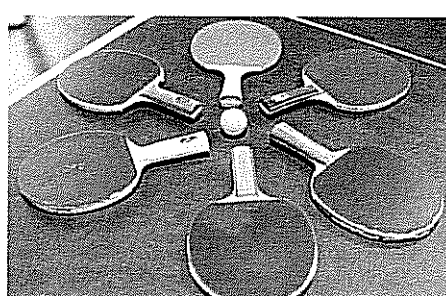
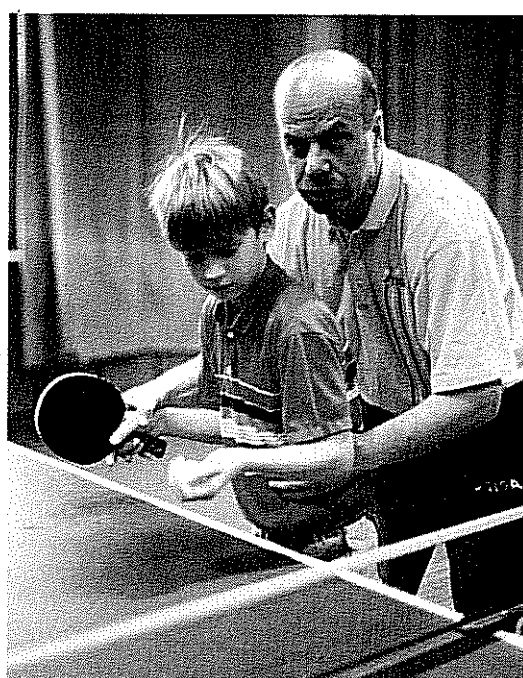
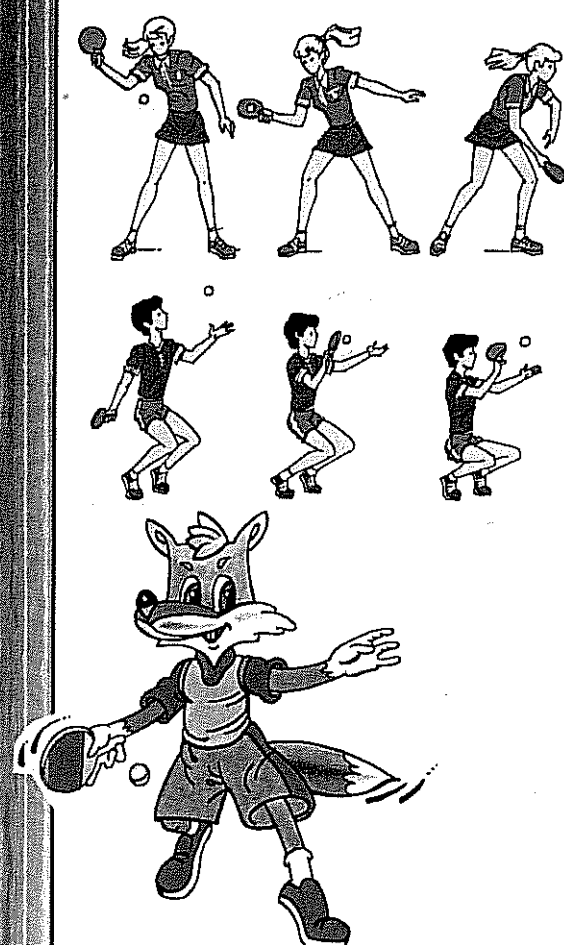


Азбука СПОРТА

«Физкультура и Спорт»



А.Н. АМЕЛИН, В.А. ПАШИННИН

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ББК 75.574
А 61
УДК 794.78

Федеральная программа книгоиздания России

Разработка серии «Азбука спорта»
Е.С.Пермякова

Книга скачана с сайта: wholesport.ru

Амелин А.Н., Пашинин В.А.

А 61 Настольный теннис. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1999. — 192 с., ил. — (Азбука спорта).

ISBN 5-278-00692-7

Эта книга адресована юным читателям и их родителям.

Авторы — неоднократный чемпион страны по настольному теннису, кандидат педагогических наук А.Амелин и известный спортивный журналист В.Пашинин знакомят ребят с историей возникновения этой популярной игры, дают советы по современной экипировке, обучают основным правилам и приемам игры.

В книге также помещены очерки о выдающихся российских и зарубежных теннисистах, приведены результаты крупнейших международных состязаний за последние годы.

ББК 75.574

ISBN 5-278-00692-7

© Амелин А.Н., Пашинин В.А., 1999

© Издательство «Физкультура и спорт», 1980, 1985, 1999 с исправлениями и дополнениями



ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ

Шла Великая Отечественная война. В опустевшей, застылой квартире большого дома в блокированном врагами Ленинграде тихо умирал мальчик. Все, что можно было сжечь в своей комнате, он уже сжег в небольшой печурке.

Собрав остатки сил, он иногда добирался до комнаты умершего соседа. Мебели в ней уже тоже не было. Лишь вдоль стены за стеклом стояли книги. Много книг.

Большие, с золотыми корешками книги мальчик не брал: они были слишком тяжелы для него. Выбирая те, что полегче, с трудом доносил до своей комнаты, затапливал печь, чтобы хоть немного согреться у огня.

Иногда, в отсветах пламени, он читал, что написано в книгах. Большинство их было непонятно ему, и он тотчас без сожаления отправлял книжку в топку. Но одна приковала его внимание. Он прочел ее всю.

В ней говорилось о том, как стать сильным, закаленным человеком, которому не страшны никакие невзгоды и трудности. Он преодолает их.

Как?!

Оказывается, для этого нужно совсем немного. Делать физзарядку и, главное, поднимать тяжести. Сначала небольшие — «гантели», как говорилось в книжке, — потом побольше, побольше...

«Попробую, все равно уж...» — решил мальчик. Гантелей у него, конечно, не было. Он стал поднимать книги —

те, что потяжелее. Но их неудобно было держать — они выпадали из рук. Тогда мальчик отправился во двор, нашел обломки водопроводной трубы. Отличные получились спортивные снаряды!

Он выжил, этот упрямый, настойчивый мальчик. Свои трубы-гантели полюбил так, что, когда окреп, когда на помощь пришли комсомолки-дружинницы, пошел работать и стал хорошим водопроводчиком. Профессия эта очень была нужна в Ленинграде, когда кольцо блокады было прорвано и город возрождался к мирной жизни.

«Хорошо все кончается в сказках», — скажет, пожалуй, кто-нибудь из вас, прочитав эту историю.

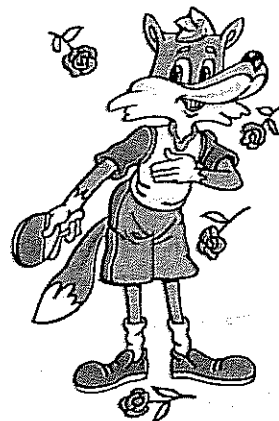
Только нет, ребята, это не сказка. Это был. Мальчика, о котором мы вам рассказали, звали Дима Иванов. А потом имя Дмитрия Ивановича Иванова знали многие любители спорта. Он стал рекордсменом и чемпионом СССР, чемпионом мира по штанге. Впоследствии Иванов окончил Московский университет (факультет журналистики).

«Д.Иванов» — такую подпись можно было встретить под многими статьями о сильных и смелых людях, на обложках книг о замечательных богатырях. Так, по сути дела, случайно прочитанная книжка предопределила судьбу и весь жизненный путь человека. Как это важно — своевременно найти свою, нужную именно тебе книгу!

Сейчас в ваших руках книжка о настольном теннисе. Мы не знаем, собираетесь ли вы стать выдающимися мастерами этой игры, каковы ваши жизненные планы. Мы просто советуем вам прочитать ее и попробовать сделать то, что мы рекомендуем. Обещаем: удовольствие от игры получите наверняка. И если захотите продолжить спортивную учебу, выполняйте советы, которые мы вам даем.

Ничего трудного, такого, что никак не может получиться, мы не предлагаем. Все упражнения начинаются с простого. Как и самая длинная дорога начинается с первого шага.

Сделайте этот шаг, и тогда перед вами откроются необъятные дали увлекательного и прекрасного мира — спорта.



ИСТОРИЯ СЛОВ

Прежде чем начать разговор об основах настольного тенниса, расскажем о словах, которые встретились вам уже на обложке книги: «Физкультура и спорт», «Настольный теннис».

Слово «физкультура» состоит из двух — «физика» и «культура».

Слово «культура» родилось в Древнем Риме и означало «возделывание», «обрабатывание», «вращивание». Относилось оно к земле, почве.

Слово «физика» в переводе с греческого означает «природа».

Теперь уже нетрудно понять, что такое физическая культура: возделывание природных данных, вращивание природных сил.

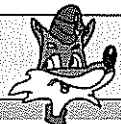
Вдумайтесь хорошенько — ведь это действительно так! Слова пришли к нам из глубины веков, а сегодня вы, делая физзарядку, занимаясь физической

культурой, возвращаете свою силу, закаляете свое здоровье, чтобы стать сильным, мужественным человеком.

Ну, а что такое спорт? Слово это английского происхождения. «Sport» в переводе значит игра, развлечение.

«Вот так так... — пожалуй, скажет кто-нибудь из вас. — Начали с высоких понятий — «природа», «культура». И вдруг — на тебе! Развлечение. Забава!...»

Не торопитесь с выводами. Вот посмотрите-ка: допустим, на перемене вы подошли к пианино, что стоит в школьном зале. Одним пальцем побренькали по клавишам: чижик-пыжик...



Что это? Игра?

Игра.

Серьезная?

Да нет, конечно. Так... Пустое.

А теперь представьте себе выдающегося музыканта за тем же самым инструментом. Волшебные звуки наполнили зал. Они волнуют до глубины души, затрагивают самые сокровенные струны человеческих чувств.

Игра? Да, игра.

Но это уже не развлечение. Не забава. Это вдохновенный труд мастера. Труд, нужный людям.

Точно так же и в спорте. Когда ребята на задворках гоняют консервную банку, это, конечно, развлечение, но уже никак не спорт. Когда эти же самые ребята, надев спортивную форму, двумя строгими перенгами выходят на площадку и по сигналу судьи начинается игра, то это и развлечение после трудных уроков в классе, но это уже и спорт.

«Между игрой и работой нет такой большой разницы, как многие думают. Хорошая игра похожа на хорошую работу, плохая игра похожа на плохую работу», — так говорил замечательный педагог Антон Семенович Макаренко.

Игр существует несчетное множество. Есть известные почти

каждому мало-мальски образованному человеку. Мы на этих страницах подробно расскажем лишь об одной игре — пинг-понге, как называли ее сравнительно недавно, или, как называют теперь, настольном теннисе.

Слово «пинг-понг» смысловых корней не имеет и поэтому никак не переводится. Это просто подражание звукам при ударе мячика. Летает он справа налево, слева направо, туда-сюда, сюда-туда, пинг-понг.

Только знаете, у нынешних мастеров не очень-то долго летает мячик. Резкий удар — стук! — и все.

Вот и умерло это название. ушло в прошлое. И, как знать, может быть, через сотню-другую лет люди будут ломать голову, доискиваться в книгах, что же это такое было? Точно так же, как мы сегодня задаем вопрос: откуда взялось название «настольный теннис»?

Что это такое?

Играют в него на столе — это ясно. А что означает слово «теннис»? Точное происхождение его не установлено. Однако некоторые ученые предполагают, что происходит оно от греческого «теknнiа» — лента, тесьма, через которые перебрасывался мяч от одного игрока к другому.

Есть иное толкование. Считают, что название игры берет свое начало в языке французском, где «tenez» означает «вот вам», «берите».

Как бы то ни было, примем оба разъяснения. Они весьма наглядно показывают суть игры: принимайте мяч, посланный вам через преграду.

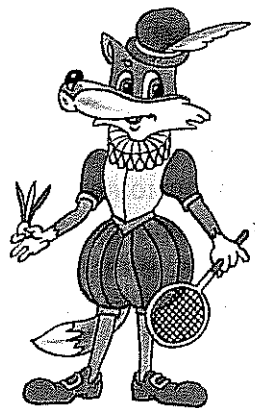
Рекорды настольного тенниса

Почти в каждом виде спорта — легкой атлетике, плавании, тяжелой атлетике — есть свои рекорды Европы, мира и Олимпийских игр. Эти рекорды устанавливаются и побиваются, держатся иногда минуты, а иногда годы. Есть свои своеобразные рекорды и в настольном теннисе. Так, самым титулованным игроком рекордсменом настольного тенниса является венгр Виктор Барна (1911-1972 гг.). Он стал обладателем 15 золотых медалей чемпионатов мира: пятикратный чемпион мира в м.р. (1930, 1932-1935 гг.), восьмикратный чемпион мира в мужском парном разряде, дву-

Ну, а теперь приступим к подробному рассказу о самом настольном теннисе — интересной спортивной игре. И мы надеемся, что эта азбука поможет вам научиться хорошо играть, стать настоящими спортсменами. А хорошая игра подготовит вас к хорошей работе.

кратный чемпион мира в смешанном парном разряде.

Самая длительная одиночная игра в настольном теннисе среди мужчин была зарегистрирована в одном из колледжей Южной Африки, где Питер Ван дер Мерв и Андре Веттер играли с 30 мая по 4 июня 1983 года в течение 143 часов 46 минут. Они побили рекорд длительности игры 104 часа 52 минуты, установленный Полом Дудмишем и Полом Пелисом в Лондоне с 25 по 29 июня 1977 года, а также рекорд Денни Прайса и Реди Нунес 132 часа 31 минута, установленный в Нью-Джерсен (США) 20-26 августа 1978 года.



...И СПОРТИВНАЯ ИСТОРИЯ

**Чтобы хорошо освоить какое-то дело,
надо знать о нем все. Известно ведь:
все имеет свои корни, жизнь развивается
по спирали, с каждым новым витком
повторяя пройденное, но уже на новом,
более высоком, уровне.**

Поэтому давайте оглянемся назад, посмотрим, как развивался и стал подлинно атлетическим спортом настольный теннис. Сведения о его развитии очень противоречивы. Некоторые специалисты считают, что зародился он в Азии — в Японии или Китае. Что же касается историографов спорта, в том числе японских и китайских, то большинство их подобное утверждение опровергает.

Есть данные о том, что зародился настольный теннис в Европе.

В XVI веке в Англии и Франции возникла забавная игра без

определенных правил. Мяч был с перьями, позже появился резиновый.

Сохранились рисунки, на которых можно увидеть игру давних времен, когда играли ракетками со струнами, похожими на те, которые ныне приняты в обычном, так называемом большом, теннисе.

Простой инвентарь, а главное, небольшие размеры площадки позволяли играть где угодно. Настольный теннис получил широкое распространение в Англии.

