

Настольный теннис

Настольный теннис является одним из видов спорта, влияющих на развитие координации и состоит из различных элементов, каждый из которых по-разному влияет на развитие основных физических и психических характеристик. Разные элементы настольного тенниса по-разному воздействуют на работу тех или иных мышц.

Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, быстроту прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание. Считается, что скорость реакции на движущийся объект у играющих в настольный теннис больше, чем у других. Нередко это качество помогает в различных жизненных ситуациях. Так, теннисист может поймать на лету падающую со стола чашку, отскочить от летящего в него предмета. Не случайно игру в теннис используют в качестве специального тренировочного средства при подготовке космонавтов, операторов, вратарей хоккейных команд и других специалистов, которые должны уметь четко реагировать на неожиданные изменения ситуаций в экстремальных условиях.

Первым шагом в изучении технических приемов настольного тенниса является изучение способа держания ракетки. Далеко не безразлично, как игрок держит ракетку. Способ держания ракетки — «хватка» — один из важных элементов техники игры. В технике настольного тенниса существует два основных направления игры — азиатское и европейское. Название происходит от способов держания ракетки. Европейская хватка — горизонтальная, при ней ручку ракетки обхватывают тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне. Эта хватка удобна тем, что позволяет играть одинаково эффективно обеими сторонами ракетки. При азиатской — вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку так, как обычно держат авторучку, поэтому часто ее называют «хваткой пера». Остальные 3 пальца располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой. Этот способ дает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи. Но мячи удобно отбивать лишь одной стороной ракетки.

Сила и точность ударов зависят от того, какой частью ракетки будет выполнен удар. Все удары можно разделить условно на две группы: основные удары и дополнительные удары. К основным техническим приемам относят, прежде всего, срезку слева, срезку справа, накат слева, накат справа.

Мяч, который пробивным ударом закрутили вверх, получает поступательное верхнее вращение. О мяче, летящем таким образом, говорят: «закрученный». Он летит по более выпуклой траектории и падает на стол под значительно большим углом, чем летящий плоско, а отскакивает от стола под меньшим углом, но выше, чем после других ударов. Траектория полета мяча резаного (который имеет нижнее вращение) более пологая, угол приземления обычно меньше угла приземления крученого и плоского мяча. Однако отскакивает резаный мяч под большим углом, чем приземляется. После отскока резаный мяч может сохранить прежнее вращение или превратиться в крученный.

Самый легкий для освоения удар — срезка слева. Это удар, при котором мячу придается нижнее вращение. Такой мяч называют резаным, потому удар и получил название срезка. Движение, которое выполняется при этом ударе, похоже на аналогичное движение, когда что-нибудь срезаем.

Этим приемом отражают мяч, летящий без вращения или имеющий нижнее вращение. Срезку слева выполняют из такой стойки: туловище нужно развернуть вполборота влево и немного наклонить вперед. Ноги согнуты и расставлены на ширину плеч, правая впереди. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. При замахе руку с ракеткой согнуть и поднять к левому плечу, а, выпрямляя, опустить вперед - вниз. Траектория движения ракетки должна быть дугообразной, а не прямолинейной. В начале движения “нос” ракетки поднят к плечу, а в конце направлен туда, куда посылается мяч -- в левый угол, середину или правый угол стола.

Срезку справа выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполборота вправо и немного наклонено вперед. При замахе руку с ракеткой, сгибая, поднимают вверх до уровня плеча, а, выпрямляя, опускают вперед-вниз. Более активная работа кисти в момент удара придаст мячу большую скорость вращения. Нужно научиться не выставлять при замахе локоть вперед, это помогает правильно выбрать угол наклона ракетки.

Это уже более сложный технический прием, т.к. движение руки несколько неестественно.

Накат относится к атакующим, нападающим ударам. Это один из основных технических приемов, с помощью которого ведется розыгрыш очка. Им можно перебрасывать мяч на другую сторону стола, отражать срезки и накаты противника, принимать подачи и контратаковать (в этом случае прием будет называться контрнакатом).

Движение при выполнении наката своеобразно: как будто мяч проглаживается ракеткой снизу вверх, обкатывается. Этим приемом удобно

выполнять атакующие удары в ближней зоне и по коротким мячам. Накат слева выполняют из левосторонней стойки: при замахе ракетку опускают немного вниз, к левому боку. Удар производится движением руки с ракеткой снизу-вверх-вперед. «Нос» ракетки в начале движения смотрит вниз, а в конце удара — вверх-в сторону.

Накат справа также один из основных атакующих ударов, которым можно выиграть очки. Выполняют из правосторонней стойки. При замахе рука отводится к правому бедру. Движение идет снизу вверх-вперед и заканчивается как бы у головы. В этом ударе более активно работает кисть и плечо.

