ширина — 1 м 52,5 см, высота (от пола или от земли) — 76 см. Школьникам до 12 лет разрешается играть в товарищеских соревнованиях на столах высотой 60—70 см.

По правилам соревнований, игровая поверхность стола должна быть темно-зеленой, ровной, гладкой, чтобы мяч, уроненный с высоты 30,5 см над плоскостью стола, равномерно отскакивал на высоту не менее 22 см и не более 25 см.

Стол можно установить в любом помещении с ровным полом и хорошим освещением. Источники света следует разместить так, чтобы они не ослепляли игроков. Если освещение дневное, то свет от окон должен падать на стол сбоку.

Перед началом занятий помещение нужно хорошо проветрить.

Большую пользу приносит игра на открытом воздухе: во дворах, парках, пионерских лагерях. Здесь пло-

щадку для занятий необходимо оборудовать на ровном затененном месте (без бугорков, камней и кочек), лучше всего в тени высоких деревьев или домов, достаточно защищенном от ветра. Для лучшей сохранности игровой поверхности стола и увеличения срока ее службы крышку стола после игры следует убирать под навес от дождя и солнца.

Ракетки настольного тенниса бывают двух типов: жесткие, с пупырчатой резиной толщиной не более 2 мм, наклеенной на деревянное основание, и мягкие, двухслойные, с нижним слоем из губчатой резины, на которую наклеивается пупырчатая резина. Все резиновые детали (накладки) ракетки приклеиваются к деревянному основанию и друг к другу только резиновым клеем. Если необходимо отклеить одну из накладок, применяют ацетон или бензин.

Мягкая двухслойная ракетка называется «сэндвич», толщина ее накладок не превышает 4 мм с каждой стороны. Ракетки-«сэндвичю» выпускаются двух видов: прямой «сэндвич», когда верхний резиновый слой наклеивается на губчатый слой ракетки пупырышками наружу, и обратный (гладкий) «сэндвич», когда этот слой ракетки наклеивается на губку пупырышками внутрь.

Не рекомендуется тренироваться гладким «сэндвичем» на открытых площадках (на воздухе), так как неизбежно попадающие на поверхность ракетки мелкие песчинки сокращают срок ее службы.

Подбирая ракетку для игры, теннисисту нужно проследить за тем, чтобы пупырышки на ней были ровными, достаточно крупными и крепкими, а фанерное основание — ровным, твердым и упругим.

Каждый спортсмен должен уметь ремонтировать свою ракетку.

На стол натягивается сетка длиной 183 см и шириной 15,25 см.

Мяч выбирается круглый, с гладким швом, весом 2,40—2,53 г. Существует несколько способов проверки качества мяча. Вот наиболее простые из них.

Как известно, мяч состоит из двух склеенных целлюлоидных полушарий. Если полушария мяча неодинаковой толщины, мяч будет «кривым». Это можно установить, если слегка равномерно нажимать двумя пальцами (большим и указательным) на вершины этих полушарий. Играя «кривыми» мячами, очень трудно добиться точности выполнения ударов, поэтому каждому теннисисту необходимо уметь определять качество мяча.

Кривизну мяча можно проверить и так: если вращать мяч на гладкой поверхности стола, хороший мяч равномерно вращается вокруг своей вертикальной оси, а «кривой» — с заметным «биением».

Теннисисту для занятий следует надевать свободную и легкую одежду, которая не стесняет движений и не раздражает кожу.

Обувь (кеды, полукеды, тапочки) тоже должна быть удобной. Теннисисту обязательно нужно надеть шерстяные носки.

Спортивную одежду, носки, обувь после учебно-тренировочных занятий и соревнований необходимо снимать.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

Сущность игры состоит в перебрасывании мяча ракеткой через сетку на сторону противника. подача мяча выполняется таким образом: игрок подбрасывает с открытой ладони свободной руки (без ракетки) мяч вверх и бьет по нему ракеткой так, чтобы он один раз ударился о поверхность своей половины стола, а потом, перелетев через сетку, попал на сторону противника, который отбивает мяч после того, как он упадет на стол не более одного раза.

Игроки стремятся различными ударами заставить противника ошибиться: отбить мяч либо в сетку, либо за пределы стола, либо вовсе не попасть по мячу. Совершивший ошибку теряет одно очко. Партия играется до 21 очка.

Каждый партнер делает по 5 подач, затем противники меняются ролями: подающий становится принимающим, а принимающий подачу — подающим. Если счет в партии стал 20:20, партнеры подают мяч по одному разу. В этом случае партия играется до тех пор, пока один из игроков не добьется преимущества в 2 очка, т. е. окончания со счетом 22:20, 23:21 и т. д.

подача считается проигранной и принимающий получает очко, если подающий не попадет мячом на сторону противника, уронит мяч, подброшенный для подачи, или промахнется при ударе по нему. Если мяч, задев сетку, попадает на сторону противника, подачу следует повторить; если же мяч заденет сетку во время игры (а не при подаче), встреча продолжается.

Считается, что мяч, задевший за край стола, был послан правильно. Мяч, который не попал на сторону противника, но был принят им на ракетку, считается проигранным, независимо от того, в каком месте площадки противник принял мяч.

Соревнования по настольному теннису проводятся на большинство из трех или пяти партий. В первом случае победитель должен выиграть две партии, и встреча может закончиться со счетом 2:0 или 2:1. Если встреча играется из 5 партий, то победитель должен выиграть 3 партии. Все юношеские соревнования проводятся, как правило, из трех партий.

Перед началом встречи судья по жребию определяет участника, которому принадлежит право выбора подачи, приема подачи или стороны.

Счет в игре ведется судьей так: вначале объявляется сумма очков, которую набрал подающий, затем — сумма очков принимающего. Например, подающий выиграл 7, а проиграл 2 очка, счет будет 7:2; если подающий выигрывает и следующий мяч, то счет уже становится 2:8, так как подача переходит к его партнеру.

Без объявления счета судьей на соревнованиях мяч подавать нельзя. Если один из соперников набрал в решающей партии (третьей или пятой) 10 очков, партнеры должны поменяться местами.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Для настольного тенниса характерно многообразие технических приемов ведения игры. Если игрок умеет мгновенно выбрать наилучший для той или иной игровой ситуации прием и отлично исполнить его, говорят, что он владеет совершенной техникой. Однако это совершенство техники может быть достигнуто лишь в результате систематических, многолетних, не менее 3—6 лет, целенаправленных тренировочных занятий, которые требуют настойчивости, трудолюбия, мобилизации воли и физических сил спортсмена.

Прежде чем перейти к изучению основных ударов по мячу, применяемых в настольном теннисе, нужно ознакомиться со способами держания ракетки. Существует несколько способов держания ракетки, но наибольшее распространение получили лишь два: горизонтальный и вертикальный.

При горизонтальном способе держания (хватки) ракетки большой и указательный пальцы лежат рядом с ручкой на игровой поверхности ракетки с двух ее сторон, а остальные три пальца обхватывают ручку ракетки (рис. 3). Примерно так держат большой нож, поэтому

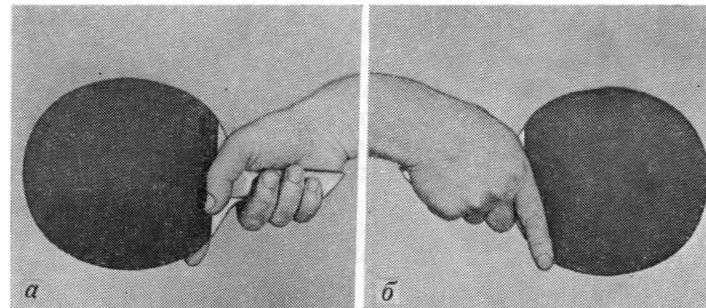


Рис. 3. Положение пальцев руки при горизонтальном способе держания ракетки:

а — для удара справа; *б* — для удара слева.

этот способ иногда называют «хваткой большого ножа». Указательный палец у некоторых спортсменов, играющих горизонтальной хваткой, выходит за край ракетки. Одни игроки его держат прямым, другие немного сгибают.

При вертикальном способе держания ракетки, или хватке «пером», ракетка держится, как ручка с пером: большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки на игровой стороне (рис. 4, *а*), а остальные пальцы, немного согнутые во всех суставах, плотно прижимают к среднему пальцу, который лежит на обратной поверхности ракетки (рис. 4, *б*).

Встречаются и другие способы держания ракетки, отличающиеся от тех, которые изображены на рисунках, лишь положением пальцев на сторонах ракетки.

Начинающий спортсмен должен опробовать игру двумя способами держания ракетки, чтобы в течение

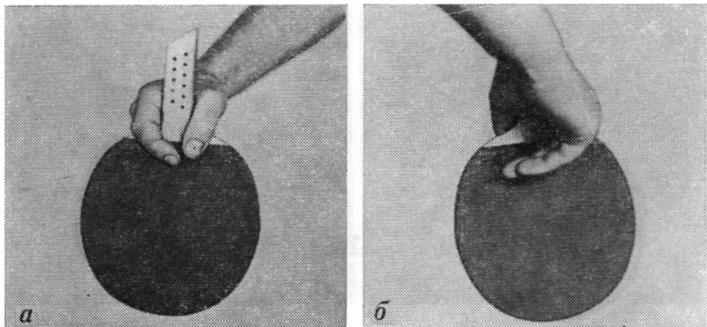


Рис. 4. Положение пальцев руки при вертикальном способе держания ракетки:
а — на игровой стороне ракетки; б — на обратной стороне.

нескольких тренировочных занятий окончательно выбрать для себя один из них. В спортивной секции это ему помогает сделать тренер.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Первые тренировки новичкам нужно проводить без стола и без партнера, чтобы освоить специальные упражнения с мячом и ракеткой (см. ниже). Приступая к изучению этих простых, но необходимых для теннисиста специальных упражнений, спортсмены, играющие хваткой «пером», должны выполнять упражнения 5, 6, 7, 8 только одной, игровой, стороной ракетки.

Упражнение 1. Подбивание мяча одной стороной ракетки на высоту 40—60 см.

Упражнение 2. Подбивание мяча поочередно двумя сторонами ракетки на высоту 40—60 см. Ракетку держать у пояса, следить, чтобы она не поднималась выше груди. Это упражнение не следует выполнять хваткой «пером», так как провести удар обратной стороной ракетки новичку трудно.

Упражнения 3 и 4 выполняются правой и левой рукой поочередно.

Упражнение 3. Бросить мяч на пол. Отскочивший мяч поймать на уровне пояса рукой, повернутой ладонью вниз.

Бросить мяч вертикально вверх и поймать его, держа руку ладонью вперед.

Упражнение 4. Бросить мяч на стенку на высоту 2,5—3 м и поймать его одной рукой над головой, повернув ладонь к стенке.

Упражнение 5. Встать на расстоянии 2—3 м от стенки, вполборота к ней, правым боком вперед, ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях, правая нога впереди. Бросить мяч на пол, чтобы он упал между носками ног, затем ракеткой простым ударом-толчком слева направить его на стенку. Когда мяч, отлетев от стенки, упадет на пол и отскочит от него, повторить удар. Ракетка перед ударом находится слева, мышцы руки расслаблены. Мяч должен удариться о стенку на высоте около 1 м от пола.

Упражнение 6. Удар-толчок справа. Встать вполборота к стенке, левая нога впереди, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Ракетка находится на уровне пояса, отведена немного вправо. Удар выполняется, как и в упражнении 5.

Упражнение 7. Удар-толчок слева у стенки. Исходное положение для удара такое же, как в упраж-

нении 5, в 1,5—2 м от стенки. Подбросить мяч с ладони левой руки вверх и ударить ракеткой, чтобы он ударился о стенку. Затем, не давая мячу упасть на пол, повторить удар.

Наносить удары по мячу на уровне пояса или немного выше, чтобы мяч ударялся о стенку на высоте 1,5—2 м от пола.

Упражнение 8. Удар-толчок справа у стенки. Выполняется, как и предыдущее упражнение. Положение игрока и ракетки такое же, как и в упражнении 6.

В дальнейшем упражнения 5, 6, 7, 8 можно усложнить. Для этого на стенке (все эти упражнения выполняются у обычной стены, окрашенной масляной краской) мелом рисуются мишени — небольшой круг или квадрат, в которые спортсмен стремится неоднократно попасть мячом.

Когда теннисист научится правильно выполнять удары толчком у стенки справа и слева по 50—70 раз подряд, можно приступать к изучению нападающих и защитных ударов справа и слева.

НАПАДАЮЩИЕ УДАРЫ

Нападающими ударами принято называть такие удары, когда рука с ракеткой движется вверх-вперед, а мяч, отлетев от ракетки, получает верхнее вращение (см. рис. 7).

Существует несколько видов нападающих, атакующих, ударов, которые иногда называют кручеными.

В этом разделе рассматриваются наиболее распространенные нападающие удары справа и слева — «накаты», которые выполняются спортсменами, играющими горизонтальной хваткой.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР СПРАВА

Игрок занимает исходное положение для удара на расстоянии 30—50 см от стола вполборота к нему, поставив ноги на ширине плеч и слегка согнув их в коленях, левая нога и левое плечо выводятся вперед (рис. 5). Ракетка перед ударом находится около задней кромки стола, угол наклона ракетки по отношению к столу около 90 градусов. Рука, держащая ракетку, отводится вправо (рис. 5, кадр 1), ее мышцы должны быть расслаблены. Центр тяжести тела перед ударом перемещается на правую ногу. Затем ракетка начинает двигаться вперед навстречу мячу, а в момент соприкосновения с ним — вокруг мяча, т. е. от средней части той его стороны, которая обращена к ракетке, до верхней части мяча (кадры 2—3). Мячу придается верхнее вращение вокруг горизонтальной оси. В этот момент спортсмен указательным пальцем наклоняет ракетку вперед.

Здесь особое внимание игроку необходимо обратить на движение руки в лучезапястном суставе, или, как принято говорить у теннисистов, на движение кисти, работу кисти. В результате такого движения мячу сообщаются нужная скорость и вращение в момент его контакта с ракеткой, которая наклоняется к столу на 45—60 градусов. Центр тяжести веса тела спортсмена в момент удара переносится с правой ноги на левую.

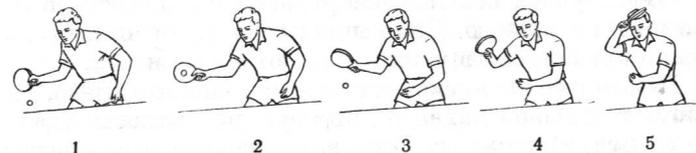


Рис. 5. Кинограмма нападающего удара — «наката» справа.

Заканчивая удар, рука с ракеткой движется вперед-вверх, как бы сопровождая мяч в начале полета, а затем смещается влево. В конечной стадии удара ракетка находится на уровне головы, локоть поднимается вверх, корпус (туловище) теннисиста наклоняется вперед (кадр 5). Левая рука во время удара движется в направлении противоположном правой, т. е. вправо-вниз, и в конце удара находится справа.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР СЛЕВА

Теннисист стоит вполборота к столу правым боком вперед, правая нога и правое плечо впереди. Ракетка находится у левого бедра игрока (рис. 6, кадр 1) с наклоном к столу около 90 градусов. В начальной фазе удара поверхность ракетки соприкасается с центральной частью той стороны мяча, которая обращена к ракетке. Затем ракетка движется вперед-вверх-вправо, придавая мячу верхнее вращение. Большой палец нажимает на ракетку, верхнее ее ребро, как козырек, нависает над мячом сверху. Угол наклона ракетки к столу в этой стадии удара равен 45—60 градусам (кадр 3). Первостепенное значение для точности выполнения «наката» слева имеет движение кисти. Однако, чтобы придать удару достаточную силу, нужно совершить движение предплечьем вперед в локтевом суставе (кадры 5—6). В момент удара вес тела спортсмена переносится с левой ноги на правую. Движение левой руки противоположно правой, она в конце удара отведена назад.

Некоторые теннисисты, выполняя «накат» слева, выдвигают большой палец на игровую поверхность (дальше от ручки) ракетки. Если затем потребуется сделать удар справа, этот палец возвращается назад, ближе к

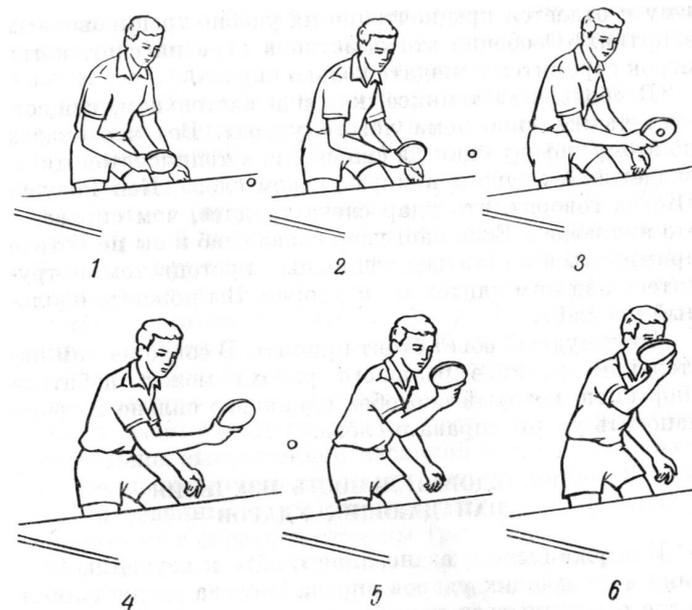


Рис. 6. Кинограмма «наката» слева.

ручке ракетки. Из-за этих движений пальца усложняется техника игры. Чтобы ее освоить, необходима специальная тренировка. Поэтому вначале нужно научиться такой хватке ракетки, при которой пальцы не меняют своего положения на ракетке при различных ударах.

Многим теннисистам изучение «наката» слева дается несколько труднее, чем удара справа. В результате игра слева у них менее надежная. Обычно у этих игроков излюбленным приемом является «накат» справа.

Ему и отдается предпочтение на учебно-тренировочных занятиях. Особенно это заметно в игре на счет, когда игрок стремится нападать только справа.

В «большом» теннисе, как и в настольном, существует та же «проблема левого удара». Вот что сказал по этому поводу один из сильнейших теннисистов мира, владеющий лучшим в мире ударом слева, Кен Розуол: «Когда говорят, что удар слева труднее, чем справа, — это неправда... Если ваш удар слева слаб и вы не хотите примириться и остаться теннисным пустоцветом, потрудитесь над ним длительно и упорно. Вы пожнете обильный урожай».

Этот мудрый совет стоит принять. В современном настольном теннисе большого успеха может добиться спортсмен, который способен одинаково сильно и точно наносить удары справа и слева.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ

Как уже было сказано, приступить к изучению техники нападающих ударов справа и слева следует лишь после освоения всех подводящих упражнений, описанных выше.

Затем нужно разучить движения при «накатах», как показано на кинограммах (рис. 5 и 6). Разучиваются «накаты» без мяча, лучше всего у зеркала, чтобы теннисист смог проконтролировать свои движения.

Далее спортсмен выполняет первое упражнение у стола.

Встав в исходное положение для удара справа и взяв ракетку горизонтально, игровой поверхностью кверху (на середине которой лежит мяч), он несильным «нака-

том» справа перебрасывает мяч через сетку, стараясь попасть на сторону стола партнера, который ловит мяч, а затем сам делает это же упражнение.

После этого партнеры обмениваются несильными нападающими ударами справа, которые они наносят по мячу, отскочившему от стола. Удар начинается так: приняв исходное положение для «наката» справа, игрок легко бросает (вернее, роняет) мяч с высоты 25—30 см у края правой части стола и, когда мяч поднимается в высшую точку своего отскока, проводит по нему нападающий удар справа. Партнер ловит мяч левой рукой и ракеткой, и затем производит удар. В момент удара нужно перенести вес тела с правой ноги на левую.

Значительно легче изучать и совершенствовать технику «накатов» справа и слева у тренировочной стенки, которую очень просто соорудить: достаточно придвинуть стол к стене, выкрашенной масляной краской. Еще лучше к теннисному столу поставить под углом 85—90 градусов деревянный щит или половину крышки стола и укрепить их с обратной стороны (рис. 7).

При выполнении «накатов» справа у тренировочной стенки игрок, приняв исходное положение, роняет мяч с высоты 25—30 см, как и в предыдущем упражнении, и бьет по нему, стараясь попасть в центр стола или его правую половину. Если удар выполнен правильно и мячу придано достаточное вращение, он перелетает через сетку обратно к спортсмену, который вновь производит «накат» справа по мячу, отскочившему в высшую точку от стола.