Если говорить о правилах игры, то они не были единооб-

разными. В Англии встреча состояла из одной партии до 50 очков, в некоторых странах партия составляла 80 очков. Счет в партиях вели как в большом теннисе, а для победы надо было выиграть 6 партий. В 1926 году в Англии были созданы первые правила, игра велась до 21 очка, как сейчас. Встречи проводились до победы в двух или трех партиях, в зависимости от договоренности.

Интересна была форма участников. Строгая вечерняя одежда: женщины — в длинных платьях, мужчины — в смокингах. Известен факт, когда в команду одной из европейских стран не были включены два ведущих теннисиста того времени, так как они не имели «смокингов» и не могли соответствующим образом представлять страну.

Мощный толчок развитию настольного тенниса принесло своеобразное изобретение английского инженера Джеймса Гибса (1894 год). Он ввел в игру целлулоидный мяч, легкий и упругий.

Во время своей поездки в Америку инженер купил много целлулоидных мячей, выпускавшихся в Америке в качестве детской игрушки, для игры в настольный теннис в семейном кругу.

Довольно скоро в Англии в результате выпуска своих мячей и более современного оборудования возникла теннисная лихорадка, которая впоследствии охватила весь мир.

Постепенно стала изменяться и форма ракетки. Появились фанерные, вес убавился почти втрое.

Укороченная ручка вызвала необходимость по-новому держать ракетку (предопределила новую хватку, как мы говорим сегодня). Стали применяться и новые материалы для оклеивания игровой поверхности: пергамент, кожа, велюр и другие. В связи с этим стоит рассказать об одном историческом факте.

Как-то английский спортсмен Гуд зашел в аптеку купить лекарство. Там он увидел пупырчатую резину... Купив вместо лекарства лист резины, Гуд в этот же день наклеил эту резину на ракетку, пошел в теннисный зал и всех обыграл. С тех пор Гуд вошел в историю как реформатор теннисных покрытий.

В Англии пинг-понг как спорт признали еще в начале 1900 года, когда было проведено первое официальное соревнование — чемпионат английской столицы в Вестминстерском аббатстве в зале «Ройял Эквэриум». В тур-



нире приняли участие около 300 игроков.

Затем в 1901 году официальный турнир состоялся в Индии. Его можно считать первым международным соревнованием. Победил один из лучших игроков того времени индийский спортсмен Нандо.

Из Англии игра пришла в Австро-Венгрию, затем в Германию и Чехословакию. В Берлине на Виктория-плац открылось кафе «Пинг-понг». Чуть позднее такие заведения появились в Вене, Праге и других городах Европы.

Быстрое распространение настольного тенниса привело к необходимости создания международной организации и установления единых правил игры. Благодаря энергичной деятельности доктора Георга Лемана (Германия) в Берлине в январе 1926 года была создана Международная федерация настольного тенниса — ИТТФ. Председателем ее стал Айвор Монтегю — видный английский литератор и прогрессивный общественный деятель.

Первый конгресс ИТТФ и первый чемпионат мира состоялись в Лондоне в декабре 1927 года. В состязании участвовали спортсмены Англии, Австрии, Чехословакии, Германии, Венгрии,

Дании, Швеции, Уэльса, Индии. Борьба шла в четырех разрядах: одиночных — мужчины и женщины и парных — мужских и смешанных. В 1928 году в соревнованиях стали участвовать женские пары.

С тех пор первенства мира проводились каждый год, за исключением 1940-1946 годов.

С 1957 года первенства мира стали проводить раз в два года, зато уже в следующем году начали разыгрывать первенство Европы. Стали проводиться и континентальные чемпионаты Азии и Африки.

Благодаря бурному расцвету промышленности, появлению новых материалов, находящихся свое применение и в спорте, изменялся спортивный инвентарь. А это, в свою очередь, не могло не оказать прямого воздействия на технику и тактику игры. Менялись и правила игры.

Заметный толчок развитию настольного тенниса дало появление пористой, губчатой резины (губки), которую стали применять как накладку на ракетку.

До этого игра шла в непосредственной близости от стола, плоскими ударами. С появлением губки (1930 год) игра стала разнообразнее. Оно и понятно: благодаря плотному сцеплению ра-

кетки с мячом можно было придавать ему сильные вращения.

Изменилась траектория полета мяча, открылась возможность играть активно и тогда, когда он уже опускался ниже сетки.

Спортсмены, играющие в защитном стиле, теперь должны были далеко отходить от стола и быстро возвращаться к нему. Игра становилась все динамичнее.

Много ценного внес в технику и тактику настольного тенниса пятикратный чемпион мира (1930-1935 годы) англичанин Виктор Барна. Благодаря ему игра стала увлекательным, захватывающим зрелищем. Интерес зрителей к соревнованиям значительно вырос. Достаточно сказать, что соревнования на первенство мира в Лондоне в 1935 году ежедневно наблюдали до 10 тысяч человек.

Игра стала изобиловать быстрыми передвижениями, стремительными бросками, резкими одиночными и серийными ударами. В результате в 1936 году конгресс ИТТФ принял решение изменить название игры. Вместо старого названия «пинг-понг» появилось «настольный теннис».

Итак, на смену первому периоду, отличавшемуся простотой технических элементов, основан-

ных на длительной перекидке мяча, пришел второй — период наступательной игры, многоплановый по средствам атаки и обороны. Но так как сильнейшими в то время все же оставались игроки защитного стиля, то для того, чтобы выиграть очко, порой требовалось очень много времени.

Дело доходило до курьезов. Например, в матче на первенство мира Эрлих (Франция) и Панет (Румыния) за 2 часа 10 минут сумели дойти до счета... 1:0 в первой партии! Это было самое длинное очко в истории чемпионатов мира по настольному теннису! Если бы весь матч разыгрывался в таком темпе, то он бы продлился около 10 дней. Второе очко после касания сетки также выиграл Эрлих. Панет, расстроившись, поменял тактику и пытался атаковать, но у него не хватило на это сил после столь утомительного розыгрыша первого очка. Возвращение к прежнему стилю также не принесло ему успеха и к большому огорчению публики он проиграл весь матч за 25 минут.

Во время первенства мира 1934 года, проходившего в Париже, была прекращена встреча между Хагенауэром (Франция) и Холдбергером (Румыния). Матч



между ними продолжался 8 часов! Между прочим, это самый продолжительный матч за всю историю настольного тенниса. Ну кто мог позволить себе следить за такими играми? Даже отпетый бездельник притомился бы день-деньской сидеть на трибунах. А каково приходилось самим игрокам? Восемь часов у стола!

Международная федерация должна была срочно принимать какие-то меры. И в 1936 году время встречи было ограничено одним часом. Однако этого нововведения, как вскоре выяснилось, оказалось недостаточно — спортсмены не успели перестроиться. Уже в следующем году финальные матчи женщин не выявили победительницы. Причиной тому послужила дисквалификация финалисток Притцы (Австрия) и Аронс (США) за пассивное ведение игры. Нужно было бороться за ее активизацию и дальше. Время одной встречи было сокращено до 20 минут.

Однако главным изменением в правилах игры можно считать снижение высоты сетки (с 17 до 15,25 сантиметров), а также установление строго определенной высоты игровой поверхности стола — 76 сантиметров от пола. Было также запрещено при по-

даче подкручивать мяч пальцами.

Все эти изменения давали значительные преимущества нападению. Естественно, появились игроки нового плана, такие, как И. Андриадис, Штипик, Вингнановский (Чехословакия), которые уже могли атаковать ударами средней силы слева и справа, вести контригру с промежуточной защитой в средней зоне (правда, без сильных завершающих ударов).

С 1952 года, с первенства мира в Бомбее, началась новая эпоха настольного тенниса. Связана она с выходом на международную арену японских спортсменов. Японцы не только применили новый вид покрытия ракетки и своеобразный хват. Сама система ведения игры оказалась необычной. По существу, они выполняли один основной элемент техники — пологий удар справа, но доведен он был до виртуозной точности. И вот, почти не пользуясь никакими другими ударами, японцы убедительно доказали свое превосходство.

В чем же оно выражалось? Первое — отличное владение подачами. Непосредственно на подачах японские игроки в каждой партии выигрывали от 4 до 10 очков. Второе — высокая физи-

ческая подготовленность, позволяющая стремительно перемещаться, мгновенно наносить удары. А отсюда уверенность в своих силах, умение четко осуществлять намеченный план.

В Бомбее чемпионом мира среди мужчин стал Сато. Мужские парные соревнования выиграли Фуджи и Хаяси. В женских парных состязаниях победили Нарахара и Нисимура. В общей сложности японские спортсмены увезли домой четыре первых приза из семи.

В 1953 году японские теннисисты не участвовали в первенстве мира, а в 1954 году в Лондоне вновь отличились: завоевали оба командных приза — мужской и женский. В личном зачете у мужчин победил Огимура.

С 1954 по 1957 год достойное сопротивление японским теннисистам оказывали, пожалуй, только представители женской команды Румынии. А вообще в личных соревнованиях за этот период звание чемпионов мира присуждалось 30 раз. 12 раз его завоевывали теннисисты Японии, 6 — Румынии, 3 — Венгрии, 3 — Чехословакии, 2 — Югославии, 2 — Англии, 2 — США.

Многие ведущие тренеры Европы в то время ошибочно счи-

тали, что успех японских теннисистов — это временное явление, и соответствующих серьезных выводов не делали. И все же стиль игры европейских спортсменов постепенно стал меняться. Правда, большинство игроков еще придерживались защитной манеры, но тем не менее игра становилась все более энергичной, изобретательной. Нарастало количество контратакующих приемов.

Но японские спортсмены не сдавали своих позиций. Они снова и снова решительно заявляют о себе. В 1961 году на мировом чемпионате теннисисты Страны восходящего солнца применяют новый удар — так называемый топ-спин, получивший название «дьявольский мяч из Токио». Обратите внимание: тогда же появились элементы «тайфун» в волейболе, «ультра-си» в гимнастике.

В спорте все взаимосвязано, и на данном этапе развитие пошло по линии усложнения техники, подчас виртуозной, близкой к трюку. В этом направлении настольный теннис развивается дальше и поныне.

В нашей стране игра, как мы уже говорили, появилась в 1860 году. Некоторое время ею увлекались в частных домах Москвы



и Петербурга, но вскоре интерес к игре пропал. Подъем произошел в 20-е годы нового века, особенно в 1927-1929. В 1927 году появились первые чемпионы, стали проводиться командные городские и междугородные соревнования.

1930-1931 годы можно отнести к новому этапу развития пинг-понга в нашей стране. Появилась группа сильных спортсменов, которые относились к игре не как к развлечению, а как к серьезному делу.

И все же в те годы особенно популярны были военизированные виды спорта и такие массовые игры, как футбол и волейбол. К ним тянулась молодежь, а настольный теннис, как и большой теннис, широкой популярности еще не приобрел. Справедливости ради надо сказать, что по-настоящему играть в настольный теннис было негде. Залов не хватало, а играть на открытом воздухе трудно — даже легкий ветерок вносит в игру неожиданности.

После Великой Отечественной войны в Москве в 1946 году состоялся первый после войны междугородный матч Москва — Ужгород.

Настольный теннис становится любимой игрой в Литве, Лат-

вии, Эстонии, Молдавии. В 1948 году и у нас игра окончательно стала называться «настольный теннис». Единая всесоюзная спортивная классификация 1949 года уже предусматривала выполнение разрядов и присвоение звания «Мастер спорта СССР» по настольному теннису.

В 1950 году в Москве состоялся первый всесоюзный турнир сильнейших теннисистов страны. Среди мужчин победил В.Варякоис, среди женщин — О.Жилевичуте — представители Литовской ССР. Вскоре по новым международным правилам проводится второй всесоюзный турнир — в Риге. И вновь победителями стали литовские спортсмены.

В 1951 году состоялся первый чемпионат СССР. Первым чемпионом страны среди мужчин стал А.Акопян (Армения), среди женщин — А.Миттов (Эстония).

Ну и, конечно, большую роль в развитии нашего настольного тенниса сыграли ГДР и Польша (1954 год), совместные тренировки с румынскими теннисистами (1955 год), с теннисистами Чехословакии (1956 год).

Соперники были опытнее, но они охотно делились с нашими спортсменами своими знаниями. Это помогало и тем и другим идти к высотам мастерства. Ведь

и наш настольный теннис мог дать немало: он опирался на богатый опыт школы советского физического воспитания.

В марте 1957 года советские теннисисты добились первых успехов на мировой спортивной арене. На международном турнире с участием команд Югославии и Болгарии Лесталь (СССР) заняла первое место. Появилось первое призовое место у мужчин.

В 1957 году на VI Всемирном фестивале молодежи и студентов в Москве наши теннисисты встретились с сильнейшими игроками уже из 23 стран Европы, Азии и Африки.

В течение 1958 года были проведены товарищеские матчи с командами Чехословакии, Австрии, Венгрии, Болгарии, Румынии. Наши спортсмены впервые выступили на первенстве Европы.

Ныне настольный теннис у нас в стране один из самых массовых видов спорта. В списке лучших игроков мира уже сегодня есть фамилия Володи Самсонова.

Известно, что настольный теннис особенно хорошо осваивают юные игроки — быстрые,

гибкие, ловкие. Юношеские международные чемпионаты проводятся с 1955 года. Впервые выступив в молодежных состязаниях европейских теннисистов в 1959 году, наши спортсмены сразу решительно заявили о себе, а команда девушек завоевала чемпионский титул.

Многие из тех юных спортсменов, кто побеждал в молодежных турнирах, и стали затем сильнейшими в мире.

Это и братья — Андрей и Дмитрий Мазуновы, шведы Ян-Уве Вальднер, Йорген Перссон и другие спортсмены.

Начав занятия настольным теннисом в детские годы, упорно тренируясь, они в юношеском возрасте уже стали замечательными мастерами, а потом добились и самых высоких наград — золотых медалей, званий лучших игроков мира.

Никто не рождается чемпионом. К любой победе нужен первый шаг. Пусть неприметный, но он непременно должен быть. Дома ли, в школьном зале, в веселой непринужденной игре с товарищами...

С чего же начинается путь в настольный теннис? Что же это такое — настольный теннис?

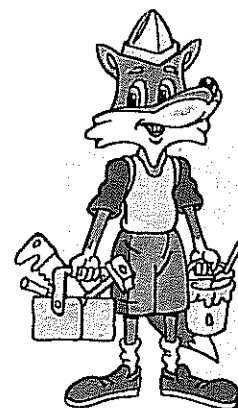
И труд, и отдых

Известный русский педагог К.Д.Ушинский говорил, что у ребенка, который подолгу сидит за приготовлением уроков, снижается успеваемость, ослабевают память и внимание. Добавим к этому, что не в меру длительные занятия одним и тем же вредят здоровью.

Предупредить эти нарушения можно, строго соблюдая некоторые несложные гигиенические требования. Через каждые 40-45 минут занятий детям среднего и старшего школьного возраста и через 30-35 минут младшим школьникам необходи-

мо устраивать короткие перерывы — по 5-10 минут.