Подача — главный технический прием, с которого начинается игра на счет. Основная задача этого приема — введение мяча в игру. За партию принимать и подавать приходится в среднем 25-30 раз. Поэтому без хорошей подачи не может быть хорошей игры на счет. Подача — это единственный удар, который не зависит от действий соперника. В последнее время подача стала важным атакующим приемом, позволяющим выиграть очко. Стараясь сбить с толку соперника, при выполнении подачи игроки делают дополнительные обманные движения.

В наши дни наиболее эффективными считаются быстрые подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями в сочетании с короткими подачами для достижения эффекта неожиданности.

Техника выполнения подачи делится на 2 части: подброс мяча и сам удар.

Существуют некоторые правила подачи мяча:

Мяч подбрасывают с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону, а остальные втянуты и плотно сомкнуты. Руку держат перед собой или сбоку от себя. Обязательно нужно проследить за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола, не пересекла продолжение задней линии стола и не находилась над столом — в этих случаях подача не будет считаться правильной.

Мяч подбрасывают на любую высоту не ниже 16 см от уровня стола.

Существует множество подач, которые различаются:

по форме движения руки с ракеткой: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок»;

по траектории и длине полета мяча, направлению вращения: верхняя, нижняя, нижнебоковая и т. п.

Подачи прямым ударом выполняются справа и слева движениями, аналогичными приемам срезка и наката.

Подача «маятник» получила название от самого движения. Ведь

предплечье и кисть с ракеткой движутся слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки. Эта подача позволяет придать мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом — в начале, середине или конце движения. От этого зависит и тип вращения.

Подача «веер». Эту подачу выполняют обычно только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Если подачу выполняют в левую сторону, тогда теннисист становится лицом к столу.

Топ-спин. Конечная цель большинства ударов — это выигрыш очка. Если не считать обманных приемов, теннисисты стремятся выиграть очко за счет силы удара по мячу. Но чем сильнее удар, тем вероятнее промах. Поэтому, с одной стороны, удар должен быть как можно более сильным, а с другой — не утратить точности. Вот тут и помогает вращение мяча. Само по себе оно не меняет силы удара, а лишь увеличивает точность попадания. Увеличение скорости верхнего вращения позволяет играть точно и выполнять сильнейшие удары. Таким свойством обладает топ-спин — самый мощный и эффективный удар в современном настольном теннисе.

Топ-спин (top-spin) в переводе с англ. означает «верхнее (высшее) вращение». Впервые этот прием показали японские спортсмены на чемпионате мира в 1961 г. Это очень сложный технический прием. Его трудно выполнить, еще труднее ответить на него. Мяч, получивший сверхсильное высшее вращение, имеет выпуклую траекторию полета, летит замедленнее, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый и неожиданный отскок. Этот прием часто используют для начала или завершения атаки. настольный теннис мяч

Различают быстрый топ-спин, зависающий, боковой, ложный (или обманный), когда игрок только делает вид, что выполняет топ-спин. Техника выполнения топ-спина справа аналогична технике наката справа. Но его отличает большой замах, движение руки почти полностью направлено вверх. А для того, чтобы мяч больше вращался, удар по нему нужно выполнять по касательной, ракетка должна как бы скользнуть по нему с максимальным ускорением, а не бить. А для того, чтобы мяч летел не только вверх, но и вперед, нужно активно работать туловищем, поворачиваясь во время удара.

Подставка — один из самых старых ударов. Относится больше к вспомогательным и защитным приемам игры. Суть его заключается в том, что мяч должен быть направлен в такую точку стола, чтобы соперник не смог

продолжить атаку, допустил ошибку или вынужден был применить такой ответный удар, который смог бы облегчить игроку контратаку. Название этого приема обусловлено сутью самого движения: ракетку просто подставляют к мячу, и он, подлетев, как бы сам отскакивает от нее.

Подставкой принимают обычно хорошие мячи, которые после отскока не вылетают за пределы стола. Выполняют ладонной и тыльной стороной ракетки.

Различают подставку активную и пассивную. Если просто подставить ракетку под мяч, это будет пассивный удар. А если ракетку поворотным движением кисти и предплечья продвинуть вперед, накрывая ею мяч, то получится быстрая активная подставка. При этом выполнении подставки движения ног и туловища минимальны, удар выполняется практически без замаха.

Подрезку используют для отражения сильных ударов соперника: накатов, топ-спинов, завершающих ударов и ударов на средней и дальней дистанции от стола. Мячу придается низкая траектория полета и сообщается нижнее или нижнебоковое вращение. По форме движения она аналогична срезке, только выполняется дальше от стола и с более широкой амплитудой движения.