После того как спортсмен научился «накатывать» мяч не менее 8—10 раз подряд у тренировочной стенки, можно приступить к изучению «накатов» по подрезанному мячу, лучше с тренером или опытным партнером,

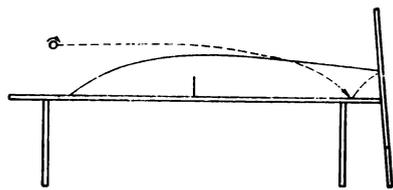


Рис. 7 Тренировочная стенка для совершенствования техники «накатов»

Стрелкой обозначено верхнее вращение мяча.

способным принимать «подрезкой» несколько нападающих ударов подряд без ошибок. Вначале мяч «накатывается» по диагонали стола справа направо, затем — по прямой в левый угол половины стола противника. При совершенствовании

техники нападающих ударов по низкому сильно подрезанному мячу необходимо наклонять ракетку к столу в момент удара под углом около 90 градусов, а иногда даже больше, т. е. ракетку слегка отклонить назад. Если удар наносится по высокому несильно подрезанному мячу, ракетка наклоняется немного вперед.

Мы разобрали основные подводящие упражнения для тренировки нападающего удара справа. В такой же последовательности изучается «накат» слева. Меняется лишь исходное положение спортсмена перед ударом.

Начинающие теннисисты, тренирующиеся самостоятельно, без тренера, совершают много ошибок. Наиболее характерны следующие ошибки при выполнении нападающих ударов справа и слева.

1. У теннисиста-новичка часто бывает слишком большой замах. Чтобы избавиться от чрезмерного замаха, начиная первый удар у тренировочной стенки, спортсмен бросает мяч не левой, а правой рукой, держащей ракетку, взяв его большим и средним пальцами.

2. Некоторые игроки бьют по мячу закрытой ракеткой, т. е. в момент контакта с мячом наклоняют ракетку

вперед, и мяч попадает в сетку. В начальной стадии удара следует держать ракетку под углом 90 градусов к столу.

3. Иногда у начинающего спортсмена во время удара плохо двигается кисть. Следует перед «накатом» положить левую руку на плечо и предплечье (у локтевого сустава) правой руки, не давая им двигаться. Тогда во время удара кисть двигается только в лучезапястном суставе, перемещаясь вперед-вверх.

4. Ноги и плечи игрока расположены параллельно задней линии стола. В результате он неправильно переносит вес тела с одной ноги на другую.

5. Нередко начинающие теннисисты играют, стоя на прямых ногах. Эта грубая ошибка приводит к тому, что игрок теряет время на подготовку к удару и выходит на позицию для выполнения «наката» с опозданием.

6. Препятствует овладению техникой нападающих ударов справа и слева «закрепощенность» мышц и суставов руки. Поэтому во время тренировки большинство нападающих ударов следует выполнять хлыстообразным движением руки с ракеткой, стараясь расслабить мышцы и суставы руки.

ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ ХВАТКОЙ «ПЕРОМ»

12—15 лет назад в европейских странах играли только горизонтальной хваткой, а в странах Азии — только вертикальной. Поэтому первый способ держания ракетки получил название европейского, а второй — азиатского. Однако в последние годы во многих странах Европы (СССР, Югославия, Румыния, Венгрия и др.) появились теннисисты, успешно играющие хваткой «пером», а в странах Азии — играющие европейской

хваткой, как в защите, так и в нападении. Хваткой «пером» играет и лучшая советская теннисистка, неоднократная чемпионка мира, Европы и СССР З. Руднова, а также один из сильнейших белорусских игроков А. Петкевич.

Принципиальной разницы в технике игры спортсменов, играющих горизонтальным и вертикальным способами,— нет. Лишь техника «наката» слева несколько отличается у спортсменов, держащих ракетку разными способами.

Спортсмены-«перовики» обычно очень хорошо владеют нападающими ударами справа, которые у них в большинстве случаев получаются лучше, чем «накаты» слева.

Много возможностей у «перовика» для проведения ударов с обманными движениями, сложных подач, которые приносят много неприятностей противнику.

Теннисист играет в основном одной стороной ракетки, однако некоторые игроки иногда отбивают мячи обратной стороной ракетки, которая не имеет резиновой накладки. Для приема сложных подач, а также для подготовки атаки после двух-трех «подрезок» эффективно применять такой удар с последующим сильным нападающим ударом. Соперник нередко теряется, принимая такие мячи с непривычным вращением.

Отчего же в последние годы спортсмены, играющие «пером», добиваются на первенствах мира более высоких результатов, чем теннисисты европейского стиля игры? В чем их преимущество?

Односложно ответить на эти вопросы нельзя. Победы не приходят сами собой, а достигаются упорнейшим трудом на тренировках и соревнованиях. «Перовики», побеждающие на крупных соревнованиях, как правило,

превосходят своих соперников и в физической подготовке, значительно лучше их передвигаются у стола.

Важнейшее преимущество вертикальной хватки перед горизонтальной заключается в том, что, играя одной стороной ракетки, спортсмен быстрее наносит удары, особенно контрудары. Ему не нужно переворачивать ракетку, как это приходится делать играющим горизонтальной хваткой, если после удара слева необходимо произвести удар справа.

Ну и, конечно, к достоинствам азиатского способа игры следует отнести сравнительно небольшое количество технических приемов (в основном атакующие и контратакующие удары справа и слева, подачи). Теннисисты уделяют их совершенствованию больше времени и поэтому достигают высокого мастерства. Когда они наносят свои коронные удары — сильные «накаты», в движении участвуют многие группы мышц (рук, туловища, ног), в результате скорость и вращение мяча значительно увеличиваются. Этому должны учиться и теннисисты, играющие по-европейски. Спортсмены, которые защищаются «подрезками», среди «перовиков» встречаются очень редко.

Хотя большинство медалей на последних первенствах мира досталось азиатским спортсменам, многолетний спор, какой из двух способов держания ракетки лучше, продолжается. Так, чемпионом мира 1967 года стал Н. Хосегава (Япония), играющий европейской хваткой. Золотую медаль первенства мира 1971 года выиграл молодой швед С. Бенгтссон, тоже играющий европейской хваткой. Благодаря мощной напористой игре, двустороннему нападению, отличной физической и технической подготовке он уверенно переиграл всех своих азиатских соперников.

НАПАДАЮЩИЕ УДАРЫ

НАПАДАЮЩИЙ УДАР СПРАВА

Этот удар является излюбленным приемом почти всех теннисистов, играющих «пером». У японских спортсменов «накат» справа был отработан настолько, что они в середине 50-х годов главенствовали в мировом настольном теннисе благодаря нападению только справа из любого угла.

На рис. 8 показано, как производить нападающий удар справа.

В данном случае мяч послан противником в левый угол стола, поэтому спортсменка сместилась влево и заняла позицию для удара, развернувшись вправо — левое плечо впереди, ноги чуть шире плеч, левая нога впереди. Рука с ракеткой отведена для замаха назад (кадр 1). Ракетка движется вперед (кадры 2—3) навстречу мячу. В момент удара по мячу она наклонена к столу под углом около 90 градусов, ручка ракетки является как бы продолжением предплечья, т. е. ручка ракетки и предплечье находятся на одной прямой. До сих пор все мышцы руки расслаблены.

Затем ракетка движется вокруг мяча. Спортсменка, нажимая большим пальцем на ракетку, поворачивает ее вперед. Ракетка наклоняется вперед под углом около 60 градусов к столу и по дуге движется вперед-вверх-влево (кадры 4, 5, 6). Центр тяжести теннисистки перед ударом смещен на правую ногу, в момент удара по мячу он переносится с правой ноги на левую. Заканчивая удар, спортсменка поднимает высоко локоть, ракетка находится над головой (кадр 7).

Эффективность удара справа хваткой «пером» в основном зависит от движения плеча и в меньшей степе-

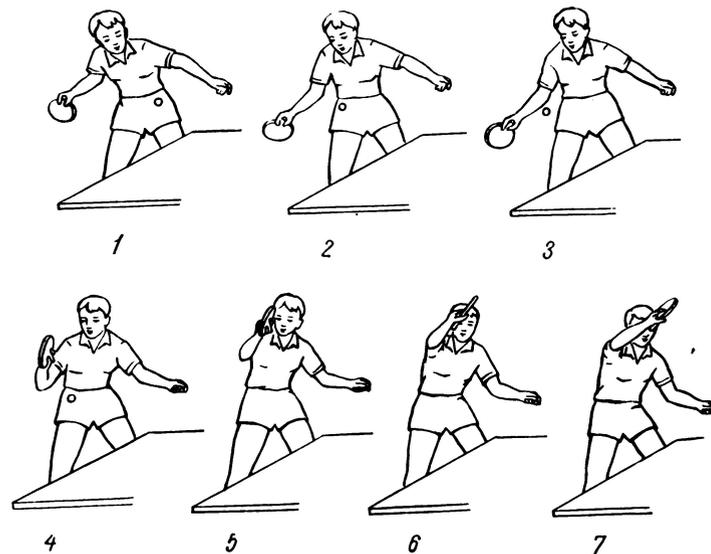


Рис. 8. Нападающий удар справа при хватке «пером».

ни — от движения кисти и предплечья. Только этим отличается «накат» играющего «пером» от такого же удара спортсмена, играющего горизонтальной хваткой. Для выполнения второго «наката» большое значение имеет движение кисти.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР СЛЕВА

Этот удар долгое время был наиболее трудным для «перовиков». Видимо, из-за этого азиатские спортсмены долгое время не применяли «накат» слева. И хотя они

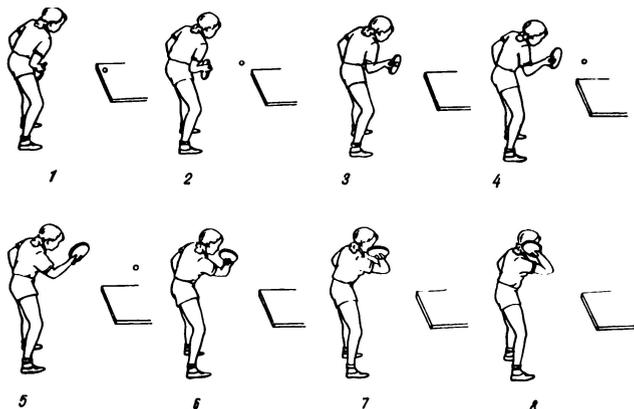


Рис. 9. Нападающий удар слева при хватке «пером».

компенсировали свой недостаток в технике игры отличной подвижностью, физической подготовкой и совершенным ударом справа, европейские теннисисты все же нередко на мировых чемпионатах добивались успеха из-за неумения «перовиков» играть слева. Теннисистам, играющим «пером», пришлось освоить в последние годы технику нападающих ударов слева.

На кинограмме (рис. 9) мы видим удар «накатом» слева. Исходное положение спортсменки перед ударом: ступни ног, слегка согнутых в коленях, находятся на ширине плеч, правое плечо опущено вниз и развернуто немного вперед. Ракетка находится в ненапряженной руке у левого бедра (кадр 1). Затем ракетка движется вперед (кадр 2), при встрече с мячом (кадр 3) она наклонена к столу под углом около 90 градусов.

Удар завершается вследствие движения кисти и предплечья. Нажимая на ракетку указательным пальцем, спортсменка наклоняет ее вперед. Ракетка, соприкасаясь с мячом, придает ему вращение и начинает свой путь вперед-вверх-вправо (кадры 4—6), локоть поднимается вверх-вперед. В конечной фазе удара ракетка смещается вправо-назад, а правая рука полностью сгибается в локтевом суставе (кадр 8). В момент удара спортсменка переносит вес тела на правую ногу, тем самым усиливая свой удар.

Чтобы изучать и совершенствовать технику «накатов» справа и слева, «перовики» должны выполнять те же упражнения в той же последовательности, какой придерживаются играющие горизонтальной хваткой. Одинаковыми будут у них и движения при защитных ударах, к изучению которых мы далее приступим. Однако «перовики» в большинстве случаев применяют эти удары в качестве промежуточных для подготовки атаки и лишь изредка — с целью защиты.

ЗАЩИТНЫЕ УДАРЫ

Защитные удары называются «подрезками», или резами ударами. В результате таких ударов мяч как бы срезается ракеткой и начинает вращаться. Ракетка движется вперед-вниз.

«ПОДРЕЗКА» СПРАВА

Мяч подрезается ракеткой, двигающейся сверху вперед-вниз (рис. 10). Ракетка перед ударом находится на уровне плеча, спортсменка стоит, развернувшись вправо, ноги немного шире плеч, левая нога впереди (кадр 1).

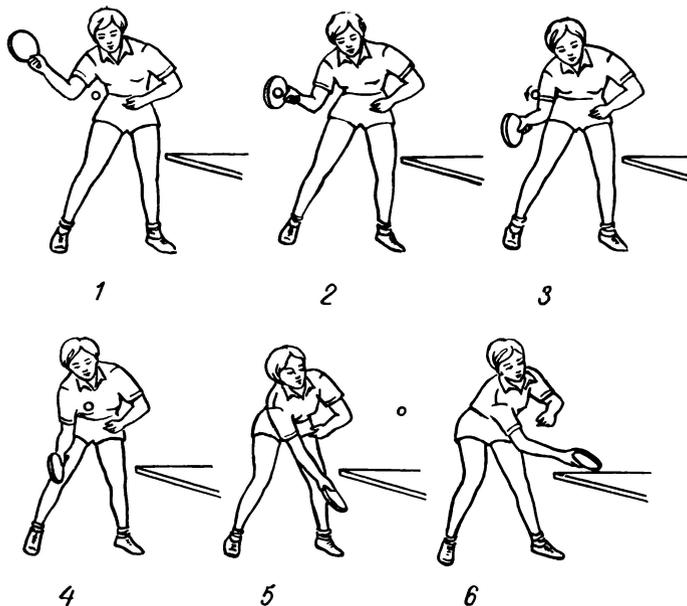


Рис. 10. Защитный удар — «подрезка» справа.
 В кадре 3 стрелкой показано нижнее вращение мяча.

Игрок должен выбрать для удара такую позицию, чтобы пропустить мяч назад, в глубь своей площадки, отбивая его напротив правого плеча (кадр 2).

Ракетка направляется вперед навстречу мячу и касается его нижней задней поверхности, когда он, отскочив от стола, начинает опускаться. Затем ракетка в результате поворота кисти движется вокруг мяча и при-

дает ему нижнее вращение. В конце удара ракетка направляется вперед-вниз вслед за мячом, рука почти выпрямляется в локте. Вес тела игрока во время удара находится на правой ноге. Хотя некоторые теннисисты при защитных ударах «подрезкой» переносят вес тела на впереди стоящую ногу, лучше в этих случаях принять такое положение, чтобы центр тяжести тела сместился на ногу, одноименную удару.

«ПОДРЕЗКА» СЛЕВА

Для выполнения резанного удара слева спортсмен разворачивает корпус влево, ноги сгибает в коленях, правую ногу и правое плечо выставляет вперед (рис. 11). Так же, как и при «подрезке» справа, он пропускает мяч назад, встречая его ракеткой, когда тот, отскочив от стола, опускается. Ракетка перед ударом поднимается для небольшого замаха к левому плечу (кадр 7), затем она движется вперед-вниз с небольшим наклоном назад от сетки. В момент соприкосновения с мячом в результате движения кисти и предплечья ракетка закручивает мяч, а в заключительной фазе удара направляет его вперед. Угол наклона ракетки назад увеличивается, рука выпрямляется в локте. Вес тела игрока во время удара находится на левой ноге. Левая рука все время движется в направлении противоположном правой — назад.

Для изучения и совершенствования защитных ударов справа и слева желательно использовать комплекс специальных упражнений. В зависимости от вида удара меняется лишь исходное положение теннисиста.

Упражнение 1. Спортсмен, приняв исходное положение для выполнения резанного удара справа (рис. 10, кадр 1), роняет мяч с высоты 25—30 см у

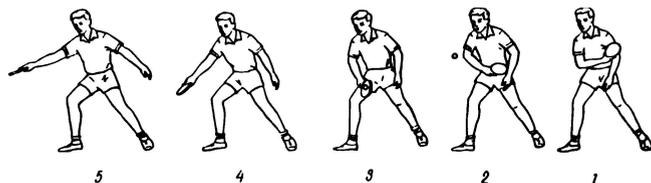


Рис. 11. Защитный удар — «подрезка» слева.

края правой половины стола и подрезает справа отскочивший от стола мяч. Второй игрок ловит мяч левой рукой с ракеткой и сам наносит резанный удар справа.

Упражнение 2. «Подрезка» справа направо по диагонали стола. Спортсмены обмениваются «подрезками» только справа, стараясь отбивать мячи на правую половину стола партнера.

В отличие от резанного удара, когда принимается «накат» (рис. 10), в упражнениях 1 и 2 мяч «подрезается» более коротким движением и принимается немного раньше.

Упражнение 3. Можно успешно разучить удары «подрезкой» самостоятельно (без партнера) у обычной стены или деревянного щита (половины крышки стола), поставленного вплотную к стене на достаточно ровный пол.

Встать в 2—3 м от стенки, приняв исходное положение для удара справа, уронить мяч из левой руки на пол около носка правой ноги и, когда он отскочит от пола, произвести резанный удар, чтобы мяч попал в стенку или деревянный щит, приставленный к стене. Когда мяч, отлетев от стенки, вновь ударится о пол и отскочит от него, удар повторить. Следует научиться выполнять это упражнение 15—20 раз подряд без ошибок. В даль-

нейшем его можно усложнить: нарисовать мелом на стене в 70—80 см от пола мишень — круг или квадрат, стараться попасть в нее мячом, посланным резанным ударом справа.

Упражнение 4. Хорошо освоив все предыдущие упражнения, можно приступить к изучению защитного удара справа в ответ на «накат».

Один из теннисистов направляет мяч по диагонали в правый угол стола, его партнер отвечает «подрезкой». Через 10—15 минут партнеры меняются ролями.

Все эти удары проводятся в статическом положении, т. е. спортсмен стоит на одном месте. Чтобы теннисисты могли выполнять «подрезки» справа и слева после передвижений в условиях, приближенных к игровой обстановке, необходимо провести игру «Крутиловка» (правила игры см. в разделе «Подвижные игры») или упражнение 5.

Упражнение 5. Нападающий «накатывает» мячи справа или слева поочередно в правый и левый углы стола партнера, который отвечает резанными ударами справа и слева. Через 10—15 минут партнеры меняются ролями. Можно изменить последовательность ударов, например: первый игрок посылает 2 раза мячи вправо, затем — 2 раза влево и т. д. Эффективным будет введение в упражнение укороченного удара после одного-двух «накатов».

Естественно, что у начинающих играть «подрезками» нередко встречаются ошибки, чаще всего следующие.

1. Новичок, не поняв, как производится вращение мяча, вместо «подрезки» толкает мяч.

2. Теннисист стоит на прямых ногах, в результате теряется время на сгибание ног в коленях и к мячу он выходит с опозданием. То же самое происходит, когда

ноги и плечи спортсмена расположены параллельно линии стола.

3. Спортсмен подрезает мяч впереди себя прямой «закрепощенной» рукой, от этого снижается точность удара.

4. Теннисист бьет по мячу слишком открытой ракеткой, поэтому мячи летят высоко над сеткой.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ УДАРЫ

Хотя «подрезка» считается защитным ударом, владеть им должны и теннисисты нападающего стиля игры, так как он часто служит, как уже говорилось, промежуточным ударом для подготовки атаки. Незаменима «подрезка» и при приеме многих коротких подач. Однако этот удар будет отличаться от защитных ударов, когда игроки принимают нападающие удары. Если же спортсмен отвечает «подрезкой» на «подрезку» противника, он должен подойти ближе к столу и принять мяч не сбоку, а впереди себя.

К промежуточным ударам также относятся плоские удары и удары «подставкой».

Удар «подставкой» часто используют «перовики» при отражении сильных мячей, посланных противником в левый угол. Однако овладеть этим несложным ударом следует всем игрокам. Если теннисист не успевает нанести ответный удар «накатом», он применяет «подставку», находясь вблизи стола. Выполняется она просто, но, как и все удары, требует к себе внимания. Ракетка, немного наклоненная вперед, подставляется под мяч, когда он только начинает отлетать от стола. Но при сильном ударе противника, чтобы уменьшить скорость мяча, ракетку следует оттянуть немного назад коротким движением расслабленной руки.

Теннисисты, играя «подрезками», нередко сильным движением руки как бы «запиливают» мяч ракеткой. Этот «запил» выполняется обычными «подрезками» справа и слева, но ракетке придается гораздо большая скорость резким движением кисти и предплечья вперед-вниз. Игрок стремится ударить по самому краю задней части мяча.

«Запил» наиболее результативен, если теннисист проводит его незаметно и неожиданно для противника. Опытные защитники часто применяют «запиленный» удар, особенно эффективный, когда мяч посылается коротко, т. е. на сторону противника вблизи сетки.