Спортивные игры постоянно включаются в программу Олимпийских игр. Олимпийские состязания по футболу проводятся начиная с 1908 года, по баскетболу — с 1936 года, по волейболу — с 1960 года, по водному поло — с 1900 года, по хоккею — с 1920 года. Кроме того, проводились олимпийские соревнования по теннису, регби, гольфу, американскому футболу, где пом, конному поло. Настольный теннис принят в семью олимпийских видов спорта.



ПОЛЕ ДЛЯ ИГРЫ

Каждая игра требует определенного места. Оно может занимать десятки, даже сотни квадратных метров, а может быть и миниатюрным, как, например, шахматная доска.

Сейчас перед нами игровое поле для настольного тенниса (рис. 1). Наверное, прочитав эту фразу, вы невольно улыбнулись и представили себе иное поле. Такое, о котором в газетных репортажах обычно пишут «зеленый ковер стадиона».

И наше поле тоже зеленое. Только оно совсем небольшое. Это просто стол, который можно поместить где угодно: в зале, в коридоре школьного здания, в помещении клуба, в защищенном от ветра уголке двора.

Ну, а почему выбран зеленый цвет? Ведь можно было бы найти какие-то другие краски — яркие, броские! Дело вот в чем:

ученые, исследуя влияние различных цветов на самочувствие человека, подметили, что одни, например пурпурный, действуют возбуждающе. Да так, что даже возрастает сердцебиение. Другие — скажем, синие тона — навевают грусть. Не случайно же есть такое поэтическое выражение — «синий цвет печали».

А зеленый цвет — спокойный. И это хорошо. В самой игре возникает достаточно много волнующих моментов, и не нужно ничего лишнего, несущего в себе дополнительные эмоции. К тому же на зеленом (обычно темно-зеленом) фоне стола броско выделяется белый мячик.

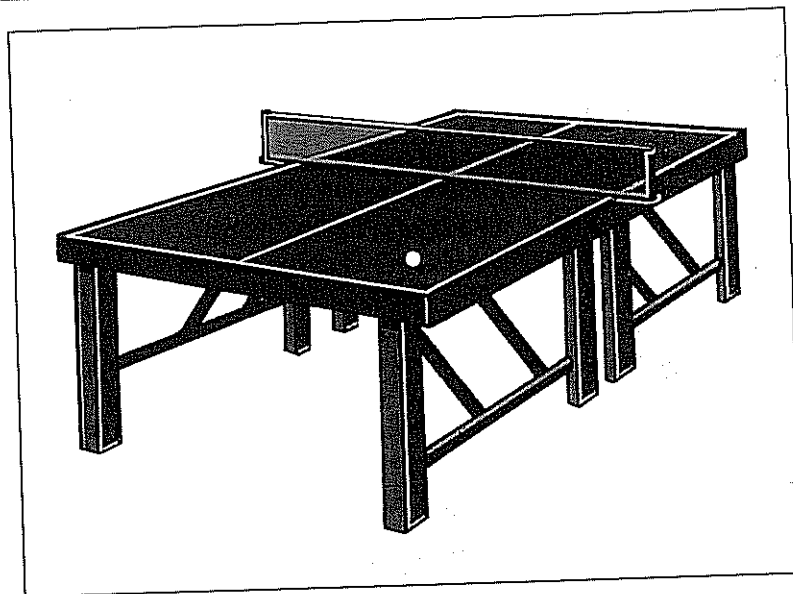


Рис. 1

Вообще, в спорте цвет играет немаловажную роль. У футбольных вратарей на этот счет существуют даже свои теоретические разработки, причем самого различного характера. Одни, например, твердо убеждены, что свитер, трусы должны прямо-таки гореть, как факел, назойливо бить сопернику в глаза. Уж тогда он волей-неволей будет бить по пятну — то бишь пошлет мяч в самого вратаря.

Другие не менее решительно утверждают, что одеваться нужно скромно, неприметно — это позволяет занимать удобную позицию в воротах. Противнику кажется, что он нашел в них незащищенное место, там нет никого... бьет туда, а вратарь —

вот он, тут как тут! Но это так, к слову пришлось. Подумайте над этим, проверьте в своих играх. Что-то поучительное непременно найдете.

Конечно, по насыщенности цвета столы могут несколько отличаться друг от друга — один темнее, другой светлее. Не беда! Только не надо, чтобы они стояли рядом: пестрота будет мешать.

А вот одинаковые размеры обязательны. Стол делается прямоугольным, длиной 2,74 метра, шириной 1,525 метра, высотой 0,76 метра.

Наверное, вы сейчас же спросите: почему такие странные цифры? И так ли уж важно — 1,525 метра или просто 1,5 метра?

Скруплезная точность пока, конечно, необязательна. Ничего страшного не случится, если ваш стол окажется на 2-3 миллиметра шире или уже. А цифры эти, несколько странные на первый взгляд и пугающие десятичными и даже тысячными долями, появились не случайно.

Первые правила настольного тенниса были разработаны в Англии. Там приняты не такие единицы измерения, как у нас. Не метры, а ярды, не сантиметры, а дюймы и т.д.

Есть и такая мера — фут. Произошла она от естественной меры — длины человеческой стопы (foot — стопа, вспомните название «футбол»). Фут соответствует, если быть абсолютно точным, 0,3048 метра. Ну, ясное дело, в спортивной практике пользоваться таким числом неудобно,

поэтому его округлили до — 0,305 метра, обязательно для всех. Правила есть правила. Теперь легко понять, почему избрана такая высота стола — 0,76 метра, а не 0,75 или 0,77. Это просто-напросто 2,5 фута.

По краям стола проведены белые линии шириной 0,02 метра. Белая же линия (0,03 метра) делит стол на две равные половины (рис. 2). Правда, для начинающих игроков пригоден стол самой элементарной конструкции: четыре ножки, рама, на нее кладется настил — игровая поверхность. Для новичков этого вполне достаточно (лишь бы настил был строго горизонтальный, ровный и гладкий).

Опытные спортсмены играют на более сложных — составных — столах. Здесь игровая поверхность делится на две части — так

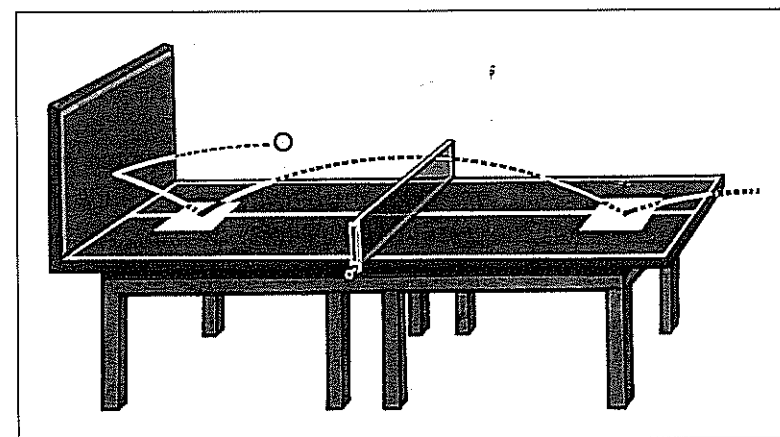


Рис. 2



называемые крышки. К каждой из них прикреплены опоры, которые могут складываться и убираться при разборке стола.

Такой стол удобен для перевозок, а это бывает нужно, ибо спортсмены привыкают играть хоть и в чужом городе, но на одном и том же столе. Ведь что ни говори, а каждый дает свой, хоть чуть-чуть да отличный отскок мяча.

В борьбе на ответственных состязаниях важно любое «чуть-чуть», и мастера, изготавливающие инвентарь, стремятся делать столы одинаково прекрасного качества, удобные и надежные. Для того и ставят дополнительные опоры, для того на поверхность столов наносят специальное покрытие, обеспечивающее их прочность и долговечность. Что касается белых линий, то они могут служить для контроля: абсолютно совпали — значит, крышки от одного стола. Привыч-

но, а в привычном, родном доме и стены помогают. Не так ли?

Сейчас на крупнейших международных турнирах принято играть на столах шведской фирмы «Стига». Тренируются, играют на таких столах и наши мастера. Но мы хотим вас сразу предупредить: не ждите, пока в вашей школе, в вашей кружке появится стол фирмы «Стига». Прежде чем стать к сложному, «умному» станку, нужно научиться хорошо владеть обыкновенной ножовкой, напильником, молотком. Мастер потому и называется мастером, что он и за простым верстаком изготовит вам такое, что любо-дорого посмотреть. Так что поверьте, при старании хороший стол для себя вы смело можете изготовить сами. Поэтому сразу приступайте к делу. Время не ждет. В спорте оно летит особенно быстро. Нельзя его терять в ожидании чего-то особенного.

Массаж и самомассаж

Различные приемы массажа позволяют разносторонне влиять на нервную систему. Так, поглаживание, рубление возбуждают ее, а поглаживание, растирание действуют успокаивающе.

Под влиянием массажа восстановление работоспособности утомленной мышцы происходит быстрее, чем при полном покое.

Самомассаж рекомендуется делать в течение 10-15 минут после утренней гимнастики или

после очередной тренировки. Общее правило при массаже: массируемые мышцы, группы мышц, связки суставов должны быть расслабленными. Без этого массаж не достигает цели. Напоминаем, что все движения в массаже производятся по направлению к сердцу и лимфатическим железам. Сами железы не массируются.

И расслабиться надо уметь

Особое внимание надо обращать на расслабление мышц спины. Их напряженность очень мешает. Настолько, что стоит ей появиться, — свободным удар-

ным движениям уже не бывать. Жесткие, напряженные мышцы спины как бы сопротивляются свободному продвижению руки с ракеткой.

Весьма существенное значение имеет и так называемая игровая осанка. От нее во многом зависит возможность выполнять движения при ударах свободно и быстро.

Как же добиваться хорошего расслабления? Лучше всего резкой сменой больших усилий и следующего за ними расслабления. Например, после метания из-за головы набивного мяча как бы бросить вперед-вниз свое расслабленное тело и дать движению мягко затухнуть.



МЯЧ НАД СТОЛОМ

**Каких только не бывает мячей!
И футбольные, и баскетбольные,
и волейбольные. Для игры в водное поло,
в ручной мяч, регби, хоккей на льду
и хоккей на траве...**

И материал для изготовления применяется самый различный: кожа, резина, кирза, пробка, текстиль, текстовинит, шерсть, ворсит...

Даже для одной и той же игры мячи подчас делают разными. Например, волейбольные или баскетбольные, которыми играют спортсмены-мужчины, больше и тяжелее мячей для женщин и детей.

Мяч для настольного тенниса отличается от всех остальных. Его ни с каким другим не спутаешь. Он сделан из целлулоида, а главное — самый маленький, самый легонький. Диаметр его — 3,72-3,82 сантиметра, вес — 2,4-

2,53 грамма. В общем, дунь сильнее — и улетит. И все же этот мяч должен быть прочным. Спортсмены наносят по нему сильнейшие удары.

И еще одно неукоснительное требование предъявляется к мячам: все они должны иметь примерно одинаковый отскок. Нельзя, чтобы мяч ударился об стол и отскочил как угодно. В международных правилах разработано положение: мячик, свободно упавший с высоты 30,5 см на стальной, специально предназначенный для этой цели брусок, должен подпрыгнуть на высоту не менее 23,5 см и не более 25,5 см.

Спортсменам, конечно, такой брусок приобретать не надо: испытания опытных образцов проводятся на фабрике, а затем уже запускается в производство вся партия.

В принципе, все мячи должны быть одинаковы. Но поскольку их выпускают на различных предприятиях, в разных странах, то в миллиметрах, в миллиграммах они могут отличаться друг от друга. А все это имеет значение.

В практике спортивной работы все существующие в мире мячи условно разделяют на три группы.

К первой относятся те, которыми играют на крупнейших международных турнирах. Они должны отвечать требованиям по шести пунктам: быть строго одинаковыми (как еще говорят, идентичными) по цвету, размеру, форме, упругости, весу, балансу. В последнем случае имеется в виду точное весовое соответствие половинок мяча.

Наибольшее признание среди мячей первой группы получили шведские, изготовленные фирмой «Стига», японские «Ниттаку», «TSP», Баттерфляй».

Это не означает, что нет других, столь же высококачественных мячей. Но именно этими играют давно. Их хорошо знают,

привыкли к ним многие и многие ведущие спортсмены мира.

Мячи второй группы лишь немного уступают мячам первой, при этом в каждой партии можно отобрать достаточное количество прекрасных, отвечающих всем необходимым требованиям. А те, что несколько похуже, обычно уступают в упругости. В целом же все они пригодны для соревнований спортсменов второго, первого разрядов, а это — высокая спортивная квалификация.

Для тренировок используют эти мячи и мастера спорта, отрабатывая в основном наиболее сильные, завершающие удары. Мячи эти прочны, надежны, а какова их упругость — в данном случае не имеет решающего значения.

Среди лучших мячей этой группы в первую очередь нужно назвать вьетнамские. Они часто бывают и в наших спортивных магазинах, но мы снова напоминаем: научиться хорошо играть можно и с мячами третьей группы, то есть массового, поточного производства.

Сейчас, как мы уже говорили, наша химическая промышленность выпускает много совершенно новых материалов. И вот уже появились мячи не из целлулоида, а из пластика.



Что можно сказать о таких мячах? Они тяжелее старых, очень жесткие, но зато и очень прочные. С одним таким мячом можно тренироваться долгое время. Он не разбивается и в конце концов становится привычным, удобным и надежным.

А поиски новых материалов продолжаются, ведется работа по улучшению качества мячей. Так что, надо полагать, те, кто начнет сегодня играть в настольный теннис, уже в недалеком будущем получат инвентарь, о котором и думать не могли мастера недавнего прошлого.

В кругах специалистов обсуждается вопрос и об изменении цвета мяча. Предлагается сделать его желтым. Зачем? Желтый цвет хорошо заметен (вспомните желтые огни семафоров). Уж на зеленом-то фоне такой яркий мяч особенно приметен. Это поможет и спортсменам и зрителям внимательнее следить за молниеносным полетом маленького шарика.

Заканчивая эту главу, вкратце скажем еще о сетке. Для нее тоже определены стандартные размеры: длина — 1,83 м, ширина 0,1525 м, то есть 15 см, и если продолжить измерение в сантиметрах, что в данном случае проще, размер

ячеек 1,3 x 1,3 — 1,5 x 1,5 см. Поверх натянут белый шнур (лента) шириной 1,5 см.

Именно такие сетки и выпускают для продажи. Тут ничего придумывать самим не надо.

А вот за чем нужно следить, так это за высотой сетки и ее натяжением. Нижний край должен везде ровно прилегать к столу. Таким образом и будет достигнута заданная высота — 15,25 см.

Натяжение сетки очень важно. Дело в том, что наиболее опасны мячи, пролетающие низко над нею, буквально в миллиметрах. Так и стараются бить спортсмены. Конечно, риск тут есть — можно попасть в шнур. Но спорт есть спорт — удача сопутствует смелым.