Основная цель этого технического приема — обеспечить надежное отражение мяча, затруднить сопернику выполнение завершающих ударов.

Подрезку слева выполняют из стойки для ударов справа: левая нога немного выставлена вперед, вес тела на правой ноге, туловище развернуто и чуть отклонено вправо. Рукой с ракеткой делается замах вверх-назад до уровня плеча, а потом сверху-вниз-вперед делается ударное движение, ноги сгибаются в полуприседе. Удар наносится нижней половиной ракетки по нижней части мяча.

Существует интересный, но редко используемый технический прием — «свеча». Так называют прием, при котором мячу можно придать сильное вращение верхнее (крученая «свеча») или нижнее (резаная «свеча»), что затрудняет его прием. Обычно относится к защитным приемам. Его применяют в тех случаях, когда игроки вынуждены очень далеко отойти от стола или когда не остается времени для подготовки к активному отражению мяча.

В такой ситуации широким движением снизу-вверх стремятся перебросить мяч сопернику по крутой траектории. Во-первых, для того, чтобы выиграть время для подготовки к следующему удару, во-вторых, в надежде, что высоко отскочивший мяч, вынудит соперника допустить ошибку. «Свечи» можно проводить и справа, и слева.

За это время важно не только продумать свои действия, но и представить

логику соперника, предугадать его ответные действия. Вот это и есть тактика игры. Основным принцип тактики — целесообразное использование своих возможностей с учетом сил противника.

Тактика — это средства, формы и способы ведения игры.

Средства ведения игры — это технические приемы. Все технические приемы по тактической направленности делят на атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные.

Атакующими называют действия, цель которых — активно выиграть очко.

Контратакующими считаются такие действия, когда на атаку соперника отвечают более активными действиями, стараясь перехватить инициативу.

Задача подготовительных приемов — удержать мяч в игре, создать удобную ситуацию для себя или вынудить противника возвратиться такой мяч, чтобы удобно было начать атаку.

Цель защитных действий — из сложной игровой ситуации любым способом вернуть мяч на половину стола соперника, не ошибиться самому и не дать сопернику возможности атаковать.

Способ ведения игры — нечто общее в тактике отдельных игроков, несмотря на индивидуальный стиль ведения игры. В настольном теннисе игроков принято делить на представителей наступательного стиля, защитного стиля и универсальных.

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

Представители защитного стиля мало рискуют, выжидают ошибок соперника, придерживаются точных стабильных действий, долго разыгрывают очко.

Универсальные игроки — это те, кто сочетает защитные действия с нападением и контрнападением. При активной защите игрок не выжидает ошибок соперника, а чередует удары так, чтобы препятствовать его активным действиям.

Стиль игрока зависит от его характера, темперамента.

Тактика розыгрыша мяча — сложный и разнообразный раздел тактики игры. В настольном теннисе приняты различные тактические варианты розыгрыша очка: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, запутывание игровых действий, нелогичная игра, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полета мяча,

«зажим», программирование действий.

Вариант «смена игрового ритма» используют для того, чтобы не дать сопернику приспособиться к новому. Аритмичное ведение игры приведет соперника к ошибкам, этим надо воспользоваться.

Вариант «бескомпромиссная игра» хорош в игре против сильного противника. Здесь играют открыто, стремясь использовать свои сильные технические приемы против слабых сторон противника.

Вариант «зажим» используют тогда, когда у соперника явно хромает техника. Например, слабый удар слева. В этом случае, все удары стремятся направлять в эту сторону, это не даст сопернику возможности использовать те технические приемы, которыми он хорошо владеет.

Сознательное ведение игры возможно только на основе хорошо разработанной тактики. Часто говорят: «Играют рукой, а выигрывают головой». Побеждает тот, кто умеет правильно распределить свои силы. Хорошо за 25-30 мин. до встречи проделать несколько гимнастических упражнений, затем 10-15 мин. размяться у стола. Важно следить за правильностью дыхания, сохранять спокойствие. Отдыхать между матчами лучше лежа, расслабив мышцы, положив ноги выше головы.

В современном настольном теннисе с развитием техники игры велика необходимость четкой координации движений всех частей тела теннисиста - ног, туловища, мышц брюшного пресса, игровой и свободной руки, что позволяет повысить качество технического приема. За время встречи спортсмен выполняет 200-300 ударов и преодолевает расстояния от 800 до 1500 метров. Время между ударами двух игроков составляет от 0,4 до 0,2 секунды.

За это время важно не только продумать свои действия, но и представить логику соперника, предугадать его ответные действия. Вот это и есть тактика игры. Основной принцип тактики - целесообразное использование своих возможностей с учетом сил противника.