Иногда «запилом» спортсмены принимают сложные подачи.

ПОДАЧИ

Самым первым техническим приемом, с которым сталкивается теннисист, является подача. В одной партии каждый игрок имеет право на подачу около 20 раз. Спортсмен, владеющий хорошими подачами, выигрывает зачастую из каждой серии своих 5 подач не менее трех очков. Очко можно выиграть в результате сложной подачи, если противник не сможет отразить мяч. Однако в поединках опытных спортсменов подобное встречается редко. Цель игроков в этих встречах так подать мяч, чтобы активно выиграть очко следующим ударом, когда соперник его отобьет.

На крупных соревнованиях, первенствах СССР, Европы и мира теннисисты свои коронные, наиболее сильные, подачи приберегают для решающих моментов игры. Свое главное оружие они «рассекречивают» при счете 16 : 14, 18 : 17, 19 : 16, 20 : 20.

В соревнованиях нередко можно улучшить результат не только путем разнообразных подач, но и изменением направления мяча. Одним и тем же движением мяч следует подавать вправо, влево, к сетке и задней линии стола, чтобы в процессе игры нащупать слабое место в обороне противника.

Сложные подачи различаются по вращению мяча. Каждому спортсмену необходимо иметь в своем арсенале не менее 4—6 различных по вращению мяча сложных подач.

Разберем наиболее доступные для начинающих теннисистов подачи. Эффективность всех сложных подач зависит от движений кисти и предплечья.

ПОДАЧИ С НИЖНИМ ВРАЩЕНИЕМ МЯЧА

Эти подачи называют еще резанными. Выполняются они справа и слева сильным и резким движением руки с ракеткой вниз-вперед под мяч, как и «запиленный» удар. Ракетка как бы срезает край задней нижней поверхности мяча. Чем тоньше срежется край, тем большее вращение получит мяч. Для этого нужно совершить движение предплечьем в локтевом суставе, а также кистью в лучезапястном. Неопытные игроки, принимая такие подачи, посылают мяч в сетку. Особенно эффективны резанные подачи, когда мяч падает на стороне противника у самой сетки.

ПОДАЧИ С ВЕРХНИМ ВРАЩЕНИЕМ МЯЧА

Наибольший интерес из подач с верхним вращением мяча представляет подача слева, которая почти полностью копирует «накат» слева. Разница лишь в наклоне ракетки. Если в начальной стадии удара-«наката»

угол наклона ракетки к столу около 90 градусов, подающий наклоняет ракетку вперед до угла 45—60 градусов. В результате ракетка соприкасается не с боковой, а с верхней задней частью мяча, и мяч должен упасть в 5—20 см от задней линии стола и, перелетев через сетку, опуститься недалеко от задней линии стола.

Вследствие разучивания крученых подач, как иногда называют подачи с верхним вращением мяча, новички часто лучше осваивают технику нападающего удара слева. Выполняя такие подачи, спортсмен еще раз проверяет свои движения при «накате» слева, тем самым у него вырабатывается устойчивый навык исполнения и подачи и «наката». Технику крученых подач, как и «накатов», можно успешно совершенствовать у тренировочной стенки.

ПОДАЧИ С БОКОВЫМИ ВРАЩЕНИЯМИ МЯЧА

Эти подачи несколько сложнее, поэтому приступать к их изучению следует после освоения подач с верхним и нижним вращением мяча. Наиболее простые подачи с правым и левым боковыми вращениями мяча начинают с высокого подбрасывания мяча с ладони левой руки. Когда мяч начнет опускаться, нужно присесть, чтобы мяч коснулся ракетки задней или боковой (правой или левой) частью на высоте 15—25 см от стола. Тогда траектория полета мяча будет предельно низкой, и мяч отскочит от стола на стороне противника не вертикально, а косо. Ракетка перед подачей поднимается вертикально вверх (до уровня головы). Сильным и резким движением кисти и предплечья мячу придается сильное боковое вращение. Если рука с ракеткой смещается вправо-вниз, мяч получает правое вращение, если же влево-вниз — левое вращение.

При некоторых боковых подачах ракетка также движется снизу вправо-вверх или влево-вверх. В этом случае мяч подбрасывается обычно на 5—10 см от ладони. Меняя наклон ракетки, можно придать мячу самые различные вращения, особенно успешные, если играть «пером». Вот наиболее распространенная подача «перовиков», которая нередко используется и играющими горизонтальной хваткой. В нескольких вариантах этой подачи изменяется лишь точка соприкосновения мяча с ракеткой. В одном варианте, например, ракетка касается задней части мяча, в другом — боковой, в третьем — нижней.

Перед подачей рука с ракеткой находится у левого бедра, наклон ракетки к столу около 90 градусов. Резким и сильным движением руки во всех суставах ракетка посылается по дуге вправо, а затем вверх. Противник же видит лишь одно движение игрока и часто с трудом принимает такую подачу.

ПРИЕМ ПОДАЧ

Принимая сложные подачи, теннисисту необходимо внимательно следить за действиями противника, за его ракеткой, чтобы предугадать направление удара и вращение мяча.

Для отражения мяча справа или слева необходимо стать на расстоянии 70—100 см от стола, напротив его середины. Игроку невысокого роста следует подойти на полшага вперед. Ноги следует поставить на ширину плеч, слегка согнув в коленях, пятки приподнять над полом, расслабить мышцы ног. Туловище немного наклоняется вперед, ракетка держится ненапряженной рукой на уровне плоскости стола (рис. 12).

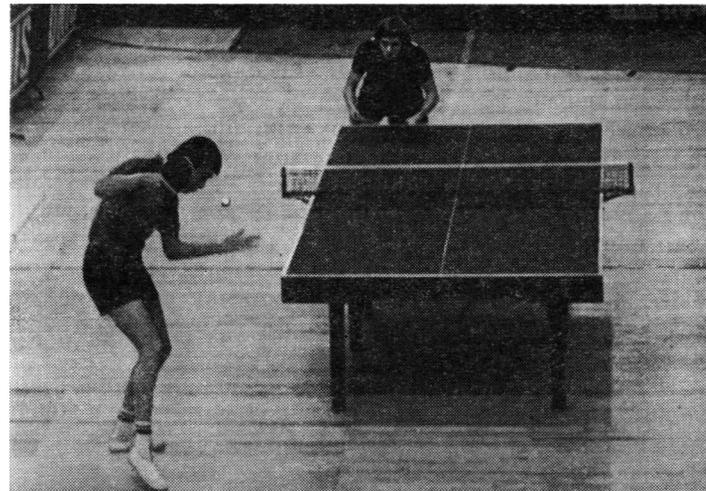


Рис. 12. Прием подачи. Спортсмен играет левой рукой, поэтому он сместился вправо (удар слева у него сильнее).

Подавая мяч, соперник придает ему то или иное вращение. Задача принимающего придать мячу свое вращение.

Принимая подачи «подрезкой», не нужно спешить. Желательно нанести удар по мячу, когда он опустится ниже верхней точки своего отскока, потеряв скорость и вращение.

Короткие подачи, особенно резанные, лучше принимать «подрезкой» или «подставкой».

При приеме подач «накатом» отбивать мяч следует в высшей точке отскока или еще раньше. Все крученые

подачи лучше принимать «накатами». Опытные спортсмены, владеющие хорошими нападающими ударами, стремятся активно, т. е. «накатами», принимать большинство подач.

Для совершенствования техники приема подач, так же как для их выполнения, необходимо выделять время в каждой тренировке. Так, 10 минут один из спортсменов разучивает подачи с различными вращениями мяча, а его партнер 7 минут принимает подачи «накатами» и «топ-спинами» и 3 минуты «подрезками». Подающий ловит мяч руками после удара принимающего и делает следующую подачу. Затем 10 минут спортсмены тренируются, поменявшись ролями.

Играющий «пером» нередко успешно принимает сложные подачи мяча на левую половину или в центр стола обратной стороной ракетки (без резиновой накладки) простым ударом — толчком.

В последнее время теннисисты стали широко применять очень эффективный прием подач — сверхкрученный удар «топ-спин»: когда мяч, потеряв скорость, начинает опускаться вниз, наносится этот удар. В результате принимающий получает преимущество, начиная атаку первым. Чтобы не дать возможность принимающему захватить инициативу, нужно делать очень короткие подачи.

КОНТРАТАКУЮЩИЕ УДАРЫ

Одним из важнейших элементов современного настольного тенниса является контратакующий удар. Во встречах спортсменов нападающего стиля борьба в основном ведется контрударами, т. е. теннисисты обмениваются нападающими ударами.

Контрудары отличаются от нападающих ударов справа и слева лишь тем, что ракетка больше наклоняется вперед в момент ее контакта с мячом. В результате она соприкасается с верхней задней частью мяча.

Приступать к изучению контрударов следует после того, как научитесь выполнять не менее 10—20 «накатов» подряд справа и слева у тренировочной стенки. Начинать тренировку лучше всего с выполнения легких нападающих ударов справа или слева по диагонали.

Упражнение 1. Контрудары по диагонали стола (рис. 13, 1). Мяч отбивается с полулета, пока он не поднялся в высшую точку отскока от стола. Эти простейшие «контрнакаты» спортсмены проводят по 10—15 минут справа и слева, стоя в ближней зоне (30—50 см от стола). Через несколько занятий, в процессе совершенствования техники контрударов, теннисисты начинают наносить их в средней зоне (1—2 м от стола) не только по диагонали, но и по прямой.

Особое внимание нужно обращать на положение тела и передвижения во время контрударов. Ноги должны быть слегка согнуты в коленях, не следует их напрягать, пятки немного приподнять над полом.

Упражнение 2. Контрудары справа и слева по прямой (рис. 13, 2). 10 минут один из теннисистов выполняет контрудары слева, его партнер — справа. Чтобы тренировка принесла наибольшую пользу, мячи следует посылать точно в правую или левую половину стола друг друга. Следующие 10 минут первый спортсмен наносит контрудары справа, второй — слева.

Упражнение 3. Попеременные контрудары справа и слева (рис. 13, 3). Оба теннисиста 10—15 минут обмениваются контрударами справа, затем, быстро развернувшись, принимают соответствующую стойку и

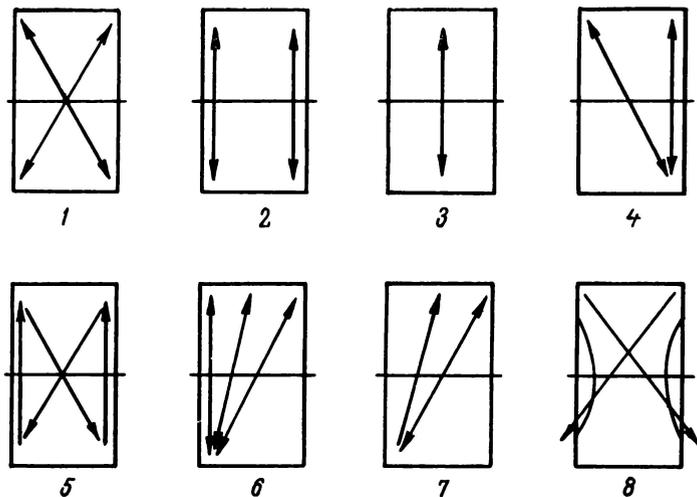


Рис. 13. Направление движения мяча при различных ударах:

1 — по диагонали; 2 — по прямой; 3 — попеременные; 4 — «треугольником»; 5 — «восьмеркой»; 6 — «веером»; 7 — завершающий (сочетанный) справа; 8 — косые «накаты».

наносит удары слева и т. д. Мяч направляется вдоль своей линии стола.

Упражнение 4. Контрудары «треугольником» (рис. 13, 4). Один из тренирующихся 5—10 минут направляет мяч справа по диагонали стола, а затем — по прямой. Партнер отвечает ему контрударами только вправо. Затем они меняются ролями на 5—10 минут. Следующие 5—10 минут первый спортсмен наносит контрудары слева по углам, второй все мячи посылает контрударами справа и слева в его левый угол стола. Последние 5—10 минут они вновь меняются ролями.

Упражнение 5. Контрудары «восьмеркой» (рис. 13, 5). Один спортсмен 10—15 минут контратакует соперника поочередно справа и слева по диагонали стола, тот отвечает ему контрударами только по прямой. Затем 10—15 минут первый из них выполняет контрудары по прямой, а второй — по диагонали.

Упражнение 6. Контрудары «веером» (рис. 13, 6). Это упражнение для новичка довольно сложно, поэтому оно предназначено спортсменам I — II разрядов.

Первый партнер 5—10 минут контрударами из левого угла направляет мячи попеременно по прямой в угол, в центр стола, по диагонали в другой угол, опять в центр стола, в угол по прямой и т. д. Второй отбивает мячи только справа в левый угол партнера. Следующие 5—10 минут первый теннисист проводит контрудары справа, также направляя мяч поочередно в три точки стола.

Заключительные 5—10 минут он играет только слева или справа, принимая мяч в разных точках стола.

Упражнение 7. Контрудар слева в сочетании с завершающим ударом справа (рис. 13, 7). Особенно большую пользу приносит это упражнение теннисистам, у которых удар справа лучше, чем слева.

Спортсмены обмениваются несколькими контрударами слева по диагонали, затем один из партнеров заходит в левый угол стола и делает сильный завершающий удар справа. Это упражнение выполняется 15 минут. После этого партнеры меняются ролями, т. е. завершающие удары наносит другой теннисист. Можно в первые 5 минут завершающим ударом справа направлять мяч по прямой, в следующие 5 минут — в центр стола и в последние 5 минут — по диагонали в левый угол противника.

Процесс совершенствования техники контрударов может продолжаться бесконечно. Спортсменам, в достаточной степени освоившим контрудары, следует работать над точностью их выполнения в различных зонах игровой площадки, в том числе в дальней (в 2—3 м от стола), все время меняя позицию для удара. Например, один из спортсменов атакует поочередно справа и слева, стоя вблизи стола и направляя мяч только в левый угол противника. Его партнер отвечает контрударами слева, с каждым ударом передвигаясь назад на расстояние до 3 м от стола, затем снова подходит к столу. Следующие 10 минут второй спортсмен выполняет задание первого, а первый — второго. Возможны различные варианты разучивания контрударов во всех зонах игровой площадки.

УДАРЫ С ОБМАННЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ

Большинство малоопытных спортсменов наносят нападающие удары справа и слева по диагонали стола. Но уже путем небольшого отклонения удара от этого направления, например ударом по прямой, можно внести в игру разнообразие, затруднить ответные действия противника.

Рассмотрим «накаты» справа и слева по прямой — простейшие удары с обманными движениями.

Они почти ничем не отличаются от «накатов» по диагонали стола. Игрок немного больше обычного разворачивается левой стороной вперед к столу при ударе справа, при левом ударе его положение обычное. Головка ракетки перед ударом немного поворачивается назад, ручка ракетки выдвигается вперед, тогда в момент удара ракетка соприкасается с той частью мяча, которая противоположна направлению удара. Например, чтобы

направить мяч «накатом» справа в левый угол соперника, точка контакта ракетки с мячом должна быть немного левее его крайней задней части, а при «накате» слева в правый угол соперника ракетка должна коснуться правой задней части мяча. Особенно много неприятностей доставляют соперники, владеющие хорошим ударом слева в правый угол стола.

Значительно богаче становится арсенал технических приемов теннисиста, который освоил косые нападающие удары. Точка контакта ракетки с мячом при косых «накатах» также противоположна направлению удара: если косой удар наносится справа, ракетка касается правой задней части мяча, если же удар проводится слева, то левой задней части мяча.

В момент удара головка ракетки выдвигается немного вперед, ракетка образует угол наклона к столу около 90 градусов.

Все эти удары несложны. Для их освоения необходима только специальная целенаправленная тренировка, в которую желательно включить следующие упражнения.

Упражнение 1. Спортсмен 5—10 минут делает «накат» справа по прямой, затем столько же времени — «накат» слева. Партнер защищается «подрезками». Через 10—20 минут задания партнерам меняются.

Упражнение 2. Один теннисист 10 минут выполняет косые «накаты» справа по диагонали, второй защищается «подрезками» по диагонали. Затем 10 минут первый защищается «подрезками», второй нападает косыми «накатами».

На столе мелом вычерчиваются мишени, в которые нападающий стремится попасть мячом (рис. 13, 8). После косых ударов мяч должен уходить за боковую линию

половины стола противника. Потом по 10 минут спортсмены поочередно практикуются в выполнении косых «накатов» слева.

УКОРОЧЕННЫЙ УДАР

Игроку нападающего стиля нередко бывает трудно «накатами» справа и слева преодолеть оборону защищающегося противника. В таком случае ему нужно нанести несколько укороченных ударов, которые также относятся к ударам с обманным движением.

Как известно, чтобы отразить «накаты», особенно сильные, защищающийся «подрезками» должен отойти от стола не менее чем на 2—3 м. Вот тогда и применяются укороченные удары. «Подтянув» таким ударом защитника к столу, нападающий вновь выполняет «накат». Иногда нужно нанести 2—3 укороченных удара подряд, если противник после каждого из ударов стремится уйти в дальнюю зону.

Укороченный удар производится коротким движением руки с ракеткой. Ракетка, наклоненная назад от сетки, как при «подрезке», подставляется (отчего этот удар иногда называют «подставкой»), чтобы мяч попал на нее, едва отскочив от стола. Для этого необходимо внимательно следить за полетом мяча, пытаясь предугадать место его падения на стол. Укороченный удар особенно эффективен, когда мяч, отскочив от ракетки, падает у самой сетки на стороне противника.

Характерная ошибка у начинающих осваивать этот удар: они опаздывают подставить ракетку к точке падения мяча на стол. Часто спортсмены подвигают ракетку вперед, как при «подрезке», в то время как ракетку следует только подставить. Лишь сильно подрезанные

мячи необходимо слегка поднимать легким движением ракетки вверх. Наиболее трудно наносить укороченные удары по мячам, которые падают вблизи задней линии стола, поэтому малоопытному спортсмену такие мячи укорачивать не рекомендуется.

Овладев простейшим укороченным ударом, можно перейти к изучению более сложных, в которых мяч небольшим вращением направляется косо вправо или влево. Ракетку в этом случае направляют легким движением вперед, причем головка ракетки также выдвигается вперед. Поверхность ракетки соприкасается с нижней правой или левой частью мяча.

Чтобы достигнуть наибольшего эффекта, важно подготовиться к ударам с обманными движениями незаметно для противника.

Опытные теннисисты применяют более сложные виды обманных движений. Так, проводя нападающий удар по подрезанному мячу, спортсмен вначале делает промежуточное движение, характерное для укороченного удара. Иногда совершается движение как для подготовки к «подрезке», а в самый последний момент неожиданно выполняется «накат». При ударе по высокому мячу, например, игрок делает ложное движение удара в один угол, а затем наносит удар в противоположную сторону.

СВЕРХКРУЧЕНЫЙ УДАР

Много новинок внесли в настольный теннис японские мастера маленькой ракетки. Японцы первые начали играть ракетками с губчатой резиной и «сэндвичами», они же изобрели совершенно новый, незнакомый для теннисистов других стран, сверхкрученный удар «топ-спин», что в переводе с английского языка означает «верхнее вращение».

УДАР «ТОП-СПИН»

Наибольшее распространение получил «топ-спин» справа. Теннисист становится в то же исходное положение, что и при нанесении нападающего удара справа, только больше повернувшись вправо и еще больше согнув ноги. Его корпус наклонен вперед (рис. 14, 1). Ракетка перед ударом находится в расслабленной руке у правого бедра. Ракетка начинает двигаться по мячу, когда он опустится на 5—10 см ниже уровня стола (кадр 2). Скорость мяча в это время уменьшается, и он движется больше вниз, чем вперед. В момент контакта с мячом ракетка наклонена по отношению к столу под углом около 90 градусов. Затем резким и сильным движением плеча, предплечья и кисти вертикально вверх (кадры 3—5) мячу придается стремительное верхнее вращение. Мяч соприкасается с верхней частью ракетки своей самой крайней задней частью (рис. 15, а). Поэтому новички вначале часто промахиваются по мячу.

Чтобы придать мячу наибольшую скорость и вращение, в момент удара по мячу игрок переносит вес тела с правой ноги на левую. Характерно для «топ-спина», что удара ракетки по мячу почти не слышно.

Новичку, изучающему «топ-спин», партнер должен подавать подрезанные мячи в правую часть стола. Опытные спортсмены проводят этот сложный удар почти по любому мячу: принимают «топ-спином» подачи, «накаты» и даже «топ-спины».