И вот представьте себе, что сетка будет натянута слабо. Неточно пробитый мяч не отскочит назад, а перевалится на другую сторону стола. Подхватить его ракеткой никак нельзя. И получается, что неудачно сыграл один, а за его ошибку расплачивается другой.

Разумеется, и при хорошо натянутой сетке такое может произойти. Но все же элемент случайности сводится до минимума. Вот почему сетка должна быть всегда хорошо натянута по всей длине. Это безусловное требование.

Самоконтроль

Измерять свой рост, вес, окружность грудной клетки и наблюдать за их изменениями можно даже в домашних условиях.

Рост легко определять следующим образом: к стене или косяку двери прикрепляют сантиметровую ленту длиной 2 м с нулевым обозначением на полу или чертят линию и делают на ней соответствующую разметку.

Надо стать без обуви вплотную к разметке, касаясь ее пятками, ягодицами, межлопаточной областью спины. При этом голову держите прямо, подбородок слегка опустите. Положив на голову книгу в твердом переплете, производите отсчет.

Вес можно проверять на весах.

Окружность грудной клетки определяют при помощи сантиметровой ленты. Ее накидывают сзади под нижними углами лопаток (руки подняты в сто-

роны), а спереди — по нижнему краю околососковых кружков у мальчиков и по ходу четвертого ребра (при развитой грудной железе — под нею) у девочек.

Измерения проводят в положении полного вдоха, затем при глубоком выдохе и далее в спокойном состоянии (пауза). Разница между окружностью грудной клетки при вдохе и выдохе составляет размах, или экскурсию, грудной клетки.

Окружность плеча измеряют, накладывая сантиметровую ленту по наибольшей выпуклости при напряженно согнутой и при свободно опущенной руке. Окружность бедра определяют, накладывая ленту сзади под ягодичной складкой параллельно полу, а окружность голени — накладывая ленту по наибольшей выпуклости икроножной мышцы. Стоять при этом нужно расставив ноги на ширину плеч, таким образом, чтобы тяжесть тела распределялась бы равномерно на обе ноги.



СНАРЯЖЕНИЕ ТЕННИСИСТА

Оружие теннисиста — ракетка (рис. 3). Она может быть любого размера, разной формы и веса, но обязательно из одного куска фанеры или доски одинаковой толщины. Ракетка должна иметь ровную и твердую поверхность.

Совершенно недопустимо, чтобы она была блестящей. Сами посудите, что получится, если с другой стороны стола соперник станет пускать вам «зайчики» в глаза.

Для удобства на ручку разрешается наклеивать дополнительные деревянные планки. Иногда начинающие спортсмены обертывают ее замшей, изоляционной лентой или какими-то другими материалами. Считается, что так удобнее ее держать. Но это помогает мало и лишь в начале игры. Потом ладонь потеет, появляется неприятное ощущение, и вдобавок ракетка начинает

скользить. Лучше просверлить в ручке сквозные отверстия, и рука останется сухой.

Когда-то играли просто фанерными ракетками (по звуку это был настоящий звонкий пинг-понг). Затем стали применять резиновые накладки с одной или обеих сторон. Со временем они менялись. Их стали делать либо из одного слоя резины, на наружной поверхности которого нанесены пупырышки, либо из двух слоев (верхний — из губчатой резины с пупырышками — рис.4). При этом верхний слой может быть наклеен как пупырышками наружу, так и внутрь.

Однако общая толщина двухслойной накладки, включая высоту пупырышек, не должна превышать 4 мм (однослойной — 2 мм).

Количество пупырышек, распределенных равномерно по всей площади, должно быть не менее 10 и не более 50 на 1 см².

Почему введены такие ограничения, думается, понятно. Чем толще накладка, тем сильнее удар: резина, сжимаясь и разжимаясь, придает мячу дополнительное ускорение. Ее толщина, а также большое количество пупырышек обеспечивают плотное сцепление ракетки с мячом. Чем оно прочнее, тем больше вращения, помимо сильного удара, можно придать мячу.

А ведь важно, чтобы спортсмены выступали с равными возможностями и прежде всего демонстрировали свое умение, а не качество ракеток. Иначе спорт вообще уйдет из области состязаний в физическую подготовку, выучке и спортивном мастерстве в область кустарного ремесленничества.

Такое однажды случилось. Правда, не в настольном теннисе, а в стрелковом спорте. Дело в том, что до середины 50-х годов правилами разрешались любые пистолетные рукоятки. Что тут творилось — даже трудно себе представить! Один делал такую рукоятку, что ствол оказывался где-то сбоку от нее и ниже.

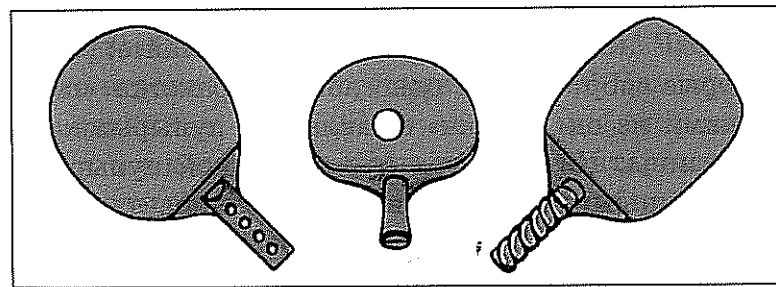


Рис. 3

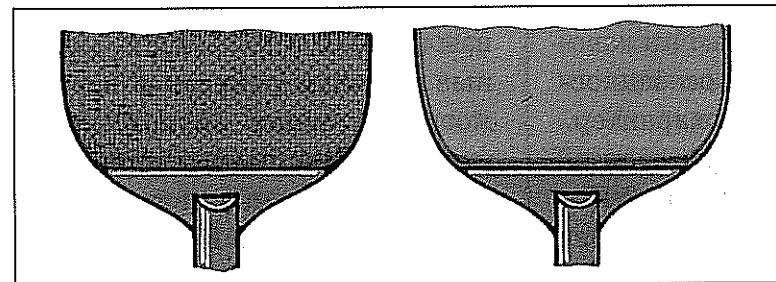


Рис. 4



У другого она тянулась до самой мушки. Что ни пистолет, то какая-то новая хитроумная рогатина, даже на пистолет не похожая.

Все это влияло на характер выстрела и отдачу оружия (а в стрельбе, особенно скоростной, это весьма и весьма важно), и получалось так, что упражнение одно, цель его одна — выявить самого меткого, а сделать это практически нельзя: оружие-то разное!

Оружие в настольном теннисе — мяч и ракетка. Ну, мяч, в общем-то, у соперников один и тот же. Нужно, чтобы примерно одинаковыми были и ракетки, хотя, конечно же, каждый может выбрать себе по вкусу такую, какая ему больше нравится — с пупырышками ли, с губчатой ли прокладкой.

Одно время некоторые спортсмены играли ракетками из одной лишь губчатой резины. Но они оказались ненадежными, быстро выходили из строя: губка теряла форму, рвалась.

Часто же менять ракетки не рекомендуется. Что там ни говори, а у каждой свои особенности, свой, так сказать, характер.

Нужно ли каждый раз садиться на необъезженного коня? Поэтому мягкую резину стали применять лишь как прокладку:

эффект почти тот же, а прочность накладки значительно выросла. Такие ракетки обычно называют «сэндвич». Это английское слово легко объясняется другим, немецким, но уже привычным для нас и понятным каждому — «бутерброд».

Какие преимущества, вернее, отличительные черты ракеток каждого типа? Те, что без прокладок, считаются жесткими. Ими трудно придать сильное вращение мячу, но зато здорово затрудненный противником мяч принять и точно направить в избранную точку легче.

Ракетки же типа «сэндвич» хороши для того, чтобы закрутить мяч с большой скоростью, но обороняться ими против такого же коварного удара нелегко.

А в общем, посчитайте: ракетка однослойная, ракетка «сэндвич» с накладкой пупырышками вверх и с накладкой пупырышками вниз. Три варианта. Даже в одной ракетке могут быть использованы любые два.

Все это позволяет спортсменам широко использовать выгодные стороны ракеток в зависимости от своих вкусов, своих излюбленных, как говорят «коронных», приемов игры, менять характер ударов. Иными словами, продуманно планировать ход

поединка с тем или иным соперником.

Не настаивая на своем, все же должны сказать: большинство спортсменов, в том числе и наиболее опытные, предпочитают ракетки типа «сэндвич». Мы не хотим начисто отрицать достоинства ракеток однослойных. Ими тоже можно великолепно научиться играть. Однако ракетки «сэндвич» открывают большие возможности.

Наша промышленность выпускает в основном жесткие, однослойные ракетки. И они хорошего качества. Ими играют мастера, ими можно и обыгрывать мастеров — было бы умение. В продаже есть и вьетнамские ракетки типа «сэндвич». Ими тоже вполне успешно могут пользоваться не только начинающие игроки, но и спортсмены-разрядники.

Что же касается ракеток других иностранных фирм, то заметим, что среди жестких лучшими считаются английские «Барна», а среди ракеток типа «сэндвич» — шведские. Интересно, что наибольшей популярностью пользуются те, что носят имена знаменитых чемпионов: Вальднер, Перссон, Карлссон.

Как видите, одной, во всех отношениях надежной ракетки

нет и быть не может. Каждый из больших спортсменов остановил свой выбор на какой-то наиболее удобной для себя, а чемпионами стали и один, и другой, и третий.

Можем добавить, что есть еще ракетки «Юханссон», «Мельстрем». Имена выдающихся мастеров остаются жить в спорте, служат примером молодежи, зовут к новым открытиям. И как знать, пройдут годы и, может быть, вашим именем назовут какой-то прием, какое-то ваше нововведение в старую, но постоянно обновляющуюся игру.

Нам очень хотелось бы, чтобы так и было!

И здесь мы хотим сказать вот что: многие спортсмены, особенно юные, любят делать ракетки сами. Что ж, замечательное дело! Нам приходилось видеть такие, что их и спортивным инвентарем назвать-то даже неудобно — грубо получится, словно изящную хрустальную вазочку назвать посудой. Не ракетка, а настоящее произведение искусства — с гравировкой, инкрустацией на ручке.

Конечно, художественная резьба в игре не поможет, но все-таки... С любовью подошел к делу человек, трудолюбив он. И это прилежание непременно ска-



жется и в его спортивной деятельности. Так что если захотите сделать себе ракетку сами, в добрый час! А вместе с пожеланием успеха дадим несколько советов.

Деревянное основание универсального типа, толщина которого 5,5-6,0 мм, имеет следующий состав: при пятислойном исполнении в середине расположен слой (общая толщина 3-5 мм) из древесины, имеющей самый малый удельный вес: ивы, тополя, дикого каштана или тропического дерева аналогичных свойств. Внешние слои игровой поверхности (по два слоя с каждой стороны) делают из древесины твердого африканского лимонника (толщина 0,4-0,7 мм). Размеры заготовок: длина — 24-26 см, наибольшая ширина — 15,1-15,3 см, вес — 65-70 г. В настоящее время вместо общепринятой среднего слоя фанеры используется трава Кири. Это специальный сорт травы, имеющий характеристики древесины, но гораздо легче, чем дерево. Сочетание травы с углеводородными нитями дает ракетке хорошую чувствительность.

Готовые накладки есть в продаже. Они прямоугольной формы, чтобы после наклейки на деревянную основу их можно было обрезать точно по краю.

Иногда обратная сторона заранее покрыта клейким составом, иногда нет. В последнем случае лучше всего использовать резиновый клей.

На тщательно очищенную мелкой наждачной бумагой поверхность ракетки нанесите клей. Дайте ему высохнуть, после чего проклейте ракетку снова. И снова пусть клей высохнет. Точно так же поступите с накладкой. Это будет труднее — высыхая, накладка начнет коробиться. Поэтому не торопитесь. Особенно тщательно проклеивайте края.

Высохшую накладку сворачивают трубочкой, проклеенной стороной наружу. Хорошо проклеенная накладка часто сворачивается сама. Нужно лишь следить, чтобы рулончик получился ровным. Иначе клей может попасть на игровую поверхность, и снять его будет очень и очень нелегко.

Остается лишь так раскатать накладку по основе ракетки, чтобы нигде не осталось воздушных пузырьков. Затем нужно положить ее на несколько часов под пресс, а потом аккуратно обрезать.

На различных сторонах ракетки могут быть различные накладки: с пупырышками или без них либо типа «сэндвич». А может и

не быть никакой: некоторые удары иногда удобнее проводить жесткой деревянной основой. Это уже каждый спортсмен определяет на основании своих излюбленных приемов.

Правилами, однако, предусмотрено, что одна сторона ракетки должна быть красного цвета, другая черного и обязательно матовые, без блеска. Масляная краска тут не подходит — она блестит. Тем более не годится лак. Лучше всего протравить дерево морилкой. Она продается в хозяйственных магазинах.

Все это нужно знать не только новичкам, впервые намерившимся сделать себе ракетку по вкусу. Накладки приходится менять всем, особенно игрокам, много тренирующимся и часто выступающим в соревнованиях.

Ну и для информации любителям настольного тенниса. Мировые фирмы выпускают более 100 видов накладок.

Итак вы решили купить оборудование (т.е. деревяшку и накладки). Об их качестве трудно судить только по внешнему виду. Цвет накладки также не имеет никакого значения. Как же быть в этой ситуации? Сразу хотим оговориться — покупка деревянной ракетки и накладок требует определенных финансовых зат-

рат, и относится этот разговор к теннисистам, уже освоившим азы настольного тенниса, имеющим в своем арсенале весь набор технических приемов настольного тенниса. Новичкам мы бы порекомендовали очень хорошие для этого периода обучения вьетнамские или эстонские ракетки, которые помогут вам освоить все современные приемы игры в настольный теннис, включая нака-ты, топ-спины и подачи.

И, наконец, о костюме спортсменов. Это трусы, майка. Девушки играют в коротких юбках или шортах. Но цвет одежды должен быть определенным. Разрешен красный, сиреневый, коричневый, синий, зеленый. Светлые цвета, особенно белый, в одежде не допускаются. Причина, думается, понятна: маленький мячик на светлом фоне трудно различить.

И, конечно же, стол должен быть хорошо освещен сверху. Если игра идет днем в помещении с окнами, то они должны быть сбоку от стола. Если же окна есть и за спиной игроков, то их драпируют. Играть против света нельзя: и хорошего ничего не получится, и зрение испортится.

Вот, пожалуй, и все. Теперь можно начать игру.

Рекорды настольного тенниса

Рекорд длительности мужской парной игры — 101 час 1 минута 11 секунд между парами Ладже—Фил и Воррен—Веяр был зарегистрирован в Сакраменто штат Калифорния 9-13 апреля 1979 года.