Интенсивная работа многих групп мышц, участвующих при нанесении удара «топ-спин» справа, быстро утомляет игрока. Особенно большую нагрузку получают мышцы, приводящие в движение плечо. После первых тренировок мышцы правой части туловища становятся болезненными. Поэтому на первых занятиях этот удар

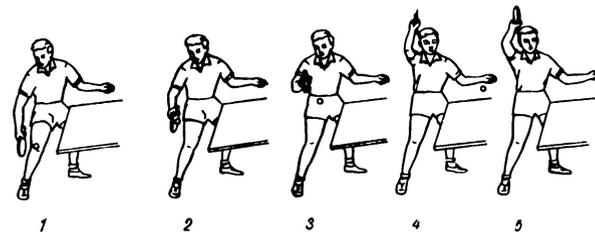


Рис. 14. Сверхкрученный удар «топ-спин» справа.

выполняется не более 10—15 минут. Тогда через несколько занятий боли исчезают и время тренировок увеличивается.

В борьбе с защитниками игроки нападающего стиля нередко применяют ложный «топ-спин». Для этого при исполнении удара точка соприкосновения ракетки с мячом передвигается по поверхности ракетки в ее нижнюю часть (рис. 15, б), в результате тем же движением производится удар со значительно меньшим вращением мяча. Такой сменой вращения мяча, к тому же выполненной соперником незаметно, защитник ставится в затруднительное положение.

Широкое применение в современном настольном теннисе нашли сверхкрученные удары с боковым вращением, при которых ракетка начинает движение по боковой части мяча. Можно нанести этот удар и движением ракетки по задней части мяча, но по ракетке мяч будет катиться в момент удара не вниз, а в сторону (рис. 15, в). Однако удары эти доступны лишь спортсменам-разрядникам.

Грозным оружием в руках опытных теннисистов является сверхкрученный «накат» слева. Отличается он от правого «топ-спина» тем, что проводится в основном

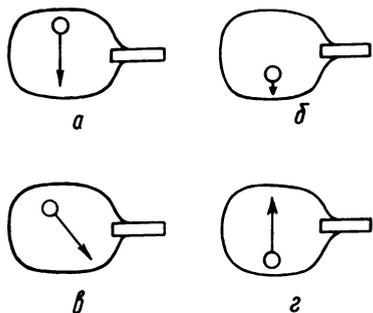


Рис. 15. Движение мяча по поверхности ракетки при выполнении и приеме «топ-спина»: а — правого; б — ложного; в — бокового; г — при приеме «подрезкой».

кистью и предплечьем, в меньшей степени — плечом. Спортсмен стоит вполоборота к столу правым боком вперед, правая нога впереди. Удар наносится, когда мяч опускается ниже стола на 5—10 см. Ракетка описывает дугу немного более четверти окружности. Вначале она движется вертикально вверх, затем — вправо.

У теннисиста, успешно освоившего «топ-спин» слева, значительно улучшается техника «накатов» слева. Поэтому игроки, у которых нападающий удар слева слабее, чем справа, должны обязательно научиться выполнять сверхкрученный «накат» слева.

При выполнении «топ-спина» мяч часто получает недостаточное вращение в основном из-за непродолжительного контакта ракетки с мячом, а также оттого, что удар проводился слишком медленно. И еще одна ошибка: рука с ракеткой движется косо назад.

ПРИЕМ УДАРОВ «ТОП-СПИН»

Благодаря применению «топ-спина» на чемпионате мира 1961 года японцы наибольшего числа побед добились над европейскими игроками, которые вначале совершенно не могли принимать сверхкрученные мячи и

дали этому удару название «дьявольский мяч». В то время большинство теннисистов европейских стран придерживались защитного стиля. Они не смогли сразу приспособиться к сильным вращениям мячей, летящих от японских игроков. Мяч после приема «топ-спина» уходил у них либо за стол, либо почти вертикально падал на стол, и противник легко выигрывал очко следующим ударом, «убивая» мяч. В дальнейшем «топ-спином» успешно овладели спортсмены многих стран мира, они хорошо научились бороться с «дьявольскими мячами» различными способами.

При отражении «топ-спина» резанным ударом лучше всего принимать мяч на нижний край ракетки, чтобы увеличить время контакта ракетки с мячом и придать мячу большее нижнее вращение (рис. 15, г). Подрезает мяч, когда опустится примерно до уровня стола. «Подрезкой» отражают сверхкрученные удары в основном защитники.

Нападающим следует принимать «топ-спин» подставкой или «накатом». В этом случае мяч отбивается в самом начале его отскока от стола. Подставив ракетку к столу и наклонив ее вперед, теннисист накрывает мяч сверху, как козырьком. Многие спортсмены, принимая мяч подставкой, касаются ракеткой верхней части мяча и кистью посылают его вперед, как в «накатах». Спортсмены-разрядники уверенно отвечают на «топ-спин» сильными «накатами» и «контртоп-спинами».

Выполняется сверхкрученный «накат» в основном ракетками «сэндвич» с гладкой поверхностью, имеющей наибольшее сцепление с мячом. Ракетка должна быть достаточно новой, так как после нескольких месяцев тренировок ее игровая поверхность теряет эластичность, необходимую для этого удара. Можно, конечно, играть

и «сэндвичем» с пупырышками наверх и даже жесткой ракеткой. Однако произвести такой ракеткой удар «топ-спин» гораздо сложнее и менее эффективно.

Для освоения «топ-спина» следует включить в свои учебно-тренировочные занятия следующие упражнения.

Упражнение 1. Удар «топ-спин» справа. 10 минут сверхкрученный удар разучивает один спортсмен, второй отвечает ему длинными «подрезками» только в правый угол. Затем 10 минут первый партнер отражает «топ-спин» «подрезкой» справа по диагонали, а второй — сверхкрученный «накат». По мере освоения ударов изучаются и совершенствуются косые и ложные «топ-спины».

Упражнение 2. Удар «топ-спин» слева. Оно выполняется, как и первое упражнение, только с другой стороны.

Если не все тренирующиеся могут успешно принимать сверхкрученные удары «подрезкой», используется следующее упражнение.

Упражнение 3. Спортсмен, защищающийся «подрезками», стоит с одной стороны стола, а с другой стороны стола стоят два игрока, которые 15—20 минут поочередно посылают ему мячи «топ-спином».

В дальнейшем удары «топ-спином» совершенствуются путем выполнения упражнений 4, 5, 6.

Упражнение 4. Один из спортсменов по 10 минут проводит удары «топ-спином» справа и слева, а его партнер принимает эти удары подставками или «накатами». Затем игроки меняются ролями.

Упражнение 5. Теннисисты 10—15 минут обмениваются «топ-спинами» справа по диагонали, стоя в 1—2 м от стола. Удары наносятся на уровне плоскости стола или немного ниже, когда мяч опускается.

Упражнение 6. Удар «контртоп-спин» слева. Удары направляются по диагонали, как и в упражнении 5.

Чтобы правильно выполнять эти упражнения, теннисисту необходимо иметь хорошую спортивно-техническую подготовку. Поэтому они пригодны для тренировки спортсменов не ниже II разряда.

ЗАЩИТА СПОСОБОМ «СВЕЧА» И УДАР ПО «СВЕЧЕ»

Многим игрокам приносит неприятности неожиданный высокий крученный мяч, называемый «свечой». Движения руки с ракеткой защищающегося «свечой» схожи с движениями при проведении нападающих ударов справа и слева, изменяется только направление ракетки: она движется не вперед, а вертикально вверх. Движения игрока, посылающего мяч «свечой», напоминают движения во время выполнения удара «топ-спин».

Начинается удар, когда мяч опускается немного ниже уровня стола. Мяч получает сильное верхнее вращение после движения вверх кисти, предплечья и плеча. Наиболее правильной и трудной для приема соперником будет «свеча», при которой мяч летит с высокой траекторией (около 2,5—3 м над столом) и падает у самой задней линии стола, отскакивая от него с большой скоростью и сильным вращением.

Наносить удар по «свече» удобнее всего сильным ударом справа, отбивая мяч примерно у головы. Если мяч отскочил выше, следует подождать, когда он опустится.

Можно нанести удар и раньше, когда мяч, отскочив от стола, начинает подниматься.

Ракетка во время удара справа по «свече» соприкасается с мячом в его крайней верхней части, а затем движется вниз-вперед-влево. Вес тела в момент удара переносится на стоящую впереди левую ногу. В конце удара кисть руки с ракеткой находится у левого плеча.

Большинство опытных теннисистов предпочитают принимать высокие мячи только ударами справа. Даже если «свеча» летит в левый угол, они заходят влево и наносят нападающий удар справа.

Удар слева по «свече» проводится редко, так как выполнить его довольно трудно, к тому же подобные удары получаются не очень сильными. Эффективными бывают удары слева лишь с полулета, когда игрок бьет по мячу, не давая ему подняться вверх. Иногда «свечу», если мяч падает ближе к центру стола, принимают укороченными ударами. Ракетка в этом случае наклоняется вперед, как при отражении «топ-спина», козырьком накрывая мяч.

Потолок в помещении, где тренируются спортсмены в защите высокими мячами, должен быть высоким: не менее 3,5—4 м.

Для совершенствования техники защиты «свечой» один партнер, находясь в 2,5—3 м от стола, 10—15 минут отражает «свечой» сильные удары, в основном справа, второго партнера. Следующие 10—15 минут нападающие удары наносит первый партнер, а второй защищает «свечой». Нанося удары, как нападающие, так и защитные, нужно направлять мяч в различные точки стола.

Большую пользу приносят такие тренировки: один из теннисистов 10—15 минут защищается и после двух-трех ударов «свечой» неожиданно проводит сильный контратакующий удар. Соперник отвечает ударом по «свече». Затем задания теннисистам меняются. Таким

способом спортсмены совершенствуют сразу три элемента техники: удар по «свече», защитный удар «свечой» и завершающий удар из средней и дальней зон.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ТЕННИСИСТА

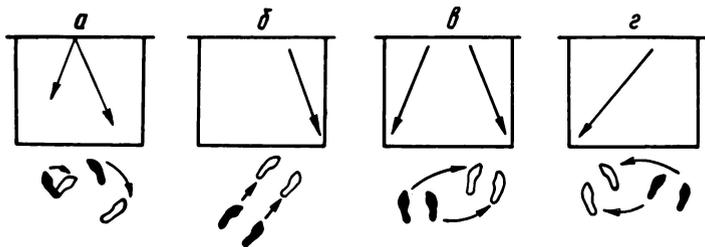
Чтобы успешно овладеть всеми необходимыми техническими приемами современного настольного тенниса и эффективно применять их в соревнованиях, спортсмен должен научиться хорошо передвигаться у стола. Вследствие неправильного передвижения (неправильной работы ног) возникают непреодолимые препятствия для дальнейшего совершенствования техники игры.

Учиться правильно двигаться следует с самого начала освоения элементов техники игры. Разучивая нападающие удары справа и слева, следует обращать особое внимание на правильное положение ног. Вес тела в момент удара по мячу нужно перенести на стоящую впереди ногу, чтобы усилить удар и послать мяч точнее.

Существует несколько способов передвижения теннисистов у стола. Каждый из них может применяться и защитником и нападающим.

Способ 1. Одношажное перемещение. Спортсмен переносит вес своего тела на одну ногу и другой ногой делает шаг в сторону. Если, например, после удара слева необходимо нанести удар справа, то сразу же после передвижения в данную позицию вес тела переносится с левой ноги на правую, левая нога поворачивается на пятке вправо (рис. 16, а).

Способ 2. Прыжки. Например, чтобы переместиться вперед-вправо, спортсмен отталкивается ногой, находящейся дальше от стола, и опускается на эту же ногу. Ближняя к столу нога ставится свободно, и тен-



 *Положение ног перед перемещением*
 *Положение ног после перемещения*

Рис. 16. Схема передвижений теннисистов различными способами:
 а — одношажным; б — прыжками; в — скользанием (попеременным) шагом; г — перешагиванием.

нисист принимает устойчивое положение в новой позиции для отражения удара (рис. 16, б).

Прыжками часто приходится передвигаться защитникам для отражения укороченных ударов. Перемещаются прыжками и игроки, принимающие косые удары.

Способ 3. Скользящий или попеременный шаг. В этом случае движение в сторону мяча начинается ближней к нему ногой, а затем подтягивается другая нога. Например, если после удара слева необходимо провести удар справа, спортсмен начинает движение с правой ноги вправо, левая нога следует за правой (рис. 16, в).

Теннисисты перемещаются таким способом при выполнении «накатов» и «подрезок» в ближней и средней зонах и при нанесении контрударов в упражнениях «треугольником» и «восьмеркой».

Способ 4. Перешагивание. Игрок начинает движение в необходимом направлении дальше от мяча ногой, затем шаг делает ближняя к мячу нога. На рис. 16, г изображено, как передвигается спортсмен для отражения удара слева: первый шаг начинает правая нога, второй — левая.

Эти способы перемещения теннисистов следует изучать в процессе учебно-тренировочных занятий. Вот наиболее простые упражнения для совершенствования передвижений у стола.

Упражнение 1. Выполнение у тренировочной стенки ударов-«накатов» справа и слева поочередно. Если мяч посылается примерно в центр стола, он будет возвращаться назад также в центр стола, поэтому удары можно наносить много раз подряд. Перед каждым ударом положение ног меняется в соответствии с той стойкой, которая необходима для данного удара. Левая нога делает большие шаги, а правая — значительно меньшие. Являясь осевой, она меняет лишь направление стопы: при ударе слева носок ступни поворачивается влево, а при ударе справа — вправо. Этот способ передвижения, как уже говорилось, называется одношажным.

Упражнение 2. Выполнение «подрезки» на полу у стенки справа и слева. Приняв исходное положение, необходимое для «подрезки» справа, теннисист подрезает мяч. Следующий удар по мячу проводится «подрезкой» слева после быстрой смены положения ног, затем вновь делается «подрезка» справа и т. д. Движения ног такие же, как и в упражнении 1.

В этих упражнениях у стенки можно разучить и другие способы передвижения теннисиста у стола: попеременный, прыжками и способ перешагивания. Успешно повышается подвижность теннисистов в результате иг-

ры в «Крутиловку», в которой игроки находятся все время в движении. Необходимо чаще включать в тренировку и в утреннюю зарядку упражнения со скакалкой, благодаря выполнению которых укрепляются мышцы ног.

Более опытные спортсмены добиваются хорошей подвижности, или, как говорят теннисисты, хорошей работы ног, путем выполнения контрударов «восьмеркой», «треугольником», «веером», а также с помощью различных наигранных тактических комбинаций. Много дает тренировка со сменой вращений: например, один партнер только нападает, а другой то подрезает мяч в 2—3 м от стола, то контратакует в 1—1,5 м от стола.

Следует сразу после удара расслабить мышцы ног и передвигаться на носках, чтобы быть готовым отразить мяч, посланный противником в любом направлении.

Не нужно тянуться ракеткой к мячу. Во время передвижения в удобную позицию для отражения того или иного удара ноги должны переместиться в данном направлении быстрее и раньше, чем руки. Эта способность спортсмена к опережающей работе ног в ответ на действия противника важна во многих видах спорта, а в настольном теннисе она просто необходима.

Существуют небольшие различия в передвижениях нападающего и защитника. Если защитнику следует больше разворачиваться корпусом в сторону удара и мяч обязательно немного пропустить в глубь своей обороны, то нападающему необходимо наносить удары ближе к столу.

Проводить все удары можно только в устойчивом положении после передвижения. Закачивая удар, теннисисту нужно быстро возвратиться в исходное положение и приготовиться к следующему удару.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика игры — это умение теннисиста вести спортивную борьбу. В соревнованиях равных соперников исход борьбы нередко решает тактическая подготовка.

Техническая и тактическая подготовка игроков в настольный теннис тесно связаны между собой. Чем богаче арсенал технических приемов, чем выше техника выполнения всех ударов и подач у теннисиста, тем больше у него возможностей для творчества в игре, тем разнообразнее его тактика. Тактика игры состоит из ряда атакующих и защитных тактических комбинаций.

НАПАДЕНИЕ

Во встрече с теннисистом, играющим в основном «подрезками» справа и слева, т. е. с защитником, спортсмен нападающего стиля прежде всего использует старое оружие — укороченные удары, которыми затрудняет игру противнику, заставляет его все время двигаться и затрачивать много сил.

Результативными в борьбе с защитниками являются и удары с обманными движениями, особенно косые удары, сложные подачи, «накаты» по прямой. Причем, на-

нося их, необходимо чаще менять вращение и направление мяча, чередовать нападающие удары с укороченными. В поединке с защитниками следует учесть, что, хорошо отражая мячи, которые направлены по диагонали стола, они менее уверенно принимают мячи, которые соперник посылает в центр стола. Поэтому при завершении удара рекомендуется направить мяч ближе к центру стола.

Посылая высокие мячи, атакующий вынуждает защитника нападать, потому что защитники, как правило, больше ошибаются в нападении. Однако нападающему следует быть очень внимательным, готовым отразить удар противника. Прежде всего надо определить наиболее слабую сторону соперника и чаще посылать мяч именно в этот угол.

Все же основным оружием нападающего против защитника являются «топ-спины» справа и слева, которые проводятся по нескольку раз подряд в сочетании с сильными «накатами» или укороченными ударами. Особенно эффективны косые и ложные «топ-спины».

В игре двух нападающих тактика меняется. Обычно эти встречи соперники проводят в бескомпромиссной борьбе. Основным условием для достижения победы в таких поединках является умение захватить инициативу, т. е. взять на себя ведущую роль в игре, не дать противнику использовать свои сильные стороны, поставить его в неудобную позицию подачей, сильным ударом, контрударом, «топ-спином». Борьба за инициативу начинается уже с подачи. Очко часто выигрывает тот, кто первым нанесет сильный удар. Поэтому при каждом удобном случае необходимо наносить сильный завершающий удар, направляя мяч в неудобное для против-

ника место. Наиболее уязвимым местом у большинства игроков является центр стола. В связи с этим направление завершающего удара чаще должно проходить ближе к осевой линии стола.

В левый угол посылается большинство мячей, если противник владеет ударом слева слабее, чем справа. Такая тактика оправдана в игре с «перовиками». Однако «перовики» в этом случае, как правило, заходят в левый угол, оставляя незащищенной свою правую сторону, и следующий удар нужно наносить в правый угол соперника.

ЗАЩИТА

Подавляющее большинство теннисистов играет в атакующем стиле. Однако во встречах с защитниками нападающие нередко попадают в затруднительное положение.

Игра в защите требует хорошей физической подготовки, быстрых передвижений, хорошей реакции спортсмена на действия противника.

Одни из защитников играют жесткой ракеткой, чтобы хорошо «чувствовать» мяч, другие предпочитают «сэндвич». В руках опытного спортсмена сильным оружием является комбинированная ракетка, одна сторона которой жесткая, а другая представляет «сэндвич». Придавая такой ракеткой разнообразные вращения мячу, спортсмен сбивает игру противнику, т. е. заставляет его играть неуверенно. Искусство сбивать игру нападающему является важнейшим качеством защитника.

Очень важно уметь предугадать намерения противника и предупредить его сильные удары. Например, если соперник приготовился нанести «топ-спин» справа, мяч следует подать покороче. Вообще необходимо чаще че-

редовать длинные и короткие «подрезки», так как нападающий, проводя атакующие удары по таким мячам, играет зачастую неточно. Если соперник готовится к нападающему удару справа, можно предупредительно подрезать мяч в левый угол или же незаметно «запилить» его. Опытные защитники успешно применяют «подрезку» с боковым вращением мяча, направляя его не по диагонали, а по прямой.

Часто защитник направляет несколько мячей подряд в один угол нападающего, а затем неожиданно посылает мяч в противоположный угол.

Защитники обычно делают очень короткие подачи. Особенно важно использовать их во встречах с игроками, которые принимают большинство подач «топ-спинами». И еще один совет. С соперниками, успешно применяющими укороченный удар, лучше играть длинными «подрезками», иногда «запиливая» мяч.

Однако вряд ли теннисист добьется успехов, играя в защите одними «подрезками». Очень неприятны для соперника неожиданные «накаты» и «контрнакаты» защитника после серии «подрезок». Поэтому необходимо потренироваться и в нанесении нападающих ударов справа и слева.

Во время встреч двух защитников, когда они долго перекидывают мяч «подрезками», выжидая ошибки друг друга, и партия не заканчивается через 15 минут игрового времени, чтобы прекратить затяжную пассивную игру, вводится «правило 13 ударов», которое действует до конца встречи. Ведущий судья дает команду «стоп» и объявляет: «Вводится правило 13 ударов».

Сущность этого правила такова: если принимающий подачу 13 раз безошибочно возвратит мяч на сторону противника, то подававший проигрывает это очко. С ве-

дением правила очередность подачи меняется после розыгрыша каждого очка. Если игра была прервана во время розыгрыша очка, оно считается неразыгранным, и подача остается за подававшим. Если же игра была прервана между розыгрышем очков, мяч подает спортсмен, который перед этим принимал подачу.