В командных соревнованиях звание чемпиона мира среди мужских команд и переходящий кубок Светлинга завоевала 12 раз (с 1926 по 1979 г.) команда Венгрии, а среди женских команд первое место и кубок Марселя Корбильона 8 раз завоевывала команда Японии с 1952-1971 гг.

Своеобразный рекорд, который нельзя побить, а можно только повторить, установила в 1981 году на 36-м чемпионате мира команда Китая, которая завоевала 7 золотых медалей из семи разыгрываемых.

Рекорд по количеству медалей европейского и мирового достояния у Зои Рудновой — 30 медалей, из них 16 золотых, 4 серебряных и 10 бронзовых.

Андрей Мазунов в 17 лет стал самым молодым призером чемпионатов Европы. В 21 год Андрей завоевал серебряную награду в личном первенстве Европы.

Общеизвестно, что высококвалифицированный теннисист может выиграть у неискушенного любителя, используя вместо ракетки любой жесткий предмет: записную книжку, тапочку, книгу, кусок дерева или стекла. Однажды Анатолий Амелин выиграл записной книжкой столик в ресторане на группу спортсменов из пятнадцати человек. Иногда, теннисисты ставили рекорды, сидя во время матча на стуле или в кресле.

Проводились своеобразные матчи неигровой рукой, т.е. если ты правша, то матч проводился только левой рукой. Как правило все игроки в той или иной степени владеют игрой обеими руками. Надо отметить, что в подобных играх хорошую технику демонстрировала в свое время Зоя Руднова.



ИГРА ПО ПРАВИЛАМ

В каждой игре есть свои правила. В упрощенном виде основные правила настольного тенниса сводятся к требованию попасть в половину стола противника, причем мяч должен перелететь через сетку.

Мяч вводят в игру подачами. Их производит поочередно по пять раз подряд каждый игрок. Партия продолжается до тех пор, пока один из соперников не наберет 21 очко, а у противника будет как минимум на 2 очка меньше. Например, 21:19. Если же счет 21:20, то игра идет до счета 22:20, 23:21 и т.д.

Ответный удар игрок выполняет только после отскока мяча на своей половине. Если это условие не выполнено, то очко потеряно — его выигрывает соперник.

Таковы исходные требования. Однако практика состязаний показывает, что даже во встречах

теннисистов, не имеющих спортивных разрядов, этих правил недостаточно, чтобы разрешить все конфликтные ситуации. Неизбежно возникают такие спорные вопросы, как определение правильности приема при попадании мяча в край стола, допустимые границы перемещения партнеров, расстановка игроков. Ведь в настольный теннис, как вы уже знаете, можно играть один на один (одиночные встречи), а можно и двое на двое (парные встречи). Они, в свою очередь, подразделяются на мужские, женские, смешанные.

Обычно для каждого соревнования разрабатывается свое, оп-



ределенное положение, предусматривающее количество участников, степень их подготовленности, возраст. У нас приняты следующие возрастные группы:

детская — 10-12 лет,

подростковая — 13-14 лет,

младшая юношеская — 15-16 лет,

старшая юношеская — 17-18 лет,

группа юниоров — 19-21 год,

группа взрослых — 22 года и старше,

группа старшего возраста — мужчины старше 40 лет, женщины старше 35 лет.

Бывает и так, что юный теннисист отлично научился играть. По мастерству он ничуть не уступает старшим. Но, чтобы померяться с ними силой, он должен получить разрешение вышестоящих спортивных организаций, тренерского совета и, конечно же, медицинской комиссии. Делается это для того, чтобы нагрузки не оказались чрезмерными для юного спортсмена.

Вместе с тем правила обязывают каждого спортсмена играть в полную силу всегда, в любой встрече, даже против заведомо более слабого соперника. Тут несколько причин: полностью не раскрывая всех своих возможностей, спортсмен вольно или не-

вольно становится на путь обмана партнеров и зрителей. При этом он может обмануть и себя: играя расслабленно, уверовав в легкую победу, не научится вести упорный поединок. А главное — он выйдет высокомерным, не уважающим своего товарища по спорту. Такого допустить, конечно, нельзя.

В зависимости от масштаба соревнований (городские, районные, российские) предусмотрены минимальные размеры игровой площадки от 7,75x4,5 до 14x7 м.

Особо оговаривается, что на российских соревнованиях высота помещения должна быть не ниже 4 метров. Это требование вызвано появлением такого приема, как крученая свеча, когда мяч пролетает высоко над сеткой.

Как мы уже говорили, игра начинается с подачи. Выполняют ее следующим образом. Мяч, подброшенный с открытой ладони, ударяют ракеткой так, чтобы он отскочил от своей половины стола, перелетел через сетку или сбоку от нее и коснулся стола на стороне противника.

Независимо от того, где стоит подающий, ракетка и мяч во время подачи должны находиться за задней линией стола и ее воображаемым продолжением.

По этому поводу зачастую возникает немало кривотолков: там ли стал подающий.

Нужно твердо запомнить: никаких ограничений местонахождения игрока при выполнении им подачи действующие ныне правила не предусматривают (прежние предусматривали). Он может заходить за продолжение задней кромки стола, нельзя лишь заносить за нее ракетку и мяч.

Требование подбрасывать мяч с открытой ладони почти вертикально вверх не менее чем на 16 см введено для того, чтобы нельзя было закрутить его пальцами, что прежде нередко случалось.

В 20-е и в начале 30-х гг., когда еще не требовалось подбрасывать мяч вверх, большим преимуществом обладали игроки, умевшие в начале подачи пальцами путем выпелкивания придавать мячу различного рода вращения. Появились «артисты», подачи которых почти невозможно было принять. Например, американец С.Шифф и венгр Ф.Шош умели так хорошо действовать пальцами и так комбинировать различные подрезки и накаты при разных положениях ракетки, что отразить их подачи было очень трудно. В своих вос-

поминаниях Шош отмечает, что, действуя тремя пальцами, он умел так варьировать самые разнообразные виды вращений, что противник не мог заметить его манипуляций. За счет особого движения одного из пальцев он придавал мячу верхнее, нижнее, правое или левое вращение, действие которого еще более усиливалось различными положениями ракетки, по которой он щелкал пальцами с мячом.

Может быть и так: игрок резко подбросил мяч и тотчас ударил по нему. Получается как бы добавочное ускорение: к удару ракеткой присоединяется сила броска другой рукой. Для предотвращения этого приема правилами предусмотрено, что удар должен производиться по опускающемуся мячу.

Подачу обязательно переигрывают, если принимающий возгласом и поднятой рукой до удара подающего заявит, что он не готов к игре. Однако игрок, все же пытающийся принять мяч, считается готовым, если даже и заявил о своей неготовности до удара.

В отношении позиции принимающего правила также не предусматривают никаких ограничений. Он может стоять где хочет.

Иногда с определенной целью



(чтобы поволновать противника или успокоить себя) подающий уже после объявления счета, когда необходимо вводить мяч в игру, несколько раз подбрасывает его на ладони.

Несмотря на то что в правилах подобная ситуация оговорена четко, судьи обычно не считают ее проигрышем очка. На наш взгляд, к подобным действиям следует относиться как можно строже и, чтобы не вносить излишней нервозности в игру, считать их неправильным выполнением подачи.

Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до тех пор, пока мяч перелетает с одной стороны на другую. Отраженный мяч обязательно должен коснуться игровой поверхности стола на стороне противника.

Игрок обязан подавать так, чтобы судья или ассистент судьи могли видеть, что он подает в соответствии с правилами. Если судья сомневается в правильности подачи, но не уверен в ее незаконности, он может при первом случае в матче предупредить игрока без присуждения очка противнику.

В порядке исключения судья может смягчить требования к правильной подаче, если перед началом игры он предупрежден,

что точному их выполнению мешает физический недостаток.

Все ошибки фиксируют в процессе розыгрыша очка.

Мяч считается в игре после правильной подачи или отражения после первого отскока на стороне противника до тех пор, пока не будет нарушено хотя бы одно из перечисленных выше правил, за исключением правил, относящихся к подаче.

Поясним этот пункт. Допустим, подача была неправильной. Но судья ошибки не заметил, противник отбил мяч, игра пошла. Теперь уже поздно останавливать ее. Это лишь собьет с толку игроков, вызовет недоумение.

Мяч, коснувшийся игровой поверхности стола на стороне противника, но задевший при перелете сетку (безразлично, в каком месте) или ее стойку, а также перелетевший сбоку от стойки с внешней ее стороны (выше или ниже), считается отраженным правильно.

Последний случай иногда трактуется по-разному, ибо в прежних правилах он имел противоположную оценку — мяч считался проигранным. Не вдаваясь в детали, скажем, что именно прежде и было трудно дать точное определение: да или нет?

Сейчас в этот вопрос внесена ясность. Сделать это было необходимо, ибо игра усложнилась, подобные ситуации возникают довольно часто, не то что в старом пинг-понге, когда закрученные, хитроумно посланные мячи были редки и ими можно было пренебрегать.

Заметим еще, что любая игра — это живое творческое дело и, наверное, никогда не будет таких правил, которые предусмотрят все и вся. Вот любопытный пример.

Игрок не должен касаться стола рукой без ракетки, наваливаться на него грудью или животом и уж тем более ложиться. Но вот однажды в Москве на традиционном международном турнире в заключительной партии финальной встречи между замечательными шведскими спортсменами Хансом Альсером и Челем Юханссоном оба противника так увлеклись, так разгорячились, что прыгнули на стол и некоторое время играли стоя на нем!

Это было что-то невероятное. Мяч с силой отбивался сверху вниз, под ноги, высоко подскакивал и, перелетев на другую сторону стола, проделывал столь же необычайный обратный путь. Настольный теннис как бы пе-

реместился из обычной горизонтальной плоскости в вертикальную.

А судьи? Они разрешили продолжать игру, потому что это была творческая, смелая, инициативная игра.

Именно поэтому игроку не запрещается переходить за воображаемое продолжение сетки, находиться сбоку от стола. Ведь куда только не залетают крученные мячи! Они выделяют такие «мертвые петли», что заранее предвидеть траекторию их полета совершенно невозможно. Вот и приходится спортсменам стремительными прыжками переноситься с угла на угол, наступать мячи, уходящие резко в сторону.

А ситуация, возникающая при подаче «бумеранг», когда мяч после отскока на стороне противника вдруг улетает обратно к подающему? Как достать его? Тут уж волей-неволей и на стол прыгнешь, только бы успеть, только бы достать!

Вот чего нельзя делать, так это преднамеренно вставать на пути принимающего мяч. А это уж должны определить судьи — случайной была помеха или подстроенной.

Бывает и так, что и правильно выполненная подача, и точ-

ный розыгрыш очка должны переигрываться. Почему? Причиной тому могут быть различные непредвиденные обстоятельства: например, переход через игровую площадку посторонних людей, залетевший на стол мячик других игроков, резкая световая вспышка незадачливого фотографа.

Игра возобновляется всегда с подачи.

Не служат основанием для переигрывания очка разные случайности, происшедшие с игроком по его вине, а также столкновение партнеров в парной игре.

Невозможно предвидеть все-

Как подают мяч?

В современном настольном теннисе весьма актуальна проблема так называемой промежуточной игры, которая чаще всего возникает после выполнения или приема подачи. После розыгрыша первых двух-трех мячей спортсмен может либо сам начать атаку, завладев инициативой, либо, наоборот, оказаться в проигрышной ситуации. Основная задача теннисиста состоит в том, чтобы не дать сопернику начать атаку с его сильнейшей стороны.

Что делают спортсмены при

го того, что может произойти в игре. Но основные положения нужно запомнить твердо, как таблицу умножения. Это поможет находить верное решение во время игры — проходит ли она под руководством судьи или вы просто решили поиграть с товарищем.

И еще один совет: никогда не превращайте игру в пустое словопроение из-за каждого очка. Есть одно незыблемое правило, утвержденное и подтвержденное самой жизнью: побеждают в спортивном поединке. Побеждает сильнейший.

приеме подач? Разберем подачи с короткой и средней траекторией мяча, не вылетающего за заднюю кромку стола. Против теннисиста, выполняющего подачу и желающего сразу перейти к топ-спину, наиболее эффективен короткий прием подачи или длинной срезкой прямо в корпус подающего. Подающий, как правило, вплотную подходит к столу, и такой прием его подачи затруднит для подающего начало атаки. В зависимости от приема подач и начинается для обоих игроков удачный или неудачный розыгрыш первых мячей в начале атаки.



ОТ ПЕРВОГО МЯЧА ДО ПОСЛЕДНЕГО

Отдельные положения игры мы изучили.

Ну, а как она выглядит в целом?

Ничего сложного в ней нет, условия состязания достаточно просты.

Есть два принципа встреч: по круговой системе, когда каждый участник турнира по очереди встречается со всеми другими его участниками, и по системе с выбыванием, когда после каждого тура количество оспаривающих первенство уменьшается вдвое. Вспомните, так обычно играют на Кубок России по футболу, так проходят состязания по боксу. Эту систему называют еще олимпийской.

Если соревнования проводят по круговой системе, право выбирать начало игры предоставляется игроку, номер которого указан первым. При олимпийской системе бросают жребий.

Спортсмен, получивший пра-

во выбора, может выбрать подачу, либо прием подачи (в этом случае противник должен избрать сторону), либо сторону (в этом случае противник должен избрать подачу или прием подачи), либо уступить сопернику право выбора.

Имеют ли значение все эти подробнейшим образом оговоренные права? Конечно же. И немалое.

Право начать игру дает возможность сразу захватить инициативу, задать состязанию свой тон.

Допустим, вы знаете, что ваш соперник всегда особенно агрессивен на первых порах, а потом как-то сникает. Вы же, напро-



тив, разыгрывается по ходу встречи. Тогда, разумеется, лучше избрать для себя оборонительную игру, прощупать противника, а затем уж перейти в наступление.

Точно так же и выбор стороны с лучшими условиями (освещение, фон и т.д.) дает возможность для сильного начала игры, а выбор стороны с худшими условиями позволит в более выгодной позиции заканчивать решающую стадию встречи.

Вариантов много, но, чтобы использовать их в полной мере, надо трезво оценивать как свои возможности, так и возможности соперника. А это значит лишь одно — к каждой встрече надо готовиться заранее.

Игра состоит из пяти или трех партий. Это оговаривается специальным положением.

Розыгрыш очка, как мы уже говорили, начинается подачей. Ошибка дает очко противнику. После каждых пяти очков подающий становится принимающим, а принимающий — подающим. Начиная со счета 20:20 очередность подачи меняется после каждого очка. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подачи.

В решающей партии (третьей или пятой) игроки меняются сто-

ронами после выигрыша 10 очков одним из противников.

Если во время встречи очередность подачи нарушена или в решающей партии своевременно не была произведена смена сторон, то ошибка должна быть исправлена после окончания розыгрыша первого же очка. Все очки, разыгранные до исправления ошибки, засчитываются.

Во встрече из пяти партий после третьей (а во встрече детей и подростков из трех партий — после второй) по просьбе одного из участников может быть сделан пятиминутный перерыв.