Число ударов громко объявляет судья-счетчик, который приходит на помощь ведущему судье. После правильного отражения тринадцатого удара принимающим подачу возгласом «стоп» он останавливает игру, и очко засчитывается в пользу принимающего.

Некоторые игроки во встречах с защитниками применяют тактику «13 ударов», т. е. умышленно затягивают игру, рассчитывая, что с введением «правила 13 ударов» преимущество будет на их стороне. Однако защитники, которые могут наносить нападающие удары, уверенно играют и в этом случае, выходя победителями в таких поединках.

ТАКТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ

Опытные игроки в теннис и настольный теннис задумывают за несколько ударов вперед тактическую комбинацию в 2—3 и более ударов, стремясь подобным способом выиграть очко. Такое тактическое мышление роднит эти виды спорта с шахматами.

Чтобы успешно осуществить все задуманные тактические комбинации на соревнованиях, многие из них играют на учебно-тренировочных занятиях. Вот несколько простых тактических комбинаций, применяемых в игре с защитниками.

1. После подачи справа с правым боковым вращением мяча следует сильный «накат» справа по диагонали, за-

тем — укороченный удар и сильный завершающий удар в центр стола.

2. После короткой подачи проводятся «топ-спин» справа и завершающий удар в левый угол сильным «накатом».

3. После сильной крученой подачи в левый угол выполняется «топ-спин», затем — укороченный удар с завершающим сильным ударом в центр стола.

В наигрываемые на тренировках тактические комбинации для борьбы с нападающими включаются контратакующие удары.

1. Резаная подача, «топ-спин» справа, контрудар и завершающий удар косо вправо.

2. Короткая подача, «топ-спин» слева и сильный завершающий удар справа.

3. подача с боковым вращением мяча, затем удар влево, «подставка» и сильный удар в центр стола.

4. подача, затем несколько контрударов подряд в левый угол и сильный завершающий удар справа по прямой в правый угол противника.

Тактические комбинации могут быть самыми различными, так как все удары, применяемые в них, на тренировке проводятся в любой последовательности по договоренности игроков. Их полезно использовать не только в той или иной наигрываемой тактической комбинации, но и для тренировки подач, ударов и, что особенно важно, для совершенствования передвижений у стола.

ПАРНЫЕ ИГРЫ

Очень эмоционально и интересно обычно проходят парные игры, когда играют вчетвером.

Стол для парных соревнований делится средней линией пополам. Мячи подаются только по диагонали из правого квадрата в правый квадрат противников, а затем игра продолжается по обычным правилам. Партнеры должны строго соблюдать очередность при приеме и подаче мяча. Мяч, отбитый не по очереди, считается проигранным.

Первые 5 подач делает игрок первой пары, вторые 5 подач — игрок другой пары, который принимал первые подачи. Перед этим игроки первой пары должны поменяться местами. Второй игрок (партнер игрока, проводившего первые подачи) занимает позицию у правого квадрата и принимает подачи. Он же подает следующие 5 мячей. Перед этим вторая пара меняется местами и т. д., партнер подававшего игрока после каждой серии из 5 подач становится принимающим. При счете 20 : 20 и далее подача переходит после розыгрыша каждого очка и соответственно меняется очередность партнеров для подачи и приема подачи.

В первой партии расстановку игроков выбирает та пара, которая принимает подачу. При такой же расстановке теннисистов играет и первая половина решающей партии (третьей или пятой), но во второй и четвертой партиях она должна быть изменена. При смене сторон в решающей партии принимающие подачу обязаны изменить свою расстановку.

Естественно, что в парной встрече теннисисты постоянно согласовывают свои действия друг с другом.

Готовясь к выступлению в парных соревнованиях, партнеры должны специально тренироваться в паре, чтобы научиться в игре понимать друг друга, т. е. «сыграть». Полная сыгранность достигается в результате длительных совместных тренировок, тогда партнеры максимально используют сильные стороны игры каждого.

Если пара составлена случайно, без соответствующих тренировок, нередко бывает так, что партнеры не помогают, а мешают играть друг другу.

На тренировках партнерам необходимо научиться правильно передвигаться у стола. Перед ударом один из теннисистов, обычно тот, кому предстоит нанести удар, становится впереди другого. После удара он отходит назад или в сторону, чтобы освободить товарищу игровое пространство у стола для следующего удара и приготовиться к дальнейшей игре. Чаще всего в парных играх партнеры передвигаются вокруг центра игровой зоны.

Теннисистам в парных играх большинство ударов приходится наносить в движении, в отличие от одиночных игр, в которых многие удары наносятся с места, после того как спортсмен занял исходную позицию. Поэтому удары с хода необходимо совершенствовать, уделяя им особое внимание на тренировках.

В соревнованиях пар очень результативной бывает такая тактика: партнеры несколько раз подряд направляют мячи в один из углов стола, заставляя соперников сгруппироваться в этом углу, а затем неожиданно наносят сильный удар в противоположный угол. Эта тактическая комбинация приносит успех во встречах с «перовиками» или игроками, у которых удар слева слабее, чем справа. Вначале несколько мячей посылаются в левый угол стола противника, а завершающий удар направляется вправо.

Теннисистам, играющим с парой, которая составлена из двух защитников, следует больше применять укороченных и косых ударов, направлять сильные мячи прямо в игрока. Если один из игроков стоит в правом углу, а другой — в левом, необходимо наносить такие удары, чтобы заставить соперников как можно чаще меняться местами, больше перемещаться, мешая друг другу принимать удары. Для этого мячи направляются в незащищаемые соперниками части стола. Эту же тактику можно использовать и в игре с нападающими теннисистами.

В смешанных парах теннисисты должны учитывать, что партнерша, как правило, слабее юноши принимает сложные подачи, сильные «накаты» и «топ-спины». Кстати, благодаря частым тренировкам и соревнованиям в смешанных парах девушки в большинстве случаев значительно усиливают свою игру.

СОРЕВНОВАНИЯ. ЗНАЧЕНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Соревнования следует рассматривать как одно из самых эффективных и интенсивных средств тренировки. Только в соревнованиях полностью выявляются возможности спортсмена, его мастерство и недостатки, только в соревнованиях спортсмен полностью проявляет свою волю и стремление к победе.

Для повышения спортивного мастерства используются учебные соревнования, на которых теннисисты проверяют эффективность освоенных технических приемов и новых тактических вариантов игры. К таким соревнованиям относятся тренировочные и контрольные турниры, матчевые и дружеские встречи.

Часто в одном тренировочном турнире встречаются спортсмены различного класса игры. Чтобы повысить интерес к играм у всех участников, придать им большую остроту, соревнования проводятся с гандикапом (форой). Так, если встречаются заведомо сильный и слабый соперники, каждая партия начинается примерно со счета 5 : 0 или 10 : 0 в пользу слабейшего игрока.

Такие встречи можно проводить и на обычной тренировке.

Каждому спортсмену необходимо завести спортивный дневник, чтобы записывать в него результаты соревнований с оценкой выступлений соперников и свои собственные. Особое внимание следует уделять разбору и подробному анализу игры сильнейших игроков. Стоит вносить в дневник и итоги тренировки. Эти записи оказывают теннисисту неоценимую помощь в дальнейшем совершенствовании игры.

Нередко случается так, что спортсмен, отлично владеющий техникой игры, хорошо физически подготовленный, но с недостаточно крепкой нервной системой и слабой волей к победе на соревнованиях становится беспомощным.

Это безволие, неумение бороться за победу до конца проявляется по-разному.

Одни спортсмены в так называемом предстартовом состоянии излишне нервничают. Это приводит к тому, что они начинают встречу очень неуверенно, проигрывая нетрудные мячи. Особенно часто в таком положении оказываются теннисисты, которые не делают разминки перед игрой. Иногда нервозность, скованность, неуверенность появляются в конце партии или встречи, когда разыгрываются решающие мячи.

У других спортсменов волнение повышается, если на соревнованиях присутствуют зрители. В подобных случаях предсоревновательную разминку лучше провести у стола. Чтобы привыкнуть к такой обстановке, необходимо чаще тренироваться при зрителях.

Иногда спортсмен в погоне за красивыми ударами, эффектной игрой увлекается и проигрывает встречу. Играя на публику, он выигрывает хорошими ударами несколько очков, но затем проигрывает много нетрудных мячей.

Спад в игре теннисиста может наступить, когда он ведет в счете, но, проиграв один легкий (иногда решающий) мяч, расстраивается и начинает проигрывать очко за очком.

Очень важно при любых обстоятельствах, при любом счете в игре все внимание сосредоточить на выигрыше данного очка. Для этого нужно следить за подготовкой соперника к удару, стараясь предугадать направление движения и характер вращения мяча, наметить свои ответные действия.

Часто игрок отвлекается: при счете в пользу противника он думает о том, что соперник сильнее, что догнать его трудно. При счете в свою пользу спортсмен нередко считает, что исход игры предрешен, что победа у него «в кармане», и начинает играть небрежно. Однако победа не приходит сама собой. Из-за самоуверенности, небрежности он проигрывает.

Проигрывают и несобранные, слабохарактерные, недисциплинированные теннисисты, которые не умеют владеть собой. После неудачного удара они начинают «охать», бросают ракетку, мяч, хватаются за голову. В результате они проигрывают даже слабому противнику, а в поединках равных игроков обрекают себя на поражение.

У теннисиста в ответственных встречах бывает и такое состояние, которое иначе и не назовешь, как «боязнь выигрыша». Игрок, добившийся в игре большого перевеса, победа которого, казалось бы, уже предрешена, вдруг начинает проигрывать очко за очком, теряя накопленное преимущество. Особенно часто такое случается в конце партии или встречи при счете 17 : 13, 18 : 12, 19 : 16 и т. д. Однажды в соревнованиях на личное первенство СССР по настольному теннису известный

спортсмен З. Калныньш (Рига) в пятой решающей партии против Т. Рамазашвили (Тбилиси) вел со счетом 16 : 4, но, упустив инициативу, умудрился проиграть встречу.

Конечно, подлинным спортивным бойцом следует назвать теннисиста, который выигрывает, казалось бы, безнадежно проигранную встречу. Так с полным правом можно сказать о многократном чемпионе СССР А. Саунорисе (Вильнюс), который выиграл на первенстве страны встречу у И. Меексы (Таллин) при счете 10 : 20 (!) в пятой, решающей, партии в пользу противника, и о З. Рудновой. В чемпионате СССР 1972 года она, проигрывая в пятой партии со счетом 14 : 20, сумела собраться, мобилизовать свою волю и добилась победы.

Настоящие спортсмены с полным самообладанием смело и уверенно играют с любым противником при любом счете, в любой игровой ситуации.

Воля к победе, вера в победу, настойчивость в преодолении трудностей, дисциплинированность, трудолюбие — характерные качества советского спортсмена — необходимо воспитывать в себе не только во время соревнований, но и на учебно-тренировочных занятиях, в обыденной жизни, работе, учебе. Способствует воспитанию волевых качеств соблюдение гигиенического режима (ежедневная утренняя гимнастика, обливание холодной водой). Не менее важно полностью отказаться от курения и алкогольных напитков.

Только при достаточном упорстве в выполнении на тренировке всех заданий, даже неинтересных, но нужных, можно достичь спортивного мастерства.

О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ТЕННИСИСТА

Настольный теннис давно вырос из рамок «пинг-понга» — курортной игры 30-х годов, смысл которой сводился к длительной перекидке мяча плоскими или подрезанными ударами. Теннис на столе становится все более атлетическим видом спорта. Мощь и быстрота ударов увеличиваются, мячу придаются большие вращения и скорости. Спортсменам приходится много двигаться. Чем выше класс игры теннисиста, тем выше должна быть степень его физической готовности.

На крупных соревнованиях одна встреча спортсменов может продолжаться 40—50 минут, а ведь в день теннисисту иногда предстоит выдержать по 5—6 таких изнурительных поединков, поэтому каждый игрок должен постоянно повышать свои физические возможности. Недаром у сильнейших игроков мира и Европы хорошо развиты мышцы рук, ног, туловища. В программу спортивной подготовки большинства из них входят: легкая атлетика, гимнастика, акробатика, футбол, баскетбол, плавание и другие виды спорта.

Особенно важно уметь сохранить свои силы в конце напряженных соревнований. Уставший спортсмен обыч-

но в конце встречи или соревнований выглядит беспомощным. Движения рук и ног его становятся вялыми, а удары слабыми и неточными.

Чтобы успешно перенести все нагрузки, выпадающие на долю спортсмена, и проводится физическая подготовка, которая разделяется на общую и специальную. Однако практически это два явления одного и того же процесса, тесно связанные друг с другом.

Общей физической подготовкой укрепляется здоровье занимающегося спортом, создаются условия для его разностороннего гармонического развития и улучшения основных физических качеств — силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости. Для развития каждого из этих качеств и их совершенствования выполняются специальные общеразвивающие упражнения или используются некоторые виды спорта. Всестороннему физическому развитию теннисиста, укреплению его здоровья способствуют подготовка и сдача нормативов всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Благодаря специальной физической подготовке развиваются физические качества, необходимые для игры в настольный теннис, организм теннисиста подготавливается к большим физическим нагрузкам на соревнованиях. Для этого используются упражнения, приближенные к игре в настольный теннис: упражнения с отягощениями (утяжеленная ракетка или утяжеленный манжет, надеваемый на предплечье, утяжеленный пояс) и без них, имитирующие движения руками при различных ударах и передвижения теннисиста у стола. Проводится также игра на счет в конце тренировки, когда спортсмены устали.

Для улучшения общей и специальной физической подготовки теннисистов во многих секциях и спортивных школах республики и страны используются следующие упражнения.

У п р а ж н е н и е 1. Бег 2—3 раза по 30 м на время.

У п р а ж н е н и е 2. Прыжки в высоту с разбега.

У п р а ж н е н и е 3. Прыжки в длину с места.

У п р а ж н е н и е 4. Тройной прыжок с места.

У п р а ж н е н и е 5. Прыжок с места на двух ногах — вперед, назад, влево, вправо.

У п р а ж н е н и е 6. Приседания на правой и левой ноге поочередно.

У п р а ж н е н и е 7. Для юношей — подтягивание на гимнастической перекладине, для девушек — сгибание рук в упоре лежа.

У п р а ж н е н и е 8. Прыжки вверх по лестнице на одной ноге (на правой и левой поочередно).

У п р а ж н е н и е 9. Метание набивного мяча 1—2 кг движением, имитирующим «накат» справа.

У п р а ж н е н и е 10. Легкоатлетический кросс на время: юноши на 800 м, девушки — на 500 м.

У п р а ж н е н и е 11. Передвижения в трехметровой зоне в течение одной-двух минут. Спортсмен перемещается вдоль теннисного стола по типу движения челнока, дотрагиваясь рукой то до одного его угла, то до другого.

Для спортсменов различных возрастных групп разработаны соответствующие нормативы выполнения этих упражнений, а также проводятся соревнования по многоборью, составленному из наиболее полезных упражнений. Некоторые из них входят в комплекс ГТО.

Эффективным способом повышения общей и специальной физической подготовки считается круговая тренировка в конце или середине учебно-тренировочных

занятий. Занимающиеся выполняют упражнения со снарядами и без снарядов, каждое — в определенном месте зала или спортивной площадки. Лучше всего снаряды расположить по кругу.

Упражнения в круговой тренировке используются самые различные, выполнять их может один спортсмен или сразу вся группа. В последнем случае группа занимающихся разбивается на подгруппы по 2—3 человека, которые занимают отведенные места. После выполнения одного упражнения все спортсмены по сигналу тренера двигаются по кругу в одном направлении к следующей площадке, и так далее, пока каждая подгруппа не сделает все упражнения.

Нагрузка (дозировка) в этой тренировке изменяется в зависимости от состава занимающихся. Каждое упражнение повторяется 10—15 раз или в течение 20—40 сек. После каждого упражнения необходимо сделать перерыв на 20—30 сек.

Приводим один из вариантов круговой тренировки.

1. Ходьба в положении приседа, руки в упоре на колени, 10—15 м.

2. Прыжки в длину с места 5—8 раз.

3. Имитация 10—15 раз удара «наката» слева с помощью резинового амортизатора (бинта или эспандера, см. стр. 105).

4. Имитация 10—15 раз «наката» справа с помощью резинового амортизатора.

5. Из положения сидя на полу с прямыми ногами, носки которых закреплены, 10—15 раз наклониться вперед и назад в положение лежа на спине.

6. Из положения ноги на ширине плеч, руки в стороны 10—12 раз наклониться вперед, затем повернуться направо и налево.

7. Попеременно 20—25 раз имитировать нападающие удары справа и слева, принимая соответствующую стойку.

8. Прыжки со скакалкой 3—4 серии по 10 раз: на обеих ногах, на левой ноге, на правой.

Многие начинающие спортсмены недооценивают роль утренней гимнастики, которая, несомненно, способствует росту спортивного мастерства теннисиста, если ее выполнять систематически. Особенно полезно выполнять зарядку на воздухе, тогда можно использовать наиболее эффективные беговые упражнения. Следует приучить себя к выполнению утренней гимнастики ежедневно в любую погоду на воздухе. В результате закалится организм и укрепится воля.

В комплекс упражнений утренней гимнастики необходимо включать упражнения для различных групп мышц. Вот примерный комплекс общеразвивающих упражнений для утренней зарядки.

У п р а ж н е н и е 1. Ходьба и бег в течение 3—4 мин.

У п р а ж н е н и е 2. Исходное положение (в дальнейшем обозначается и. п.) — ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, перед грудью.

На счет «раз-два» (в дальнейшем счет обозначается цифрой) — рывки согнутых рук назад, на счет 3—4 — рывки выпрямленных рук. Упражнение повторить 8—10 раз.

У п р а ж н е н и е 3. Наклоны. И. п. — ноги на ширине плеч:

1 — поднять руки вперед-вверх; 2 — наклониться вперед, достать руками носок правой ноги; 3 — выпрямиться, поднять руки вверх; 4 — наклониться вперед, достать руками носок левой ноги. Повторить 10—12 раз.

У п р а ж н е н и е 4. Круговые вращения кистей.

И. п. — основная стойка (в дальнейшем обозначается о. с.), руки в стороны, сжать в кулаки:

1—4 — вращения в одну сторону, 5—8 — в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

У п р а ж н е н и е 5. Пружинящие наклоны туловища. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за голову:

1—2 — два наклона вправо, 3—4 — два наклона влево. Упражнение повторить 8—10 раз.

У п р а ж н е н и е 6. Приседания. И. п. — о. с., руки на поясе, туловище держать прямо, смотреть вперед:

1 — присесть, 2 — встать. Повторить 15 раз.

У п р а ж н е н и е 7. И. п. — упор присев:

1 — прыжком принять упор лежа, 2 — и. п., 3 — упор лежа, 4 — и. п. Повторить 10—12 раз.

У п р а ж н е н и е 8. Круговые вращения прямых рук.

И. п. — ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки в стороны:

1—4 — вращения в одну сторону, 5—8 — в другую сторону. Повторить 8 раз.

У п р а ж н е н и е 9. Движения кистями. И. п. — о. с., руки в стороны ладонями вперед, сжать в кулаки. Движения кистями 10—12 раз:

1 — вверх, 2 — вниз, 3 — вверх, 4 — вниз.

У п р а ж н е н и е 10. И. п. — о. с., руки в стороны ладонями вниз. 10—12 раз повторить предыдущее упражнение.

У п р а ж н е н и е 11. Сгибание предплечий. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти сжаты в кулаки:

1 — с силой согнуть руки к плечам, 2 — стать в и. п. Повторить 15 раз.

У п р а ж н е н и е 12. Попеременный мах ногой. И. п. — о. с., руки вперед, в стороны:

1 — достать носком правой ноги ладонь левой руки; 2 — стать в и. п., 3 — достать носком левой ноги правую ладонь, 4 — стать в и. п. Повторить 10—12 раз.

У п р а ж н е н и е 13. Отжимания. И. п.— упор на прямых руках лежа:

1 — согнуть руки в локтевых суставах, 2 — руки выпрямить.

Девушки выполняют упражнение 6—8 раз, юноши — 10—15 раз.

У п р а ж н е н и е 14. Повороты туловища. И. п. — о. с., руки за голову:

1 — повернуться направо, 2 — стать в и. п., 3 — повернуться налево, 4 — стать в и. п. Повторить 10—12 раз.

У п р а ж н е н и е 15. Вращение плечевого пояса. И. п. — о. с., руки к плечам.

1—4 — описать четыре круга локтями вперед, 5—8 — четыре круга назад. Повторить 8—10 раз.