Кроме того, кратковременные остановки (не более 5 минут) разрешаются в тех случаях, когда неисправна сетка, выходит из строя мяч, игрок получает ушиб. Если спортсмен вынужден обратиться к врачу, то перерыв увеличивается до 10 минут. Прерванная или почему-либо отложенная игра независимо от продолжительности перерыва начинается со счета, на котором была приостановлена, при тех же условиях контроля времени и расположения игроков за столом.

Все эти положения игры достаточно просты, и, думается, нет нужды их растолковывать подробнее. А вот «правило 13 ударов» уже требует объяснений.

В чем его суть? Оно гласит: если принимающий мяч 13 раз безошибочно возвратит его на сторону подающего, ему засчитывается очко.

«Правило 13 ударов» заменило применявшееся до него «правило 20 секунд», которое и доныне, по старинке, иногда действует в игре. Новое положение более удобно, наглядно, так как считать удары легче, чем следить за хронометром. И, конечно же, интереснее.

Тут, однако, есть и оговорка: правило вступает в силу после 15 минут игры. Сделано это для того, чтобы спортсмены могли войти в ритм состязания. Но за-

тем уже правило действует автоматически до окончания встречи, во всех партиях. Что же касается 15 минут игры, то здесь, как и в хоккее, учитывается чистое время.

Было время, когда общая длительность партии ограничивалась 20 минутами. Теперь этот пункт снят. Игра теоретически может продолжаться до бесконечности. Но это только теоретически...

Маленький мячик молнией летает над столом. Спортсмены укрощают его очень быстро. И он летит точно в цель, ударами отбивая счет выигранных очков.

Рекорды настольного тенниса

Самым быстрым игроком в настольный теннис признан английский спортсмен Десмунд Дуглас. Вместе со своим другом Ники Ярвисом 1 декабря 1976 года в Лондоне он продемонстрировал самый высокий темп игры — 162 удара за 60 секунд. 21 марта 1977 года в Блекпуле в паре с Пауле Деем Дуглас принял попытку побить установленный ранее рекорд, что, однако, ему не удалось.

Дело в том, что во время со-

ревнований выполнение отдельных ударов по скорости может быть значительно быстрее и в переводе на минуты может достигать удивительного темпа — 200 ударов в минуту. Однако удержать такой темп игры в течение 60 секунд и не допустить потери мяча очень трудно.

* * *

У женщин рекорд быстрой игры — 148 ударов за 60 секунд — принадлежит английским теннисисткам Линде Зовард и Мелоди Люди.



Я И ТЫ, И МЫ С ТОБОЙ

Рассказывая об игроках, мы часто говорили так: противник, соперник. Но ведь в настольном теннисе есть и партнер. Вообще эта игра одна из самых коллективных.

Вы, пожалуй, возразите: играют один на один, ну, еще двое на двое — какой же это коллектив? Вот, например, регби — там в одной команде на поле выходит сразу 16 человек. Это коллектив!

Да, конечно, в регби большие команды. А вот женщины уже в эту игру не играют. Как и в футбол, как и в хоккей на льду, хотя, бесспорно, это замечательные игры.

В баскетбол, в волейбол женщины играют. Но своею, отдельной командой. У них и мячи другие, и высота волейбольной сетки ниже (помните, мы об этом уже говорили?).

В настольном теннисе есть

мужские и женские команды. Но есть и смешанные игры, когда партнер выступает со своею партнершей против такой же пары.

Как играют в паре? Подачу выполняют, как в одиночных встречах, но так, чтобы мяч сначала коснулся правой половины стола на стороне подающего (или средней линии), а потом, пройдя над сеткой или сбоку от нее, ударился о правую половину (или среднюю линию) стола принимающего. Иными словами, мяч должен лететь по диагонали. При нарушении этого правила подача считается проигранной.

Итак, мяч подан. Принят. Отбит. Теперь в игру вступает

партнер делавшего подачу, а затем — второй игрок соперников. Далее каждый из играющих поочередно отбивает мяч в указанной последовательности до розыгрыша очка. Мяс, отбитый не в свою очередь, считается проигранным.

Пара, начинающая партию, решает, кто именно будет подавать первым. Точно так же поступают и соперники. Расстановку игроков для очередности приема в первой партии определяет та пара, которая принимает мяч.

По окончании каждой серии из пяти мячей партнер подававшего игрока переходит на место принимающего.

При счете 20:20 и далее соответственно происходит смена мест принимающих. Перед началом каждой партии судья должен объявлять фамилии подающего и принимающего. В той же расстановке, что и первая партия, проводится первая половина третьей партии (при встречах из трех партий) и первая половина пятой партии (при встречах из пяти партий).

Во второй и четвертой партиях расстановка должна быть изменена по сравнению с первой и третьей партиями. При этом во второй и последующих партиях

выполнять первую подачу может любой игрок пары.

При смене сторон в решающих (третьей или пятой) партиях принимающие должны изменить расстановку.

Если партнеры нарушили очередность подачи или приема, судья должен прервать игру и восстановить порядок. Все разыгранные до этого очки засчитываются. Если ошибку первыми заметят участники встречи, то заявить о ней они могут только после розыгрыша очка.

В заключение заметим, что правила — в любом виде спорта, да и не только в спорте, — всегда кажутся довольно сложными в изложении на бумаге. По ходу игры они запоминаются быстрее и выглядят проще.

Но все же свод правил всегда должен быть под рукой у спортсмена, чтобы любые недоразумения решались быстро. Так что настоятельно советуем: в вашей спортивной сумке рядом с мячом и ракеткой должны лежать правила — изданные отдельной брошюрой либо отпечатанные на машинке; можно и переписать от руки выдержки из правил.

Основные ошибки, наблюдающиеся у новичков первого года обучения:

1. Исходное положение.

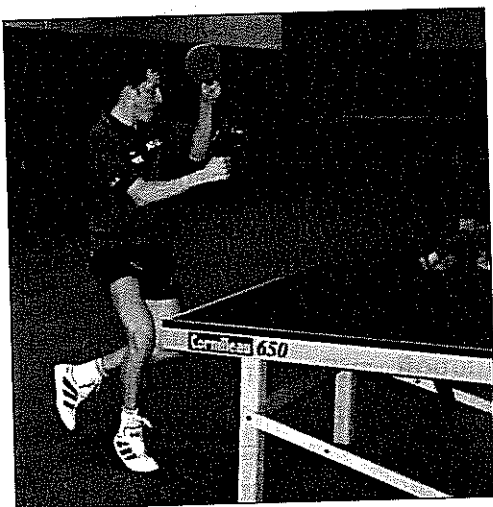
- а) ноги касаются пола всей ступней, выпрямлены в коленях;
- б) туловище выпрямлено;

Йорг Роскопф

Чемпион мира в паре со Штефеном Фетцером в Дортмунде 1989. Чемпион Европы в Штутгарте 1992. Победитель Европейского кубка мастеров 1995. Семикратный чемпион Германии.

— Довольны ли Вы размерами денежных призов?

— Да, я считаю, что, например, мой приз на последнем турнире в Катаре \$11 000 — неплохие деньги за три дня работы.



Роскопф Йорг — один из сильнейших теннисистов Европы, обладатель Кубка мира 1998 г.

- в) расстояние между ступнями ног меньше или, наоборот, больше ширины плеч теннисиста.

Я не думаю, что в настольном теннисе маленькие призовые деньги, напротив, в теннисе, баскетболе и т.д. платят слишком много, поскольку в них заинтересовано телевидение.

— Что нужно поменять в настольном теннисе, чтобы сделать его более привлекательным для телевидения?

— Матч не должен продолжаться до 21 очка при явном преимуществе одного из игроков. Нужно останавливать игру и присуждать победу в сете, если преимущество составляет 8-10 очков.

Розыгрыш партии до 21 при счете 15:7 утомителен для телезрителя. Также ошибкой является расчет на подписание контрактов на трансляцию с большими спортканалами и отказ каналам, имеющим меньшую аудиторию. Нужно привести настольный теннис на телевидение, а не ждать сразу больших результатов.

— Чему можно учиться у китайцев?

— Заставлять себя больше и больше тренироваться.



ПЕРВЫЙ УРОК

Вот мы и познакомились со спортивным инвентарем для настольного тенниса. Уяснили основные положения игры. Теперь дело за тем, чтобы разумно использовать эти знания на практике.

С чего же начать?

Предупреждаем: если вам довелось видеть игру мастеров (в спортивном зале или по телевизору) и какие-то действия опытных теннисистов произвели на вас сильное впечатление, не пытайтесь сразу повторить их.

Брать пример с лучших, конечно, надо. Но вот копировать кого-то никогда не следует. Нужно понять, как, каким путем шел мастер, и, взяв за основу его опыт, попытаться проделать тот же путь, но станет он неповторимым, именно вашим: ведь двух совершенно одинаковых людей не бывает. У каждого свой характер, свои оп-

ределенные физические данные.

Уж, кажется, что может быть проще обычной ходьбы. А присмотритесь к товарищам: походка одного хоть немного, но отличается от походки других. Одинаково шагают лишь солдаты в строю, но они долго этому учатся и, как утверждают люди, много лет прослужившие в армии, учение это дается нелегко.

Так что сразу возьмите себе за правило идти в спорте своей дорогой. А начинать надо с простейшего. Как было сказано в начале — с азов. И тотчас же возникает вопрос: как держать ракетку? (Обычно говорят: какая хватка ракетки.)



Есть две разновидности хватки: так называемая европейская, когда ракетка расположена горизонтально, и азиатская, когда она расположена вертикально (еще ее называют хваткой «пером», потому что ракетка удерживается пальцами точно так же, как ручка с пером при письме (рис. 5а, 5б).

Какому способу отдать предпочтение, какой лучше? В шутку мы бы сказали так: «Оба лучше». Конечно, известно, что многие спортсмены Японии и других азиатских стран добивались выдающихся успехов, используя хватку «пером». Так держала ракетку и наша знаменитая чемпионка Зоя Руднова.

Но отличных результатов достигли и многие спортсмены, держащие ракетку горизонтально. Так что успех предопределяет не то, как держать ракетку, а кто ее держит, в чьих она руках.

Конечно, какие-то свои достоинства есть и у той, и у другой хватки. Европейская, например, удобна тем, что позволяет играть обеими сторонами ракетки. При этом наибольший эффект достигается при выполнении ударов слева и при игре в защите (о названиях ударов и о самих ударах мы будем говорить ниже). Положительной особенностью этого способа является и неизменяемость хватки.

При европейской хватке руч-

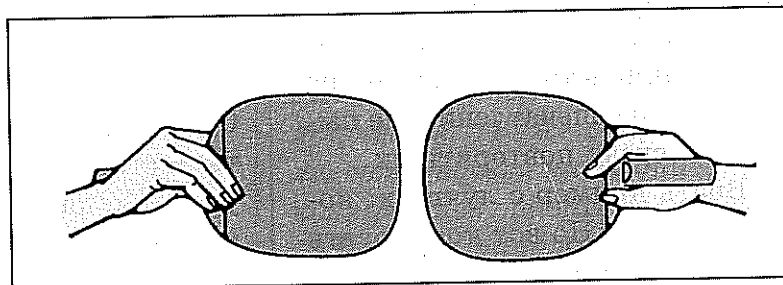


Рис. 5а

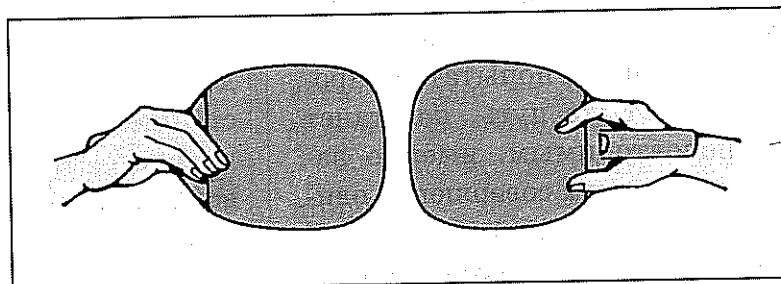


Рис. 5б

ку ракетки обхватывают тремя пальцами (рис. 6а, 6б), указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой, открытой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Эта хватка наилучшим образом подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов.

Есть вариант европейской хватки, который облегчает выполнение ударов справа. Указательный палец, расположенный ближе к центру ракетки, помогает кисти значительно изменять угол наклона ракетки, что, конечно, влияет на характер удара.

Хватка, при которой спортсмен держит на закрытой сторо-

не ракетки указательный и средний пальцы (обычно раздвигая их при ударе), увеличивает силу удара, но зато ведет к ошибкам при игре слева, так как мяч часто попадает на пальцы (рис. 7). В добавок к этому такое расположение пальцев ограничивает гибкость кисти при ударах закрытой ракеткой.

Нельзя также рекомендовать хватку, при которой ручка ракетки как бы обкатывается всеми пятью пальцами (рис. 8). Конечно, при этом можно вложить в удар большую силу, но в данном случае рука теряет «чувство мяча».

Что означает термин «чувство мяча»? Это умение мгновенно и

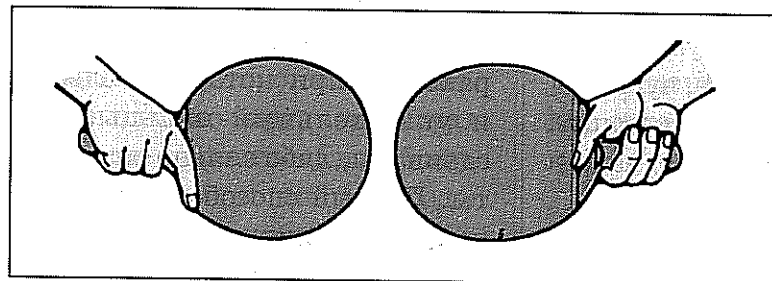


Рис. 6а

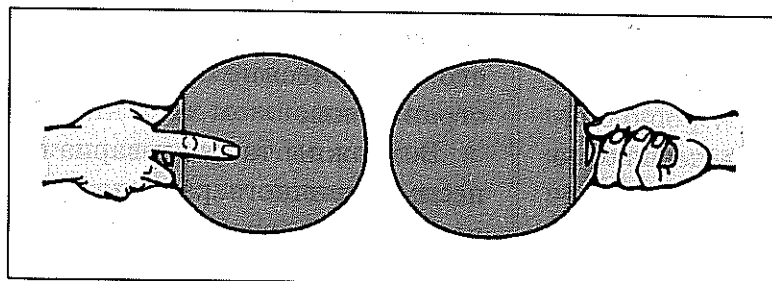


Рис. 6б

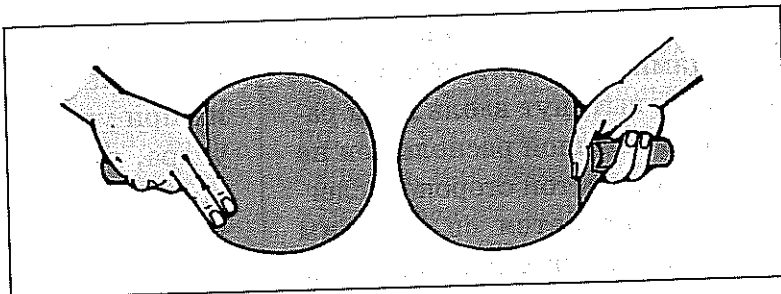


Рис. 7

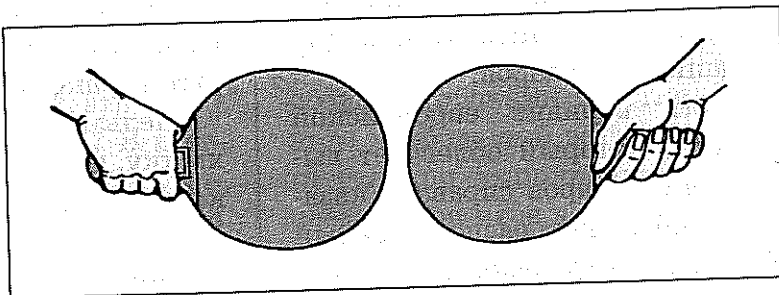


Рис. 8

безошибочно выбрать угол наклона ракетки. Для этого большинство спортсменов высокого класса выдвигают указательный палец за край ракетки, так что его конец (подушечка) упирается в ее ребро. Самое нежное, чувствительное место пальца чутко ощущает ракетку, малейшим нажатием управляет ею.