У п р а ж н е н и е 16. Прыжки. Сделать 15 прыжков на двух ногах, 15 — на правой ноге, 15 — на левой. Упражнение повторить 2 раза.

У п р а ж н е н и е 17. Легкий бег и ходьба 2—3 мин.

Упражнения из этого комплекса время от времени следует заменять другими.

С успехом можно использовать комплекс упражнений утренней зарядки, передаваемый по радио и телевидению. В этот комплекс для увеличения подвижности плечевого и лучезапястного суставов необходимо включить упражнения 2, 4, 8, 10, 15 из рекомендованного выше комплекса утренней зарядки. Чтобы у теннисиста выработались такие важные физические качества, как

быстрота и ловкость, желательно использовать следующие упражнения.

У п р а ж н е н и е 1. Подпрыгнув, дважды коснуться ногой о ногу.

У п р а ж н е н и е 2. В прыжке вверх сделать хлопок руками перед грудью и за спиной.

У п р а ж н е н и е 3. Подпрыгнуть и хлопнуть ладонями над головой, перед грудью и за спиной.

У п р а ж н е н и е 4. Бросить мяч настольного тенниса вверх на высоту 1—1,5 м, повернуться на 360 градусов и поймать его.

Если включить в комплекс утренней гимнастики упражнения с ударами по воображаемому мячу и передвижениями, зарядка превратится в дополнительную общую и специальную подготовку.

Физическую подготовку, физические качества соперника необходимо учитывать при составлении тактического плана игры. Встречаясь с медлительными игроками, которые лучше играют в средней зоне, всю игру следует строить на быстрых «подставках», контрударах, направляя мяч в ближнюю зону, а также на косых ударах. Если же противник превосходит вас в скорости нанесения ударов, нужно избрать тактику на затягивание розыгрыша каждого очка: направлять большинство мячей к задней линии стола, изменять их вращение.

ТРЕНИРОВКА НАЧИНАЮЩЕГО СПОРТСМЕНА

Хотя многие из любителей настольного тенниса занимаются в спортивных секциях под руководством тренера или инструктора-общественника, большинство теннисистов начинает знакомство с теннисом самостоятельно — во дворах, парках, пионерских лагерях, учебных заведениях, на фабриках, заводах. Данное пособие должно помочь начинающим спортсменам овладеть основами мастерства теннисиста.

Прежде всего необходимо с помощью совета коллектива физкультуры организовать секцию, подыскать соответствующее помещение и инвентарь. Однако создать спортивную секцию удастся не всегда, т. к. для ее работы нужно достаточно большое помещение и не менее 2—3 теннисных столов. Не всегда можно найти и тренера для руководства работой секции. На практике чаще бывает, что во дворе, в школе, колхозе, цехе имеется лишь один теннисный стол. В таком случае роль тренера или старшего группы может взять на себя тот, кто уже знаком с основными приемами игры.

С чего же начинать обучение теннису на столе, в какой последовательности осваивать технические приемы, удары?

Научившись простейшим упражнениям с мячом и ракеткой (раздел «Техника игры»), теннисист-новичок приступает к изучению нападающих и защитных ударов. К этому времени он должен окончательно выбрать, какой хваткой ракетки он будет играть. Ракетку следует всегда держать плотно, но не слишком крепко, пальцы не сжимать.

Спортсменам, решившим держать ракетку горизонтальным способом, можно посоветовать следующее: играющему жесткой ракеткой лучше вначале освоить защитные удары, а играющему «сэндвичем» — нападающие удары.

Одни тренеры рекомендуют начинать изучение технических приемов настольного тенниса с ударов слева, другие — с ударов справа. Трудно сказать, кто из них прав, однако теннисистам, играющим «пером», на первом этапе спортивного пути следует отдать предпочтение нападающему удару справа. Затем наряду с дальнейшим совершенствованием этого удара изучается «накат» слева.

На первых учебно-тренировочных занятиях больше времени и внимания уделяется изучению «накатов» и «подрезок» справа и слева в неигровой обстановке, без стола. Имитационные упражнения, как называют эти удары по воображаемому мячу, имеют большое значение в начальной подготовке теннисиста. Особенно эффективны имитационные упражнения у зеркала, которые помогают теннисисту в стадии изучения элементов техники и в период совершенствования техники. Многие спортсмены имитационные упражнения включают в специальную домашнюю тренировку и утреннюю зарядку.

Разучив с помощью ударов по воображаемому мячу «накаты» и «подрезки», приступают к их изучению, тре-

нировке у стола с партнером. Одновременно совершенствуются нападающие удары у тренировочной стенки и защитные удары на полу у стенки. Все эти упражнения даны в разделе «Техника игры», стр. 24—26, 35—37. Если по каким-то причинам у новичка не получается тот или иной удар, тренер может исправить ошибку, ведя руку игрока с ракеткой от начала до конца удара. Это позволит спортсмену лучше понять структуру удара, прочувствовать движение руки во всех суставах при ударе.

На начальный период обучения необходимо обратить особое внимание, т. к. здесь закладывается фундамент спортивной техники. Неправильный удар зачастую исправить значительно труднее, чем разучить новый технический прием.

Многие тренеры (различных видов спорта) убедились, что с самого начала знакомства с основами спортивной техники целесообразнее изучать сразу 2—3 технических приема, т. к. однообразные движения, длительное сохранение однообразных положений тела при изучении только одного удара быстро утомляют начинающего спортсмена.

В первый комплекс одновременного обучения настольному теннису можно, например, включить такие приемы: нападающий удар справа, удары толчком справа и слева, подача толчком справа.

Перед тем как начать тренировку у стола «накатов» и «подрезок» справа и слева, следует по 10—15 минут уделить игре простыми плоскими ударами толчком справа и слева. Для этого игровая поверхность стола делится на две части — правую и левую. Чтобы игрок мог отдельно опробовать выполнение каждого удара, мячи посылаются поочередно в правую, а затем в левую части

стола. В это же время изучается простейшая плоская подача толчком справа.

В дальнейшем необходимо научиться направлять мяч этими ударами в определенную точку стола: вправо, влево, в центр стола, близко к сетке, ближе к задней линии стола. Одновременно спортсмены знакомятся с основными правилами игры.

На каждом учебно-тренировочном занятии спортсмен должен приобретать что-то новое, усиливать свою техническую и физическую подготовку.

Еще один совет: тренируясь, уделяйте ударам справа и слева равное внимание. Слабый свой удар (как уже отмечалось, у большинства начинающих спортсменов — это удар слева) необходимо тренировать больше.

Учебно-тренировочные занятия в этом периоде подготовки теннисистов строятся примерно так.

I. Подготовительная часть 15 мин.

Ходьба обычная, ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, бег скрестным шагом, бег приставными шагами правым боком вперед, левым боком вперед. Обычный бег — 400—500 метров.

Общеразвивающие упражнения. 12—14 упражнений для различных групп мышц.

II. Основная часть 1 час 10 мин.

1. Тренировка «подрезок» справа и слева, стоя в ближней зоне 10 мин.

Оба спортсмена выполняют «подрезки» справа и слева в различные точки стола.

Одновременно тренируются подачи справа и слева с нижним вращением.

2. Выполнение «наката» справа по «подрезке». Защита справа «подрезками».

Один из игроков 10 минут нападает «накатами» справа по диагонали, партнер отвечает ему также по диагонали «подрезкой» справа. Затем на 10 минут партнеры меняются заданиями.

3. Выполнение «наката» слева по «подрезке». Защита слева «подрезками» 20 мин.

Упражнение выполняется, как и предыдущее, по диагонали стола слева налево.

4. Игра «Крутиловка» для 3—4 человек 10 мин.

Все удары выполняются только «подрезками» справа и слева. Игрок после 10 ошибок из игры выбывает. Игра проводится 2 раза: первый раз все играющие передвигаются вокруг стола в направлении часовой стрелки, второй раз — против часовой стрелки.

Подробно правила этой игры изложены в разделе «Подвижные игры».

5. Индивидуальная тренировка (без партнера) 10 мин. Изучение подач, совершенствование нападающих ударов справа и слева у тренировочной стенки.

III. Заключительная часть 5 мин.

Подведение итогов тренировки. Анализ ошибок.

В последующих тренировочных занятиях защитные и нападающие удары выполняются не только по диагонали стола, но и в другие части стола, особенно обращается внимание на удары по прямой и в центр стола. Изучаются подачи с различными вращениями, удары с обманными движениями, контратакующие удары, «топ-спины». В каждую тренировку включаются имитационные упражнения, игра неигровой рукой. По мере изучения того или иного удара в занятия следует вклю-

чить новые элементы техники, продолжая шлифовку уже разученных приемов игры.

В этот период обучения можно воспользоваться следующим комплексом упражнений:

Разминка 15 мин.

Основная часть 70 мин.

1. Тренировка «накатов» справа по диагонали и по прямой, выполнение «подрезки» справа и слева 20 мин.

Один из игроков 10 минут атакует справа, второй, защищаясь попеременно справа и слева, направляет все мячи в правый угол партнера.

Следующие 10 минут спортсмены тренируются, поменявшись заданиями.

2. Тренировка «накатов» слева по диагонали и по прямой, выполнение «подрезки» справа и слева 20 мин.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему.

3. Совершенствование контрударов слева по диагонали 10 мин.

4. Совершенствование контрударов справа по диагонали 10 мин.

5. Игра на счет неигровой рукой 10 мин.

Спортсмены играют две партии. В первой партии все удары отражают только «подрезками», во второй удары наносятся произвольно.

Круговая тренировка — включить 8—10 упражнений, в том числе 3—4 имитирующих нападающие и защитные удары 5 мин.

Упражнения разминки и основной части тренировки периодически меняются.

Нередко в группе самостоятельно тренирующихся спортсменов вся тренировка сводится к игре на счет «с выбыванием» после первой проигранной партии. Хочет-

ся предостеречь молодых теннисистов от такого чрезмерного увлечения игрой на счет, т. к. обычно в этих играх спортсмены стараются использовать свои сильные стороны и почти не применяют удары, которые у них ненадежны, недостаточно отработаны. В результате выполнение этих ударов становится еще более неуверенным.

После нескольких занятий становится заметно, что одни спортсмены лучше усваивают нападающие удары, другим легче даются защитные действия. Эти способности нужно развивать и в дальнейшем, т. к. в каждой команде, секции или группе должны быть игроки различных стилей и направлений, что позволит им всем успешнее готовиться к соревнованиям, где придется встречаться с различными соперниками.

Теннисист не должен забывать о своей физической подготовке.

Ежедневная утренняя гимнастика, легкая атлетика, футбол, баскетбол, бадминтон, элементы гимнастики и акробатики, лыжный и конькобежный спорт, хоккей, плавание, имитационные упражнения с передвижениями — вот основные средства общей и специальной физической подготовки, рекомендуемые теннисисту на этом этапе спортивного пути.

Большую пользу приносит включение подвижных игр и в учебно-тренировочные занятия детских секций и групп ДЮСШ. Особенно эффективны игры и эстафеты с применением элементов настольного тенниса. Такие тренировки проходят гораздо интереснее, учебный материал усваивается лучше. Подвижным играм (правила рекомендуемых игр даются в следующем разделе) можно уделять до 20—30% тренировочного времени начинающих спортсменов.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Эстафеты с мячом»

Все участники, разбившись на 2 или более команд, выстраиваются в затылок друг другу на расстоянии 15—20 м от стенки за стартовой линией.

Первые номера каждой команды держат мяч настольного тенниса.

Задания в этих эстафетах могут быть самые различные.

Вариант 1. По сигналу руководителя первые номера бегут к стенке, по дороге они должны 5 раз бросить мяч на пол и поймать его. Затем необходимо дотронуться рукой до стенки и, возвращаясь, 5 раз подбросить мяч вверх (на 40—50 см) и поймать его. Добежав до стартовой линии, первый номер передает мяч второму номеру своей команды, который должен выполнить то же задание, и т. д. За каждую потерю мяча команде дается штрафное очко. Игрок, потерявший мяч, должен подобрать его и продолжить упражнение до конца. Побеждает команда, все участники которой быстрее закончат задание и наберут наименьшее количество штрафных очков.

Вариант 2. На расстоянии 1,5—2 м от стенки на полу чертится линия, добежав до которой участник игры должен остановиться. Затем игрок 5 раз бросает мяч о стенку и ловит его. Возвратившись назад, он передает мяч товарищу по команде. За потерю мяча начисляются штрафные очки. Мяч ловится двумя руками. Более подготовленным игрокам можно дать задание ловить мяч только левой или правой рукой.

«Эстафеты с мячом и ракеткой»

Построение участников команд то же, в руках у каждого из них ракетка, мяч у первых номеров.

Вариант 1. По сигналу первые номера каждой команды передвигаются вперед, подбрасывая мяч (5 раз) ракеткой вверх, затем, дотронувшись рукой до стенки, бегом возвращаются к стартовой линии и передают мяч второму участнику своей команды. Последний игрок каждой команды, выполнив задание, поднимает руку.

Вариант 2. Первые номера держат на ракетке теннисный мяч. Задача каждого играющего — забежать за ограничительную линию, не уронив мяч, вернуться обратно и передать мяч партнеру по команде. Вначале игру проводят с одним мячом, затем можно ее усложнить, применяя два мяча или две ракетки (на каждой по мячу).

Вариант 3. На расстоянии 1,5—2 м от стенки чертится линия, пробежав до которой каждый игрок останавливается и, уронив мяч на пол, выполняет 5—10 ударов толчком о стенку от пола. Затем он ловит мяч и бежит назад, передавая его товарищу по команде.

Вариант 4. Каждый игрок должен пробежать до той же черты в 1,5—2 м от стенки, остановиться и выполнить 5—10 ударов толчком о стенку, поймать мяч и, вернувшись назад, передать его следующему игроку своей команды.

После 1—2 месяцев занятий теннисистам можно предложить 5-й вариант эстафеты с мячом и ракеткой. В 10—15 м от стартовой линии стоят 2 стола с тренировочными стенками. Все игроки делятся на две команды. Каждый участник эстафеты должен пробежать до стола

и выполнить 5—10 «накатов» справа или слева (по условию), затем поймать мяч и передать его следующему игроку своей команды, который выполняет то же задание.

Каждый тренер может придумать еще ряд различных вариантов эстафет.

Команда-победительница во всех этих эстафетах определяется по тем же правилам, что и в 1-м варианте «эстафеты с мячом».

«Крутиловка»

Спортсмены (3—5 человек) располагаются с двух сторон стола. Если играют 5 человек, то с одной стороны стола стоят 3 игрока. Теннисисты поочередно отбивают мяч «подрезками» справа или слева — вначале с одной стороны стола, затем с другой. Для этого сразу после удара необходимо перебежать на другую сторону стола. Все игроки должны передвигаться вокруг стола только в одном направлении. Играть можно с условием, что спортсмен после 10, 15 или 20 ошибок выбывает из игры. Подачу производит игрок, допустивший ошибку. На стороне подающего должно стоять не менее двух игроков.

Игра продолжается, пока не останутся два спортсмена, которые объявляются победителями. Иногда эту игру называют «Мельницей».

Существует несколько вариантов «Крутиловки»:

1. У всех 4 углов стола лежит по ракетке. Спортсмен берет одну из них и, ударив по мячу, кладет на место, а сам перебегает на другую сторону.

2. Теннисисты передвигаются только на одной ноге. Например: до 5 ошибок игроки двигаются вокруг стола на правой ноге, затем до 5 ошибок — на левой.

3. Каждый спортсмен на одной стороне стола отбивает мяч правой рукой, а на другой стороне стола — левой. При передвижении с одной стороны стола на другую ракетка переключается из правой руки в левую. И наоборот.

4. Игра левой рукой. Теннисисты все время держат ракетки в левой (неигровой) руке. Все удары и подачи выполняются только этой рукой.

Игра «Крутиловка» применяется и в тренировках спортсменов-разрядников. Основательную нагрузку получают спортсмены, когда играют втроем: половину времени в игре теннисисты передвигаются в одну сторону, затем в противоположную.

Есть еще один способ тренировки элементов техники настольного тенниса с помощью этой игры. Тренер или наиболее подготовленный спортсмен стоит у стола, с другой стороны располагается группа в 4—6 человек, все участники которой поочередно отбивают мяч «накатом» или «подрезкой» только справа или только слева (по условию). После каждого удара игрок должен бежать вокруг стола и приготовиться к следующему удару. Руководитель игры посылает мячи «подставкой» или «подрезкой» в определенную точку стола. После 10—15 ошибок участник выбывает из игры. Можно проводить игру без выбывания участников, а в конце подвести итоги, указав, кто выполнил заданный удар наиболее правильно и кто допустил наибольшее число ошибок.

Интересными и полезными являются и другие игры у стола: «подрезка с переворотами», «игра с мишенью», «игра 2 мячами».

«Подрезка с переворотами»

Самый легкий и доступный способ этой игры, когда один игрок выполняет обычную «подрезку», а второй после каждого удара переворачивается вправо или влево на 360 градусов, после чего опять делает «подрезку», затем опять переворачивается и т. д. После 2—3 минут партнеры меняются заданиями. Более опытным спортсменам можно «вращаться» сразу обоим после каждого удара.

«Игра с мишенью»

Два теннисиста играют обычную партию на счет, но в центре стола, у его задней линии ставятся мишени (например, пустая спичечная коробка, поставленная на свою наименьшую сторону). Задача каждого игрока сбить ударом мяча мишень противника. Свою мишень, если ей угрожает мяч, можно защитить, закрыв ракеткой, в этом случае очко будет проигранным. Побеждает тот, кто первым собьет мишень соперника, независимо от счета в партии. Если сбить мишень не удастся ни одному из соперников, партия продолжается до конца.

«ИГРА ДВУМЯ МЯЧАМИ»

Игрок берет в левую руку 2 мяча и, быстро подбрасывая их один за другим, выполняет две подачи подряд, после чего партнеры начинают перекидывать мячи друг другу толчком или «подрезкой». Эта игра применяется на всех этапах спортивного совершенствования теннисистов. Спортсмены высших разрядов, играя 2 мячами, выполняют и контрудары.

Учитывая, что большинство учебно-тренировочных занятий по настольному теннису проходит в закрытых помещениях, нижеследующие подвижные игры (кроме игры № 6) рекомендуется проводить на открытых спортивных площадках, чтобы спортсмены больше находились на свежем воздухе.

1. «Гонка мячей по кругу»

Участники игры встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Двум игрокам, стоящим рядом, дается по набивному мячу (желательно разного цвета). По сигналу каждый бросает мяч в противоположные стороны по кругу ближайшему игроку с тем же номером (т. е. через одного). Команда четных или нечетных номеров, мяч которой вернулся раньше, получает очко. Игра повторяется несколько раз. Команда, получившая больше очков, выигрывает.

2. «У кого ловкое тело, быстрые движения?»

За одной из линий лежит 8—10 набивных мячей (или каких-либо других мячей). Задача игрока — взять и перенести за один раз через другую линию (в 10—15 шагах) как можно быстрее и как можно больше мячей, удерживая их в руках, зажимая между ног, у подбородка и т. д. Никакими подсобными средствами пользоваться нельзя. Запрещается оказывать играющему любую помощь.

3. «Пустое место»

Участники игры становятся в круг. Водящий идет за кругом и, остановившись позади одного из игроков, касается рукой его плеча. Затем оба бегут вдоль круга с наружной стороны в разные стороны. Кто прибежит раньше, занимает пустое место. Оставшийся без места становится водящим.

4. «Бег пингвинов»

Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящих напротив команд флажков. Затем, обогнув флажок, взять мяч в руки, бегом возвратиться назад и передать мяч второму номеру своей команды.

Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжить игру. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

5. «Рывок за мячом»

Четное количество участников игры разбивается на 2 равные команды, они выстраиваются вдоль стартовой линии. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. В центре стартовой линии — руководитель игры с мячом в руках. Бросая мяч по земле вперед, он называет один из номеров участников. Вызванный номер каждой команды бежит за мячом. Кто первым дотронется до мяча, приносит очко своей команде. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

6. «Бег раков»

Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Первые номера садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу они устремляются вперед, перебирая по земле ногами и руками. Следующие игроки вступают в борьбу, когда финишируют их предшественники. За касание пола тазом во время передвижения снимается очко из тех 10 или 20, которые командам присуждаются перед началом игры. За быстроту действий командам начисляются поощрительные очки.

7. «Гонка мячей»

Игроки двух или трех команд стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают набивные мячи по колонне назад следующими способами:

а) передают мяч назад двумя руками над головой, а обратно по колонне (все поворачиваются кругом) из рук в руки — под ногами;

б) игрок, передающий мяч, держит его за спиной, поворачивается лицом к сзади стоящему партнеру и, наклонившись вперед, передает мяч ему из-за спины. Когда мяч дойдет до последнего игрока колонны, он таким же образом (переведя мяч за спину) снова направляет его вперед. Игрок во время передачи мяча поворачивается кругом;

в) игроки держат мяч перед собой, передают друг другу, поворачивая туловище направо (не отрывая ступней от пола). Игрок, стоящий сзади, получив мяч, направляет его вперед с другой стороны. Теперь уже каждый принимает мяч, поворачивая туловище налево.

Во всех вариантах игры мяч может обойти колонну два или три раза (согласно условию).

8. «Ежик»

Участники произвольно располагаются на площадке (в зале) и свободно перемещаются, увертываясь от мяча настольного тенниса, который бросает водящий. Если мяч коснется ноги какого-либо игрока, тот становится «ежиком» и вместе с водящим старается затронуть остальных передачами мяча. Игру можно остановить, когда все, кроме двух-трех самых ловких игроков, окажутся «ежиками».

9. «Минутка»

Занимающиеся после интенсивной работы спокойно идут друг за другом, стараясь успокоить дыхание и снять возбуждение. По сигналу (хлопок) руководителя каждый игрок начинает считать. Ровно через минуту игроки должны остановиться. Руководитель внимательно следит по секундомеру за ними. Когда все остановятся, он отмечает тех, которые наиболее точно выполнили задание. Во время упражнения не следует обращать внимания на других занимающихся. Полагаться надо на собственное чувство времени.

10. «Охраняй капитана»

Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по 1 капитану, по 3—4 защитника и 3—4 нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, ее размеры произвольные, а нападающие уходят на половину поля противника.

После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач

мяча приблизиться к капитану противника и ударить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и отправить на половину поля противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана (перемещающегося только на своей половине) команда получает 1 очко.

Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию (в помощь своим нападающим), а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение правил игры команды наказываются потерей мяча.

10. Кто быстрее?

«**Неуловимый шнур**». На землю кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают спортсмены — по одному (шнур находится между ступнями игроков). Игроки выполняют движения по указанию руководителя (руки вперед, в стороны, на пояс, вверх и др.), а потом по сигналу быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому.

«**Вернись в круг**». На полу чертят два круга диаметром 50 см, на середине в них концы шнура (3—5 м). Игрок стоит в круге спиной к сопернику. По сигналу он бежит вправо или влево (согласно условию). Выдерживать шнур ему можно, когда обежит круг соперника и снова встанет над шнуром в своем круге.

В обоих вариантах этой игры перед началом занимающимся можно выполнить 3—4 несложных упражнения.

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-РАЗЯДНИКОВ

Согласно требованиям единой Всесоюзной спортивной классификации, для получения спортивного разряда теннисисту необходимо выполнить определенный норматив, т. е. одержать в течение года соответствующее число побед или занять определенное место в соревнованиях. Вот некоторые из разрядных требований Всесоюзной спортивной классификации по настольному теннису на 1973—1976 гг.:

II юношеский разряд¹ — одержать в течение года победы над 4 спортсменами II юношеского разряда или одержать в течение года победы над 10 новичками.

I юношеский разряд — занять 1-е место на соревнованиях при участии не менее 12 спортсменов II юношеского разряда или одержать в течение года победы над 8 спортсменами I юношеского разряда и 8 спортсменами II юношеского разряда.

III разряд — одержать в течение года победы над 4 спортсменами III разряда или победить 10 новичков.

1 Везде, где речь идет о юношеском разряде, это оговорено, во всех остальных случаях имеется в виду взрослый разряд.

¹ Везде, где речь идет о юношеском разряде, это оговорено, во всех остальных случаях имеется в виду взрослый разряд.

II разряд — одержать в течение года победы над 12 спортсменами II разряда или над 8 спортсменами II разряда и над 8 спортсменами III разряда.

I разряд — одержать в течение года победы над 12 спортсменами I разряда или над 8 спортсменами I разряда и над 8 спортсменами II разряда или занять 1-е место в турнире по круговой системе с участием 12 спортсменов II разряда.

Кандидат в мастера спорта — участвовать в составе команды, занявшей 1—5 места на командном чемпионате союзной республики, ЦС ДСО, или одержать в течение года победы над 12 кандидатами в мастера спорта или над 8 кандидатами в мастера спорта и над 8 спортсменами I разряда.

Мастер спорта СССР — одержать в течение года победы над 5 спортсменами, входящими в число 25 сильнейших игроков СССР, или победить 3 спортсменов, входящих в число 25 сильнейших игроков СССР, и 4 спортсменов, входящих в число сильнейших спортсменов СССР по номерам с 26 по 50 (при этом одержать не менее 2 побед на соревнованиях, включенных в календарные планы Спорткомитета СССР, ЦС Всесоюзных ДСО и Всесоюзного совета ДСО профсоюзов); или войти в число 25 сильнейших игроков СССР; или занять определенные места на соревнованиях, проводимых Всесоюзным, республиканскими комитетами по физической культуре и спорту, Центральными советами ДСО и ведомств. Балльность этих соревнований определяется судейской коллегией, но она должна быть не ниже 3 баллов¹.

¹ За участие в соревнованиях каждого игрока, входящего в классификацию сильнейших спортсменов СССР на 1-е января текущего года под № 1—25, начисляется 1 балл, под № 26—50 начисляется 0,5 балла.

Победа над спортсменами высшего разряда приравнивается к двум победам над спортсменами своего разряда. Для получения I спортивного разряда и выше, кроме выполнения соответствующих нормативов, требуется успешно сдать нормы на значок ГТО. Для подтверждения разряда необходимо одержать в течение года 3 победы над разными игроками своего разряда.

Выполнив тот или иной разрядный норматив, спортсмены продолжают совершенствовать свое спортивно-техническое мастерство и физическую подготовку.

Тренируясь, спортсмены юношеских разрядов, III и II взрослых разрядов главное внимание уделяют совершенствованию изученных ударов и подач, передвижений, изучению новых, более сложных технических приемов, улучшению игры в контрнападении, игры со сменной вращений. На этом этапе тренируются удары с обманными движениями, «топ-спины», простые тактические комбинации с применением изученных защитных и нападающих ударов и подач, усиливается общая и специальная физическая подготовка.

Все движения теннисиста в игре должны быть свободными и легкими, без излишних напряжений. Важнейшую роль в любом виде спорта играет умение спортсмена расслаблять мышцы в нужное мгновение (между ударами — в настольном теннисе), когда мышцы не должны работать. Этим качеством, которое является главным признаком специальной спортивной ловкости, должен в полной мере владеть теннисист. А ловкость, как и сила, скорость, быстрота, выносливость и гибкость, является важнейшим качеством спортсмена.

В каждом виде спорта существует специальная ловкость — способность спортсмена к данному виду спорта. Так, в плавании специальной ловкостью является «чув-

ство воды», у лыжников — «чувство снега», в конькобежном спорте — «чувство льда». В теннисе и настольном теннисе это «чувство мяча».

«Чувство мяча» часто упоминается в литературе по настольному теннису, но нигде четко не описано. Заслуженный тренер СССР С. Д. Шпрах дает такое определение этого качества теннисиста: «Чувство мяча» — это способность дифференцировать усилия при ударе ракеткой по мячу¹. Это умение теннисиста придавать мячу ракеткой необходимую силу, скорость и вращение; иными словами, это способность игрока правильно «обработать» мяч. Одним из проявлений «чувства мяча» у спортсменов-разрядников является то, что большинство ударов по мячу они выполняют центральной частью ракетки.

«Чувство мяча» вырабатывается и совершенствуется с помощью упражнений (раздел «Техника игры»), а также в процессе изучения и закрепления технических приемов игры.

Важным средством для развития специальной ловкости («чувства мяча»), а также для отработки технических приемов игры является двустороннее освоение упражнения — выполнение удара правой и левой рукой. Опытным путем установлено, что спортсмены, применяющие этот метод, совершенствуются в технике настольного тенниса быстрее и лучше тех, кто тренируется только одной игровой рукой.

Некоторые известные мастера выполняют на тренировках упражнения, имитирующие нападающие удары справа и слева с резиновым бинтом или эспандером. Осо-

бенно полезны такие упражнения для совершенствования «наката» слева у «перовиков». Наибольший интерес представляет следующее упражнение: встать в исходное положение для удара слева, взять один конец резинового бинта, длиной около 1 м, в правую руку, другой конец закрепить у пола, наступив на него левой ногой. Выполнить движение «наката» слева, растянуть бинт, стараясь полностью скопировать удар, показанный на кинограмме (рис. 8). Повторить упражнение 15—20 раз.

По мере роста спортивно-технического мастерства и физической подготовки игрока упражнение усложняется. Для этого можно укоротить бинт или увеличить время выполнения упражнения, доведя его у спортсменов-разрядников до 10—15 минут. Аналогичное упражнение применяется и для тренировок нападающего удара справа.

Для выработки некоторых качеств, необходимых теннисисту, используют следующие простые приспособления.

1. Специальное внимание к действиям соперника вырабатывается с помощью очков без стекол, в которых заклеена нижняя половина. Играя несколько минут в таких очках, спортсмен не видит своей половины стола и должен внимательно следить за движением ракетки противника, чтобы предугадать, в какую точку стола упадет мяч, и отразить его.

2. Для тренировок подачи применяется маленькое колесо (от детского трехколесного велосипеда). Оно на подвижной оси закрепляется горизонтально на уровне стола. Вращая это колесо имитационными движениями, спортсмен тренирует различные подачи с боковыми вращениями. Ракетки для этих целей используются со старыми накладками или без накладок.

¹ Выступление на Всесоюзной конференции тренеров в 1972 г.

3. Вращая такой же ракеткой большое велосипедное колесо, закрепленное вертикально, тренируются удары «топ-спин».

4. Чтобы приучить спортсмена играть на носках, мелом натирают заднюю часть подошвы его обуви и дают задание играть 2—3 мин., не касаясь при этом пола пятками.

Для выполнения норматива II юношеского или III взрослого спортивного разрядов теннисист кроме подач и ударов должен усвоить элементарные теоретические основы игры. Он уже должен знать, как наносить удар по мячу. На рисунке 17 даны наиболее характерные точки траектории полета отскочившего от стола мяча.

В точке 1 в большинстве случаев выполняются удары по мячу «подставкой», укороченные удары, реже контрудары. В точке 2 наносятся контрудары, «накаты» с полулета, «подставки». В верхней точке отскока от стола (точка 3) производятся «накаты», контрудары, «подрезки». Когда мяч в точке 4, принимать его лучше «подрезкой», но можно выполнять «накаты» и «топ-

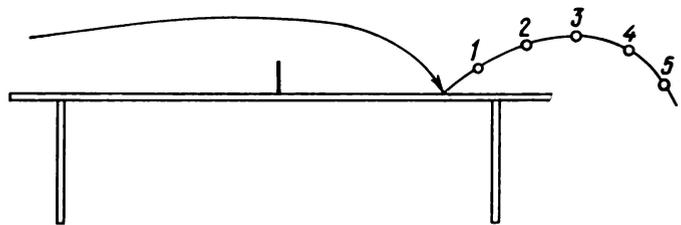


Рис. 17. Траектория полета мяча, отскочившего от стола.

1, 2, 3, 4, 5 — точки для различных ударов по мячу.

спиной». И, наконец, мяч в точке 5 принимают «топ-спинами», «свечой», иногда «подрезкой».

В этом же периоде следует изучить подачи с нижним, верхним и боковыми вращениями. При приеме сложных подач необходимо руководствоваться правилом: посылать мяч в том направлении, откуда движется ракетка противника, выполняющего подачу. Например, соперник подает мяч с нижним вращением, принимая его, нужно поднимать мяч немного вверх. При приеме подачи с правым боковым вращением следует направлять мяч в левый угол стола соперника.

Вот примерный план тренировки спортсменов III, II и юношеских разрядов:

I. Разминка 15 мин.

II. Основная часть 1 час 55 мин.

1. Сложные подачи и прием подач «накатами» 10 мин.

Каждый из партнеров подает по 5 минут. После ответного удара теннисист ловит мяч руками и подает вновь. Затем партнеры меняются заданиями.

2. Нападающие удары справа по резаному мячу по диагонали стола и по прямой. Каждый из партнеров защищается и нападает по 10 минут. Защищающийся направляет все мячи в правый угол половины стола партнера 20 мин.

3. Нападающий удар слева по «подрезке» по диагонали и по прямой. Упражнение выполняется, как и предыдущее 20 мин.

4. Совершенствование контрударов «треугольником» (см. главу «Контрудары») 20 мин.

Каждый игрок тренируется по 5 минут только справа и только слева, а затем 10 минут играет контрударами поочередно справа и слева.

5. Игра «Крутиловка». Все удары выполняются «подрезками» справа и слева неигровой рукой

5—10 мин.

6. Удар «топ-спин» справа и прием его 20 мин.

Один из партнеров тренирует 10 минут «топ-спин» справа по «подрезке», другой принимает этот удар «подрезкой» справа. Потом игроки меняются ролями.

7. Игра на счет по элементам техники 20 мин.

В 1-й партии оба игрока выполняют «подрезку», во 2-й партии — контрудары справа по диагонали, в 3-й партии — контрудары слева. Заключительная партия играется левой рукой.

III. Заключительная часть 5 мин.

Подводятся итоги. Можно провести круговую тренировку.

На тренировочных занятиях игроки нападающего стиля 70—80% игрового времени тренируют атакующие действия, а защитники столько же времени совершенствуют защиту. Защитнику следует не спешить в игре, направлять мячи в менее защищенные части стола, меняя направление и вращение мячей, заставляя соперника ошибиться. Как правило, хорошим защитником становится волевой теннисист, обладающий наиболее устойчивой нервной системой.

Спортсмены высших разрядов (перворазрядники, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта) должны владеть всем арсеналом технических приемов настольного тенниса. На учебно-тренировочных занятиях они в основном работают над повышением точности и силы всех атакующих ударов: «накатов», контрударов (выполнение контрударов доводится до автоматизма), «топ-спинов», увеличивают темп игры, улучшают общую физическую подготовку, игровую выносливость; совершенствуют удары с обманными движениями, «контртоп-спины», сложные подачи и активный прием подач, защитные действия; тренируют и доводят до совершенства тактические комбинации. Время тренировки, по сравнению с предшествующим этапом подготовки, увеличивается.

Тренировка спортсменов высших разрядов строится примерно по такому плану:

1. Разминка 15 мин.

2. Совершенствование контрударов «восьмеркой» 20 мин.

3. Тренировка косых «накатов» справа по «подрезке» в сочетании с укороченными ударами. Каждый из партнеров нападает и защищается по 10 минут.

4. Тренировка таких же ударов слева 20 мин.

5. Контрудары левой рукой 10 мин.

6. Тренировка защиты способом «свеча» и атакующих ударов по «свече». По 10 минут тренируется каждый элемент 20 мин.

7. Выполнение и прием «топ-спинов» справа и слева 20 мин.

10 минут спортсмены тренируют топ-спины» и «контртоп-спины» справа, затем 10 минут слева. Поддачи также принимаются «топ-спинами».

Тренировка наигранных тактических комбинаций 10 мин.

В тренировку спортсменов-разрядников включаются также следующие упражнения:

1. Тренировка контратакующих ударов справа и слева в различных зонах (ближней, средней и дальней).

2. Тренировка защиты способом «подставка».

3. Совершенствование сильного завершающего удара после выполнения «топ-спина».

4. Совершенствование контрударов справа и слева по диагонали и по прямой различными способами («треугольником», «восьмеркой» и «веером»).

5. Выполнение и прием сложных подач различными способами.

6. Тренировка со сменой вращений.

7. Совершенствование «топ-спина» справа и слева. Прием этих ударов «подставкой», «подрезкой», «накатами» справа и слева.

8. Тренировка двух игроков против одного. Например, один спортсмен играет в защите, а двое других тренируют нападающие удары. Можно играть и на счет.

9. Игра на счет по элементам техники: только в защите, нападении, контрнападении, только по диагонали или по прямой.

10. Тренировка в перчатках. Спортсмены 20—25 минут тренируют различные элементы или играют на счет в перчатках. Это способствует совершенствованию «чувства мяча».

11. Парные и смешанные игры.

12. Тренировка с промежуточными движениями. Например: один игрок защищается, а второй после «наката» справа должен быстро сделать имитационное движение нападающего удара слева и затем вновь нанести удар по мячу справа.

13. Совершенствование тактических комбинаций с применением изученных ударов, подач. Удары выполнять в различной последовательности, направляя мяч в самые различные точки стола.

14. Игра 2 мячами. Игрокам высших разрядов можно играть 3 мячами.

СОВЕТЫ ИГРОКУ¹

«Век живи — век учись!» Этот совет должен служить путеводной звездой школьнику и студенту, рабочему и ученому, художнику и спортсмену, если они решили научиться играть в теннис на столе.

В теннис играют ракеткой, а выигрывают головой.

Великий русский композитор Петр Ильич Чайковский говорил, что «даже человек, одаренный печатью гения, ничего не даст не только великого, но и среднего, если не будет адски трудиться».

Спортсмен не должен полагаться только на тренера, пусть даже самого лучшего. Он сам должен быть всегда активным, проявлять инициативу в тренировочном процессе, искать наиболее рациональные способы тренировки.

Теннисист должен тренироваться по принципу: «Тяжело на тренировке — легко на соревновании».

П. И. Чайковский писал: «Вдохновение — это такая гостья, которая не любит посещать ленивых. Она являет-

¹ Некоторые из советов игроку взяты из статьи С. П. Белиц-Геймана «Совет короток — польза велика». «Теннис», 1967, 10, 94-96.

ся к тем, которые призывают ее... Весь секрет в том, что я работаю ежедневно и аккуратно. В этом отношении я обладаю над собой железной волей, и когда нет охоты к занятиям, то всегда умею заставить себя превозмочь нерасположение и увлечься».

Талант и способности — только предпосылки к успеху. Лишь соединение трудолюбия и таланта дает «чудесный сплав», открывающий самые широкие перспективы спортивного роста. Однако трудолюбие трудолюбию рознь. Надо развивать трудолюбие творческое, а не трудолюбие ремесленника, который годами без всяких изменений выполняет одну и ту же стандартную операцию. Следует идти по трудному, но наиболее эффективному пути. Пусть каждая тренировка всегда будет своего рода тренировкой умственной.

Только «умная», разнообразная, целенаправленная тренировка и «умная», изобретательная творческая игра ведут к успеху.

В основе настольного тенниса, как и в шахматах, лежит умственное единоборство спортсменов, требующее развитого интеллекта. Поэтому надо развивать тактическое мышление побеждать умом и умением. Пусть каждый удар по мячу будет «умным» шахматным ходом. «Мыслить легко, действовать труднее, а действовать согласно мысли — самое трудное на свете». Так писал выдающийся немецкий поэт и мыслитель Гёте.

Вершины спортивного мастерства покоряются только людям с сильной, нестигаемой волей. Такая воля — не дар природы. Необходимо планомерно развивать свою волю. Целеустремленность в жизни и спортивной деятельности, смелое и упорное преодоление различных трудностей и препятствий, постоянная власть над собой — вот главные особенности волевого характера.

«Удовлетворяйте все желания человека, но отнимите у него цель в жизни, и вы увидите, каким несчастным и ничтожным существом явится он». Эти слова принадлежат выдающемуся педагогу и мыслителю К. Д. Ушинскому. Поэтому надо помнить, что целеустремленный спортсмен — это властелин над своими желаниями, а не их безропотный слуга. Воля — не только упорное осуществление желаний, но и умение подавлять их, подчинить одни другим и любое из них поставленной цели.

Строгое соблюдение режима — драгоценный союзник и важное средство воспитания волевого характера. Даже однократное нарушение режима дает обычно ценную реакцию предпосылок к последующим нарушениям, осуществляемым с еще большей легкостью. Упражнение и еще раз упражнение, твердая и бесповоротная решимость действовать в соответствии с избранной привычкой — главный путь работы над собой в этом направлении.

С величайшим упорством нужно устранять слабые места в своей подготовке, бороться с вредными привычками, ничто так не укрепляет силы, как победы в устранении собственных недостатков.

Важно совершенствовать свои сильные стороны, выковать свое излюбленное, оригинальное, острое игровое оружие, постоянно оттачивать его, чтобы оно не притупилось. Спортивное совершенствование поистине безгранично. Спортсмен тренируется всегда с перспективой, никогда не довольствуется достигнутым. Если он решил, что уже все знает и умеет, он сразу сделал первый шаг назад.