Словами трудно передать, как это бывает, но те, кому пришлось играть на музыкальных инструментах (пианино, гитаре, трубе) или, например, стрелять из ружья в тире, нас хорошо поймут. А кому все же незнакомо это ощущение, узнают его во время тренировок и игр.

При хватке «пером» удобнее

бить мячи, летящие близко от себя. Кроме того, использование азиатской хватки предоставляет большие возможности для работы кисти.

Возможны способы держания ракетки, при которых большой и указательный пальцы либо сдвинуты, либо сильно раздвинуты. Первый способствует увеличению подвижности кисти, но уменьшает силу удара. Последствия второго обратны: кисть закрепощается, удар сильнее, но его технические возможности ограничены.

Возможны также и варианты несимметричного расположения пальцев (см. рис. 5а, 5б). Приближая к ручке указательный

палец, можно добиться значительной силы удара. Делая упор на большой палец, удобно выполнять подрезки мяча. При приближении к ручке большого пальца основной удар сосредотачивается на пальце. Этот способ удобен для выполнения подрезки, но ограничивает возможности удара слева по низким и коротким мячам.

Есть и другие, довольно сложные, способы держать ракетку «пером», они зависят от выполнения тех или иных тактических замыслов и требуют высокой техники, автоматического выполнения приемов.

Общих рецептов, одинаково пригодных всем и каждому, нет. Важно, чтобы спортсмен не остановился на каком-то одном с первых уроков или первых успехов, а на тренировках проанализировал свою игру, попробовал различные варианты. Способ держания ракетки во многом создает почерк игры теннисиста.

Чтобы легче и быстрее найти свой стиль (мы бы сказали — приручить ракетку), можно использовать различного рода упражнения. Их можно выполнять самостоятельно и где угодно: в спортивном зале, дома, на прогулке в лесу.

Вот, например, жонглирова-

ние мячом. Видели в цирке, как ловко артист подбрасывает различные предметы и ловит их? Вот и попробуйте подбрасывать мячик, только не рукой, а ракеткой. Сначала одной стороной, затем другой — по очереди. Станьте у стенки и поиграйте с мячом как можно дольше; потом посылайте мяч в стенку, предварительно ударив его об пол; станьте с товарищем друг против друга и проведите эдакий волейбольный матч ракетками.

Как видите, это совсем не сложно. Однако именно в такой игре вы научитесь постоянно держать в поле зрения маленький мячик, догонять его, когда он неожиданно прыгнет далеко в сторону, научитесь, наконец, владеть ракеткой так, словно она — продолжение вашей руки. Эти упражнения особенно хороши для овладения европейской хваткой.

Если же вы решили овладеть хваткой «пером», то особое внимание уделите игре у стенки. Здесь очень важное значение придается правильной стойке, умению быстро перемещаться: при хватке «пером» играют лишь одной стороной ракетки, и дотянуться до мяча, если он ушел резко в сторону, труднее, чем ракеткой, развернутой в горизон-



тальной плоскости. Попробовав, вы это сразу почувствуете.

По опыту знаем: немало найдется таких ребят, которые скажут: «Зачем это нужно — подбрасывать мячик? Пустая трата времени. Надо сразу выходить к столу и играть».

Что тут сказать? Бытовало когда-то в народе такое поверье: неумеющего плавать надо просто бросить в воду. Побарахтается, побарахтается да и поплывет. От страха. А если не поплывет? А потом — страхом не учат. Только отучить можно, чтобы на всю жизнь отбить охоту браться за пренеприятнейшее дело.

Что бы там ни говорили, а любая игра с соперником — это уже состязание. Ответственное дело. К нему надо хорошо подготовиться. Вспомните, ведь и в школе на первых уроках учитель не предложил вам диктант или контрольную задачу по математике. Сначала учились писать палочки, буквы, слова.

Все в свое время! Так что сначала месяц (а то и побольше) ежедневно упражняйтесь с мячиком. Во время утренней физзарядки, во время перерывов между домашними уроками. Можно, конечно, и поиграть с товарищем в школьном зале у стола. Только не надо на счет. Это успеется.

Можно поиграть и дома, за простым обеденным столом.

Мала площадь? Придумайте что-нибудь. Мы, например, видели, как играют дома в настольный теннис заслуженные мастера спорта — баскетболисты.

На столе у них были чашки. Обыкновенные чайные чашки. И они старались точно уложить в них мячик. Это им, баскетболистам, крайне нужно — метко попадать в кольцо. Попробуйте и такую игру.

А еще бывает хорошо просто закрыть глаза и представить себя на месте мастера в поединке со знаменитым чемпионом. Тут не надо мяча, а ракетку стоит взять в руки. Вот и поиграйте. Отбивайте мячи, атакуйте сами. Резко, смело! Хорошо стать у зеркала, поиграть против самого себя. Все это приучит вас к спортивному мышлению, постепенно подготовит к спортивным поединкам.

Конечно, такие упражнения могут показаться утомительными, ведь чтобы от них была польза, выполнять их надо довольно длительное время. Но это не страшно. Усилия окупятся сторицей. В качестве примера приведем такой случай.

В 1960 году известный тренер Сергей Шпрах предложил начи-

нающей спортсменке тринадцатилетней Зое Рудновой именно такую игру — без мяча. А заодно и без стола. От Зои требовалось лишь наносить удары ракеткой (она держала ее «пером») по воображаемому шарiku в стремительном полете. Восемьсот в день...

Девушка оказалась на редкость трудолюбивой. Каждый день в течение недели выполняла она упражнение — подряд 800 ударов! Сегодня, завтра, снова и снова 800 утомительных ударов...

На следующей неделе Зоя впервые вышла к столу. И за первые несколько минут ни разу не попала ракеткой по мячу. Но вот одно попадание. Потом другое. Третье! И вдруг все увидели, что у Зои отлично поставлено почти классическое движение

так называемого наката. Она ловко и правильно перемещается у стола, занимая наивыгоднейшую позицию.

Каждому, кто хоть немного интересовался настольным теннисом, известна дальнейшая судьба этой замечательной спортсменки. Она стала чемпионкой страны, Европы, мира.

Вот какие перспективы открывает игра без стола, или, как еще говорят, имитация игры. Но повторяем: она требует собранности, усердия, упорства. Кое-как ничего делать нельзя. Иначе работа теряет смысл. И здесь ученику без старшего товарища, тренера, учителя физкультуры не обойтись. Несколько часов занятий должны непременно проходить в спортивном зале. Как обычный урок в школе.

В поход, папы, мамы и дети!

Семейные путешествия могут быть проведены с определенными установками. Например, интересно и поучительно связать экскурсию с практическими занятиями по туризму, проводить упражнения в различных видах ходьбы. Это полезно и вместе с тем вносит разнообразие в пешие походы.

Лучше всего выбирать такую местность, которая позволила бы проводить по дороге утомительные игры, испытать себя в самых различных прыжках: через небольшой ров, поваленное дерево, прыгнуть с гребня песчаного оврага.

Можно проводить простейшие упражнения в метаниях: сумеешь ли бросить плоский камешек по поверхности воды так,



Своими руками

чтобы он несколько раз подпрыгнул?

Все это развивает глазомер, ловкость, что очень важно для игры в настольный теннис.

Как бегать?

Бег — одно из самых древних, простых и полезных упражнений.

Невозможно представить себе спортсмена, не умеющего бегать. Но, занимаясь бегом, все же надо придерживаться определенных правил.

Главное в экипировке — удобные тапочки. Желательно, чтобы они были на толстой подошве, особенно под пяткой.

Не забудьте о носках! Удостоверьтесь, что они без дыр или штокки, из-за чего могут появиться потертости и даже волдыри.

Предпочтительнее бегать на травяной поверхности, если она не слишком мягка и болотиста. Лучше всего бегать в парках, по лесным тропинкам. Здесь вы укрепите мышцы ног, и потом (если вы живете в городе) уже можно будет легко перейти на асфальтированные дорожки тротуаров.

В настольный теннис играют на ровной площадке, покрытием может служить утрамбованный грунт.

Так как целлулоидный мячик очень легкий, площадку желательно защитить от ветра, для чего ее располагают среди строений. Но лучше всего, разумеется, площадка среди деревьев или высоких кустов.

Стол желательно сделать переносным, со складывающейся крышкой, чтобы его легко было убирать при непогоде. Он может быть установлен на раме с вертикальными ножками или на двух козлах.

Крышку можно сделать из сухих строганых досок, а также из древесноволокнистых или древесностружечных плит. Поверхность крышки грунтуют, затем окрашивают матовой темно-зеленой или черной краской.

Центральную (продольную) линию и линии по границам крышки красят белой краской. Поперек стола натягивают сетку, ее нетрудно сплести из тонкого шпагата с ячейками 1,5x1,5 см или сделать из куска марли. По верхнему краю (а при марле и по нижнему) пришива-

ют белую тесьму шириной 1,5 сантиметра.

Сетку натягивают на двух металлических кронштейнах, которые можно сделать самим из обрезков металлических стержней или из длинных болтов диаметром 10-12 миллиметров. Их вставляют в отверстия, просверленные в крышке стола, и затягивают гайкой.

Спать так спать!

Один из важнейших элементов режима — нормальный сон.

Во время сна, когда почти вся кора головного мозга находится в состоянии торможения, организм, и в первую очередь мозг, освобождается от накопившихся в нем за время бодрствования продуктов обмена, восстанавливает свои силы.

Недостаточный сон может губительно сказаться на организме человека. Даже голодающие люди переносят легче, чем бессонницу. Известно, что глубокий, спокойный сон в течение 3-4 часов восстанавливает силы быстрее, чем 8 часов поверхностного сна. Поэтому и надо ложиться спать в одни и те же часы, не наедаться и не злоупотреблять приемом жидкостей на ночь.

С первого удара

Цель каждой комбинации состоит в том, чтобы нанести или завершающий удар, дающий сразу выигрыш очка, или такой, который вынудит соперника допустить ошибку. Иными словами, все сводится к какому-то одному, хорошо подготовленному и хорошо выполненному удару.

Так, может быть, есть смысл сразу с этого и начать? Прямо с подачи? Да, именно так и стали поступать в последнее время ведущие мастера. Их подачи — это сложные технические приемы, тщательно маскируемые от соперника и потому неожиданные, застающие его врасплох.

По своему исполнению их можно разделить на те, которые направлены на непосредственный выигрыш очка, и те, которые позволяют ввести в игру свои сильнейшие приемы и сковаывают инициативу соперника.

Выполнение подач первого типа ставит своей целью вынудить противника ошибиться и отбить мяч за стол или в сетку. Для этого чаще всего используются подачи со смешанным вращением. Если противник, принимая мяч, не заметил, скажем, верхнего вращения и послал мяч за стол, то при розыгрыше

следующего очка следует прибегнуть к вращению нижнему.

Другой возможный вариант предопределяет такие подачи, которые выполняются различными движениями, придающими мячу, однако, одинаковое вращение.

Вместе с тем все эти приемы эффективны только тогда, когда быстро следуют один за другим, и у противника свежо в памяти впечатление от приема предыдущего мяча.

Какие еще основные комбинации можно рекомендовать?

Короткая подача у сетки с последующим атакующим приемом типа топ-спин или быстрый накат в середину стола.

Домашние задания

Задают ли уроки по настольному теннису на дом? Да, могут быть такие задания. Заметит, например, тренер, что кто-нибудь отстает от товарищей в ловкости, быстроте, — он дает ученику задание ежедневно выполнять дома определенное число раз те или иные гимнастические упражнения.

Хорошо, когда дома знают, какие получены задания, следят, чтобы они обязательно выполнялись. Надо отвести для них определенное время.

Очень хорошо, когда спортивные упражнения совмещают с прогулками.



ПОДАЧА— ДЕЛО СЕРЬЕЗНОЕ

Наконец наступил день настоящей игры. Кому предоставляется право подачи, какие требования должны обязательно соблюдать при этом, вы уже знаете.

Но только лишь безошибочно переправить мяч через сетку, оказывается, мало. Ведь коснуться стола на стороне соперника он может по-разному: и так, что противник с трудом примет его, а то и не примет вовсе, и так, что сразу последует неотразимый ответный удар.

Неискушенные зрители, наблюдая за поединком опытных теннисистов, бывают порой разочарованы:

— Они даже подачу взять не могут... — слышится в зале.

Если бы одну подачу. Случается, из десяти не берут больше половины. Но для специалистов ничего удивительного в этом нет. Наоборот, чем выше класс игро-

ков, тем меньше вероятность, что им удастся безошибочно принять подачу.

Подача — дело серьезное. Умело и расчетливо выполненная, она позволяет с первого же удара захватить инициативу, сковать действия соперника. А в последнее время подача стала и таким грозным атакующим приемом, который сразу позволяет выиграть очко.

Представляете — пять подач, и счет уже 5:0! Конечно, такое случается не часто, но стремиться к этому нужно, каждый раз продуманно и технически грамотно вводя мяч в игру.

Мастера настольного тенниса разработали множество различ-



ных вариантов подач. Более того, каждый опытный игрок имеет в своем арсенале какие-то особенные, присущие лишь ему приемы.