Познать самого себя! Разобраться хорошенько в особенностях своего характера. Слабые стороны техники и

характера подтягивать до уровня «передовых», сильное — укреплять. Всегда наблюдать за собой со стороны, изучать, как влияют различные тренировки и нагрузки. Смело экспериментировать и находить технику, тактику и систему тренировки, наиболее соответствующие индивидуальным особенностям. Пусть тренировка спортсмена будет вечным поиском и экспериментом.

Только регулярная тренировка может привести к высотам мастерства. Вспомним выражение, широко распространенное в артистическом мире: «Если я не упражняюсь один день, это замечаю один я, если не упражняюсь второй день — это замечают мои товарищи по профессии, при трехдневном перерыве в работе мои недостатки становятся заметны зрителям».

Техническое совершенство — в простоте, естественности, легкости и свободе движений. Даже малейшая напряженность — смертельный враг хорошей техники. Все движения, даже самые быстрые и мощные, нужно стараться выполнять свободно, как бы играючи; особое внимание обращать на раскрепощение мышц рук и развитие легкости, своеобразной «пружинности» в движениях ног. Пусть воля и внимание игрока всегда будут напряжены, а мышцы расслаблены.

Спортивная техника не стоит на месте, она изменяется и беспрестанно совершенствуется, она пластична и податлива к улучшению, словно фигурка из мягкого воска, которой мастер всегда может придать новые формы и сделать совершеннее. Поэтому не нужно ориентироваться на ограниченный, раз и навсегда освоенный круг ударов с «закостенелыми» движениями. Необходимо овладевать всем разнообразным арсеналом техники на уровне лучших мировых образцов, смело идти на ее обновление, упорно осваивать все новое.

Важно не только выигрывать очки красивыми нападающими ударами, но и не допускать ошибок, ценить на вес золота каждое очко, вырабатывать игровую бережливость, высокую точность игры.

Можно и нужно готовиться к соревнованиям не только находясь у стола, но и присутствуя на встречах в качестве зрителя. Важно наблюдать за соревнующимися так, словно они ваши завтрашние противники, проникать в их тактический замысел, выявлять особенности характера, недостатки, наиболее излюбленные приемы.

Настоящий спортсмен умеет властвовать над собой, прятать переживания. Слово от заразной болезни, избавляется он от «вздохов сожаления», ненужных жестов и других проявлений невыдержанности, которые усугубляют нервозность и отрицательно влияют на координацию движений, ослабляют внимание и способность тактически мыслить.

С любым противником спортсмен играет так, словно он самый сильный и опасный.

От победы до поражения — один шаг. Самое главное в матче — выиграть последнее очко. Беда, если при своем матчболе (матчбол — счет в решающей партии, например, 20 : 16, 25 : 24, когда одному из игроков для победы в матче достаточно выиграть одно очко) игрок подумает, как бы не проиграть, и начнет действовать неруверенно. В любом случае следует действовать активно, решительно, смело.

Спортсмен сохраняет веру в свою победу даже при матчболе в пользу противника, ведь он, уверенный в близкой победе, может расслабиться, потерять игровую бдительность — и тогда все может измениться.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по настольному теннису, как и по всем другим видам спорта, являются составной частью учебно-тренировочного процесса. Они заставляют начинающих спортсменов совершенствовать технику, регулярно тренироваться. Соревнования подводят итог учебно-тренировочной работы теннисистов, способствуют росту их спортивного мастерства.

При подготовке места соревнования организаторы руководствуются тем, что игровая площадка должна иметь следующие минимальные размеры (из расчета на 1 стол):

а) для соревнований коллективов физической культуры, районных и городских соревнований — длина 7,75 м и ширина 4,5 м;

б) для областных и республиканских соревнований — длина 10,75 м и ширина 5 м;

в) для всесоюзных соревнований — длина 12—14 м и ширина 6—7 м. Высота помещения при всесоюзных соревнованиях должна быть не ниже 4 м.

Примечания: 1. При проведении соревнований на двух и более столах длина и ширина помещения увели-

чиваются в соответствии с указанными выше требованиями.

2. В больших залах, намного превышающих нужную игровую площадку, она ограничивается барьерами темного цвета высотой 0,75 м.

3. При проведении соревнований в небольших помещениях все движимые предметы должны быть вынесены.

Освещение игровых площадок должно быть хорошее. Источник искусственного света находится над каждым столом на высоте не менее 3 м от поверхности пола, равномерно и достаточно ярко освещая игровую площадку. Чтобы свет не мешал игрокам на этом и других столах, лампы закрываются абажурами. Источники дневного света драпируются, если они мешают проведению соревнований.

Все участники соревнований обязаны выступать в опрятном, чистом и хорошо пригнанном спортивном костюме с эмблемой организации, от которой они выступают. Спортивным костюмом считаются: трусы, шорты, спортивные юбки, одноцветная полурукавка, майка или футболка, легкая обувь без каблучков.

Примечания: 1. В соревнованиях новичков и в соревнованиях внутри коллективов физической культуры в спортивном костюме допускаются брюки или юбка.

2. Правила соревнований запрещают играть в белой и светлой спортивной форме, т. к. на светлом фоне мяч плохо заметен.

Все соревнования по настольному теннису делятся на личные, командные и лично-командные. Организация и проведение соревнований начинается с разработки Положения о соревнованиях. Оно является важнейшим документом для руководства и проведения соревнований. Положение разрабатывается организацией, которая

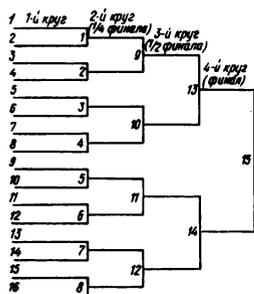


Таблица №1.

проводит соревнования, и рассылается тем организациям, команды которых будут участвовать в соревнованиях. В коллективах физической культуры Положение вместе с афишей о соревнованиях вывешивается на доске объявлений.

Вот наиболее важные пункты, о которых необходимо указать в Положении о соревнованиях:

1. Цели и задачи соревнований.
2. Время и место проведения.
3. Когда и где состоится заседание судейской коллегии.
4. Система розыгрыша, порядок определения победителей.
5. Состав команды. Форма и сроки представления заявок. Документы участников.
6. Виды награждения победителей.

К соревнованиям допускаются участники, получившие разрешение врача и представившие необходимые документы.

Соревнования по настольному теннису проводятся по нескольким возрастным группам. Согласно правилам соревнований, утвержденным Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР (1971), участники детской возрастной группы (10—12 лет) могут играть не более 3 встреч в день, подростковой группы (13—14 лет) — 4 встреч, младшей юношеской груп-

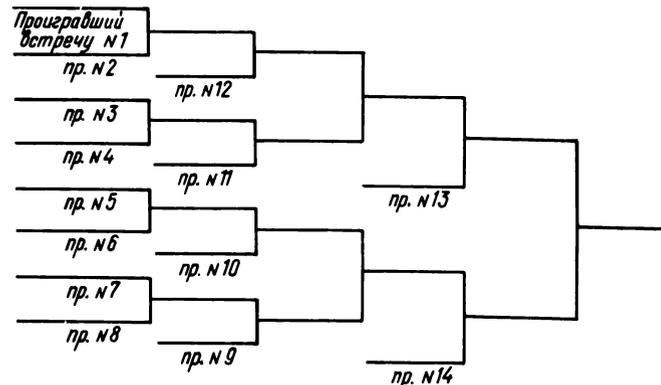


Таблица №2.

пы (15—16 лет) — 5 встреч, старшей юношеской группы (17—18 лет) — 6 встреч, группа юниоров (19—21 год) и мужчины играют 9 встреч, женщины играют не более 8 встреч.

Это правило должны учитывать организации, проводящие соревнования, а также судейские коллегии при составлении расписания.

Известно несколько способов проведения соревнований. В настольном теннисе чаще всего применяются:

1. Круговая система.
2. Система с выбыванием проигравших участников.
3. Смешанная система.

КРУГОВАЯ СИСТЕМА

Дает наиболее верное представление о силе участников и команд. Ее сущность в том, что все участники (команды) встречаются друг с другом. Разберем на примере турнира с 8 участниками, как нужно составлять расписание соревнований.

Предварительно все участники соревнований получают тот или иной номер (жеребьевкой), начиная с первого и кончая последним — по числу участников. Потом на чистом листе проводится вертикальная черта, половина номеров пишется по порядку сверху вниз с левой стороны черты, а остальные номера в таком же порядке записываются снизу вверх с правой стороны черты. Характерный пример — схема 1.

Схема 2

I ТУР	II ТУР	III ТУР	IV ТУР	V ТУР	VI ТУР	VII ТУР
1 8	1 7	1 6	1 5	1 4	1 3	1 2
2 7	8 6	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

Мы получили очередность встреч для первого тура (круга) соревнований: номер 1 играет с 8, 2—7, 3—6, 4—5. Расписание последующих туров составляется следующим образом: № 1 остается на месте, а все остальные номера передвигаются вокруг него против часовой стрелки.

Участник, стоящий в расписании первым, получает право выбрать подачу, прием подачи или сторону. В нашем расписании участник, стоящий под № 1 во всех 7 турах стоит первым, поэтому необходимо поменять его местами с номерами соперников в четных турах, т. е. во II туре играют 7—1, в IV туре 5—1, в VI туре 3—1.

Так же составляется расписание для соревнований с любым количеством участников. Если их число окажется нечетным, например 7, то составляется таблица на

8 номеров, и в каждом туре участник, играющий с № 8, свободен от игры.

Общее число встреч турнира по круговой системе равняется числу участников, помноженному на число на единицу меньшее и деленному на 2. Число встреч в соревнованиях для 8 участников будет: $8 \times 7 : 2 = 28$.

При всех положительных качествах кругового способа у него есть один существенный недостаток. Для проведения соревнований с большим количеством участников требуется много времени. Тогда все участники разбиваются по жребию на подгруппы с рассеиванием сильнейших игроков (команд). В каждой подгруппе состязания проходят по круговой системе. Затем по этой же системе разыгрываются призовые места в финальной группе, в которую из каждой подгруппы выходят лучшие 1, 2 или 3 участника.

За каждую победу участнику дается очко. Победителем соревнований объявляется игрок (команда), набравший наибольшее число очков. При равенстве суммы побед (очков) у двух или более участников высшее место присуждается участнику, имеющему лучшую разность выигранных и проигранных партий во встречах между спорящими игроками. В командных соревнованиях учитывается разность выигранных и проигранных встреч (одиночных и парных) в матчах между спорящими командами.

Результаты соревнований, проводимых по круговой системе, заносятся в специальную таблицу. Пример: Ивановский выиграл у Петровского со счетом 2 : 0. Этот результат записывается таким образом:

$$\text{Ивановскому} \quad \frac{2:0}{1}, \quad \text{Петровскому} \quad \frac{0:2}{0}.$$

СИСТЕМА С ВЫБЫВАНИЕМ ПРОИГРАВШИХ УЧАСТНИКОВ

Удобна для проведения соревнований с большим количеством участников (команд). По этой системе проводится личное первенство мира. Участник выбывает из розыгрыша первенства после первого поражения. Победителем становится спортсмен, прошедший соревнования без поражений. Проигравший победителю в последней встрече соревнований (финале), занимает второе место, а проигравшие в полуфинале оспаривают третье место в дополнительной встрече. Такая система проведения соревнований называется кубковой или олимпийской.

Таблица соревнований по системе с выбыванием составляется обычно для 8, 16, 32, 64, 128 участников. Схема встреч турнира для 16 участников по этому способу проведения соревнований приводится (таблица 1). Если число участников окажется другим, то часть из них входит в игру со второго круга, т. к. некоторые номера останутся свободными. Если участников меньше 16, то свободными номерами поочередно будут 2, 15, 7, 10, 6, 11, 3. Например, в соревнованиях участвует 12 команд, следовательно, 4 номера (2, 15, 7, 10) останутся свободными; при участии 11 команд добавляется следующий свободный номер 6. На таблице свободные номера отмечаются крестиками.

При 32 участниках свободными будут номера 2, 31, 15, 18, 7, 26, 10, 23, 3, 30, 6, 27, 11, 22, 14.

Номера участников определяются по жребию. Сильнейших участников (2, 4 или 8), как правило, «рассеивают».

Им отводятся места на разных половинах или четвертях таблицы, их номера определяются до общей жеребьевки. Судейская коллегия определяет двух самых

сильных участников, которым раздаются первый и последний номера. Это будет первый «посев». Во втором «посеве» два следующих по силам участника «рассеиваются» на номера в середине таблицы. Для 16 участников это будут № 8 и 9. В результате они не встретятся в первых кругах соревнований.

Расписание соревнований составляется и записывается прямо на таблице рядом с номерами встреч. Право выбора в нечетных кругах имеет верхний номер каждой пары, а в четных кругах (2, 4 и т. д.) — нижний номер каждой пары.

Более совершенным является способ с выбыванием участников после первого поражения из борьбы за 1-е место, но с выявлением всех мест. Для этого проводятся турниры по дополнительным таблицам. В нашем примере с 16 участниками проигравшие в первом круге участвуют в дополнительном турнире за 9—16 места, по таблице на 8 участников. В этом случае жеребьевка не проводится, участники расставляются в том порядке, в котором они участвовали в соревнованиях основной сетки (таблицы). Проигравшие во втором круге будут оспаривать места с 5 по 8, а проигравшие в третьем туре — 3—4 места.

В последнее время получила распространение усовершенствованная система с выбыванием участников после двух поражений (двухминусная система). Для проигравших участников вычерчивается дополнительная таблица (таблица 2). Чтобы исключить повторную встречу между спортсменами в первых турах, проигравшие в основном турнире участники (таблица 1) записываются в таблицу 2 в первом туре по порядку номеров встреч (сверху вниз), а во втором круге, наоборот, номера следуют снизу вверх: 12, 11, 10, 9.

Иногда дополнительную таблицу располагают вместе с основной, размещая ее влево от таблицы 1.

Победитель турнира по этой дополнительной таблице занимает 3-е место, а в другом варианте этой системы спортсмен с одним поражением может бороться и за 1-е место. Для этого ему необходимо выиграть турнир по таблице 2 и затем провести 2 встречи — с финалистами соревнований по таблице 1. Выиграв обе встречи, игрок становится победителем соревнований. С помощью дополнительных таблиц можно определить все места участников турнира.

СМЕШАННАЯ СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Для проведения соревнований с большим количеством участников применяется также смешанная система розыгрыша первенства. Все участники (команды) по жребию разбиваются на подгруппы, соревнования в них проводятся по круговой системе. Затем один или несколько сильнейших из каждой подгруппы продолжают оспаривать звание победителей в турнире по системе с выбыванием.

В другом варианте такой системы участники вначале соревнуются в турнире с выбыванием, а затем 4, 8 или 16 сильнейших спортсменов разыгрывают первенство по круговой системе.

КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

В большинстве случаев на соревнованиях вначале разыгрывается командное первенство, а затем личное. В зависимости от соревнований состав команды может быть различным.

В соревнованиях на первенство мира и Европы мужская команда состоит из 3 человек, каждый командный

матч проводится из 9 одиночных встреч. Состав женской команды — 2 человека, командная встреча проводится из 4 одиночных и одной парной встречи. Такое проведение соревнований является наиболее распространенным.

Перед началом встречи представители или капитаны команд подают старшему судье заявку с указанием фамилии игрока и места, на которое он поставлен, по следующей форме:

1-я команда.	2-я команда.
А	Х
Б	У
В	Z

Команда, которая первой стоит в расписании командных соревнований, является первой командой. Фамилии игроков этой команды в протокол командного матча записываются под буквами А, Б, В, а фамилии игроков второй команды — под буквами Х, У, Z.

Отдельные встречи в состязании двух команд проводятся в следующем порядке:

Мужские команды.	Женские команды.
1. А-Х	1. А-Х
2. Б-У	2. Б-У
3. В-Z	3. Парная встреча.
4. Б-Х	4. А-У
5. А-Z	5. Б-Х
6. В-У	
7. Б-Z	
8. В-Х	
9. А-У	

Командная встреча может быть прекращена, когда одна из команд выигрывает 5 встреч в игре мужских ко-

манд и 3 встречи в игре женских команд, однако можно проводить и все встречи до конца.

В лично-командных соревнованиях, когда результаты одиночных встреч командных состязаний входят в зачет личного первенства, все 9 встреч необходимо играть до конца. Обычно такие соревнования проводятся для юношей и девушек (состав каждой команды 3 человека). Результаты встреч между участниками своей команды капитаны или представители должны сдать в судейскую коллегию до начала соревнований. Такие соревнования необходимо проводить по круговой системе.

В некоторых соревнованиях, а также при проведении дружеских командных встреч нередко возникает необходимость провести командные соревнования, когда состав команды 4, 5 и более участников. Расписание встреч в таких матчах составить нетрудно. Например, требуется провести встречу команд с 5 участниками. Участники первой команды остаются во всех турах на своих местах (схема 2), а игроки второй команды все время перемещаются против часовой стрелки, т. е. во втором круге 5-й номер встанет на место 1-го, а все остальные номера сдвигаются вниз. Таким же образом составляется расписание для следующих туров.

Схема 2

I ТУР	II ТУР	III ТУР	IV ТУР	V ТУР
А — 1	А — 5	А — 4	А — 3	А — 2
Б — 2	Б — 1	Б — 5	Б — 4	Б — 3
В — 3	В — 2	В — 1	В — 5	В — 4
Г — 4	Г — 3	Г — 2	Г — 1	Г — 5
Д — 5	Д — 4	Д — 3	Д — 2	Д — 1

ЛИТЕРАТУРА

- Адуевский В. В. Корт на столе. М., «Физкультура и спорт», 1964.
- Амелин А. Сплав трудолюбия и таланта, «Спортивные игры». 1971, № 8.
- Голубинский А. П. Площадка для настольного тенниса. М., «Физкультура и спорт», 1967.
- Иванов В. С. и Коллегорский В. В. Настольный теннис. М., «Физкультура и спорт», 1966.
- Иванов В. С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира). 3-е перераб. изд. М., «Физкультура и спорт», 1970.
- Коллегорский В. В. и Шрамков И. П. Настольный теннис. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1958.
- Корбут Е. В. Настольный теннис и бадминтон. «Советы спортсменам». М., Воениздат, 1966.
- Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., «Физкультура и спорт», 1971.
- Лян-Чжоу-хуэй и Фу-Ци-фан. Настольный теннис. Учебное пособие (перевод с китайского). М., «Физкультура и спорт», 1960.
- Настольный теннис. Правила соревнований. М., 1971.
- Новоселецкий А. Азы мастерства. «Спортивные игры». 1971, № 12.
- Озолин Н. Спортсменам о спортивной тренировке. М., «Физкультура и спорт», 1966.
- Пастернак А. И. и Холодовский С. А. Настольный теннис — увлекательная игра. Киев, «Здоров'я», 1966.
- Старожилец А. А. Шаг к цели. «Спортивные игры», 1971, № 11.
- Старожилец А. А. Упрочить позиции. «Спортивные игры», 1971, № 11.
- Шрамков И. П. и Коллегорский В. В. Настольный теннис. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. 2-е перераб. и доп. изд. М., «Физкультура и спорт», 1955.
- Юноши и девушки, занимайтесь настольным теннисом! Горький, 1958.
- Берзин А. А. и Лукашин Ю. С. Сто игр на нашем дворе. М., «Детская литература», 1966.

Культиясов Ю. К.

К 90 Настольный теннис. В помощь начинающему спортсмену. Мн., «Беларусь», 1973.
128 с. с илл.

В книге в доходчивой форме рассказывается об одной из самых популярных массовых спортивных игр — настольном теннисе. Подробно описывается техника и тактика этого общедоступного, увлекательного вида спорта, даны рекомендации по организации и проведению соревнований. Приведены кинограммы важнейших технических приемов. Иллюстрации выполнены художником из Гродно Я. К. Лукашевичем.

Книга, написанная тренером Гродненской областной ДЮСШ, рассчитана на широкий круг любителей настольного тенниса — школьников и студентов, физкультурников и спортсменов, тренеров инструкторов-общественников.

7А8.9

Юрий Константинович Культиясов
Настольный теннис

Издательство «Беларусь» Государственного комитета Совета Министров Белорусской ССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Минск, Ленинский проспект, 79.

Редакторы В. А. Санько, Г. А. Шершень. Художник В. И. Шолк. Художественный редактор В. П. Безмен. Технический редактор Л. Л. Грамович. Корректор Г. И. Славинская.

АТ 07819. Сдано в набор 27/VI 1973 г. Подп. к печати 11/XI 1973 г. Тираж 10 000 экз. Формат 70×108 ¹/₃₂. Бумага тип. № 1. Усл. печ. л. 5,6. Уч.-изд. л. 4,97. Зак. 266. Цена 17 коп.

Полиграфический комбинат им. Я. Коласа Государственного комитета Совета Министров Белорусской ССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Минск, Красная, 23.