В качестве примера можно привести шведского теннисиста Ян-Уве Вальднера, который настолько виртуозно владеет техникой подач, что при их выполнении сразу уходит в своеобразный отрыв, довольно часто в соотношении 4:1 в свою пользу. Вальднер обладает хорошо отработанной подачей справа, получает возможность легко выигрывать очки за счет ударов по мячам, возвращающимся после их подачи, или, во всяком случае, захватывать инициативу, что также обеспечивает определенное преимущество. Здесь уместно заметить, что можно превосходно закручивать мячи или владеть мощным завершающим ударом, но все это окажется бесполезным, поскольку не возникнет случая для их применения из-за неумелого приема подачи соперника, что позволяет подающему опережать принимающего в завершении атаки.

Подача окружена тайной. Недаром говорят, что спортсмены над ней «колдуют». Подающий старается сбить соперника с толку, обмануть, замаскировать свои

действия. На эффективность подачи может влиять множество мелких движений мастера. Вот почему очень трудно найти две одинаковые подачи. Набор средств для этого обширен. Можно, например, закрыть свободной рукой ракетку с мячом во время подачи, имитировать вращение мяча, а послать его плоским ударом или создать иллюзию одного вида вращения, а выполнить другое. Можно при ударе сделать мгновенное движение ракеткой в противоположных направлениях (вверх-вниз или вправо-влево), оставляя противника в неведении о том, в какой фазе был контакт с мячом и, следовательно, какое он получил вращение.

Однако наибольшую сложность для соперника представляют подачи, в которых мячу придается смешанное вращение. А если еще и выдержана длина подачи! подача и не короткая, и не длинная — остановить мяч коротко у сетки невозможно, остро атаковать — тоже.

Правда играть мячами, не «соскакивающими» в дальнейшем со стола, под силу только теннисистам, хорошо чувствующим мяч.

Особенно трудно так подавать в условиях напряженного состязания. Исключительная точ-

ность, имеется в виду длина траектории подачи, удается лишь хладнокровным, четко контролирующим свои действия спортсменам. Пример лучших игроков мира показывает, что этого можно достичь лишь постоянными тренировками.

А теперь — немного арифметики. Подавать, так же, как и принимать подачи за одну партию приходится в среднем 20-25 раз. И если у тебя есть преимущества для выполнения своей серии подач 4:1, в худшем случае 3:2 в свою пользу, то не здесь ли ключ к победе?

И все же отличительной чертой выполнения всех подач является постоянство начальных усилий. Подающий может, не торопясь, занять у стола любое положение и принять любую стойку. Одно только это условие уже предопределяет по сути дела широкий выбор вариантов подач. Для удобства ознакомления с ними разделим их на группы. Они определяются стойкой игрока, особенностью движения руки с ракеткой, положением ракетки в момент удара по мячу (закрытой или открытой стороной).

Интересны характеристики движения мяча с ракеткой. Именно они играют решающую роль при ударе. Что здесь можно вы-

делить? Например, прямое движение. Удар по мячу наносится прямо или под весьма небольшим углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, зато скорость его полета может стать предельной для возможностей того или иного игрока. Во втором случае мяч будет вращаться. Не очень быстро, но если учесть, что и сила удара при такой подаче достаточно велика, то принять его будет непросто (рис. 9).

При выполнении данной подачи можно делать своеобразные паузы выжидания, всем своим видом дезинформируя противника об их истинных намерениях. Очень часто спортсмен сдвигает или раздвигает ступни ног во время приема подачи, тем самым на какие-то сотые доли секунды искажается исходное положение. В этот момент подачи такого направления могут иметь максимальный эффект. Ну и конечно, такой подачей может атаковаться «незащищенный» угол принимающего, т.е. свободная сторона стола. Серийно — два, три раза подряд эту подачу выполнять нельзя, так как спортсмен будет уже готовиться к приему данного вида подач.

Есть подача, которую называют «маятник». Здесь рука опи-

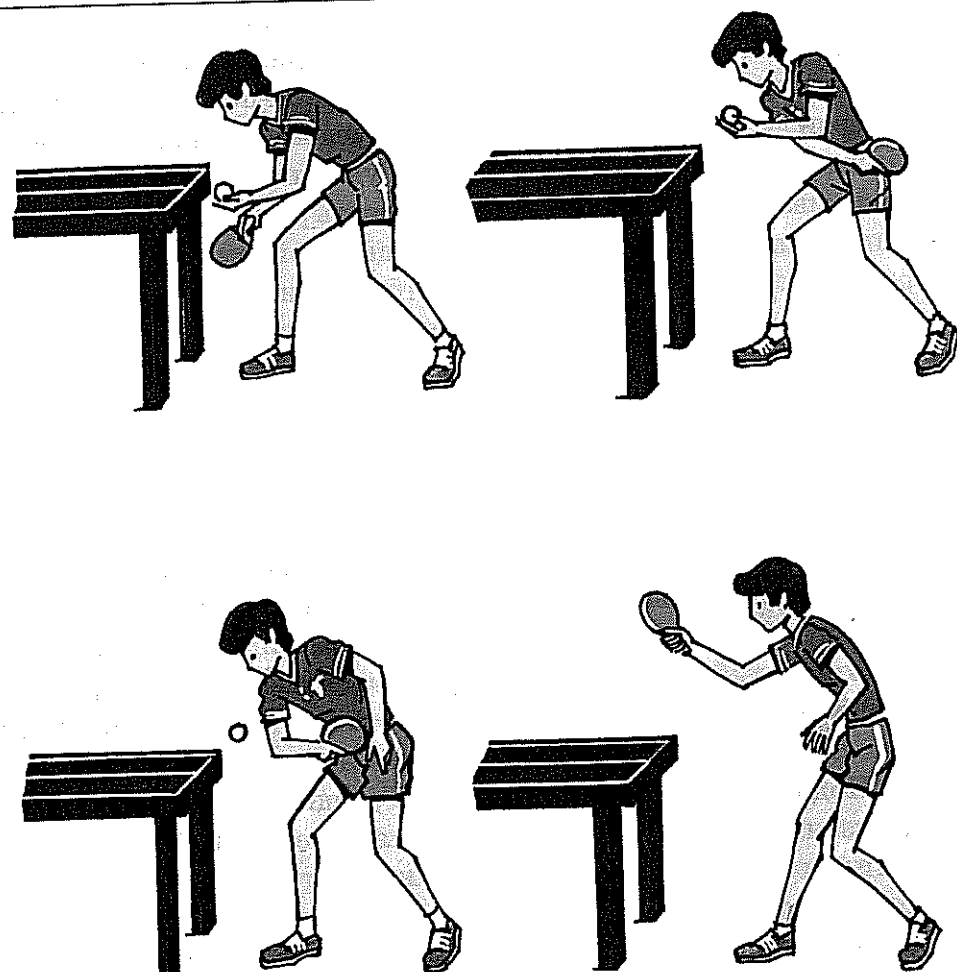


Рис. 9

сывает полуокружность, идет сначала вниз-в сторону, затем вверх-в сторону. Так же, как и при прямой подаче, стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом — левосторонней. Впрочем, стойка вырабатывается сама со-

бой. Кроме того, есть спортсмены, играющие левой рукой. И как удобнее стоять, определяет каждый сам для себя.

Название «маятник» подача получила от самого движения. Ведь предплечье и кисть с ракеткой движутся действительно как маятник: слева направо — при выполнении подачи закрытой

стороной ракетки, справа налево — при выполнении подачи открытой стороной ракетки.

Следует сказать, что правая маятникообразная подача в настоящее время приобрела доминирующее положение при выполнении всех видов подач. Выполняется эта подача как правило из левого угла по диагонали как с высоким подбросом мяча, так и стандартная на левую сторону противника. Создание комбинации вращений с различной длиной траектории полета мяча вооружило современных теннисистов очень мощным началом атаки. На рис. 10 показано выполнение подачи «маятник» европейской и азиатской хватками.

Многие европейские теннисисты для освобождения кисти при выполнении подачи «маятник» перехватывают ракетку таким образом, что большой и указательный пальцы располагаются почти параллельно ручке. Три остальных пальца совершенно свободны. Такое «освобождение» кисти дает возможность более быстрому ее движению при выполнении подачи.

Если против остроатакующих игроков в большой стенке выполняется правый «маятник», то против игроков защитного варианта незаслуженно забыты такие

подачи, как «челнок» и «веер». Надо помнить только одно, что расширение арсенала подач — это расширение в первую очередь технических навыков. Для подачи «челнок» характерны возвратно-поступательные движения.

Где-то в середине движения происходит мгновенная остановка ракетки, после чего начинается ее перемещение в противоположную сторону. Удар по мячу наносят либо до остановки, либо же сразу после нее. В зависимости от этого мячу может быть придано одно из противоположных по направлению вращений.

А если учесть, что защитник как правило лучше принимает длинные мячи, то короткая траектория подачи «челнок» создаст для подающего определенный выигрыш во времени. Верхнее вращение мяча при подаче «челнок» создает предпосылку для быстрой атаки подающему сразу в середину стола противника.

Еще одна подача — «веер» (рис. 11). Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносят в восходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Тренировка современных по-

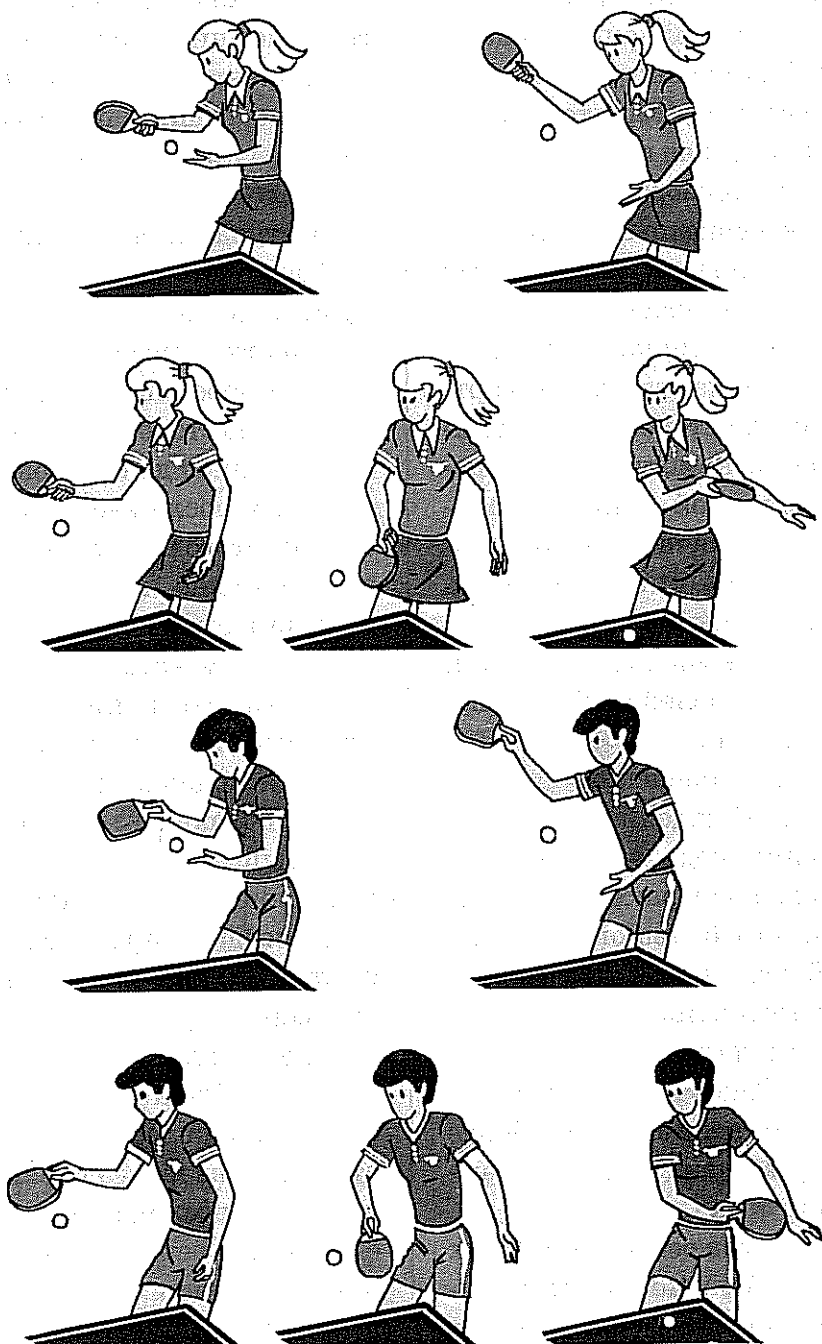


Рис. 10

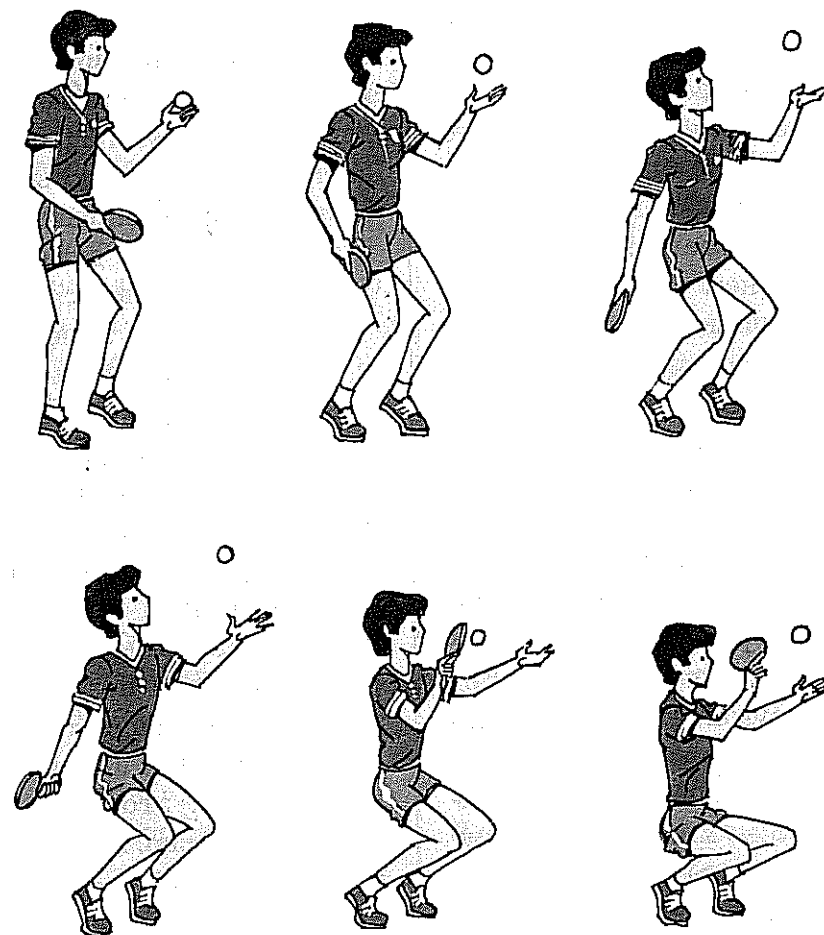


Рис. 11

дач требует в большинстве своем таких больших затрат времени и усилий на тренировках, что многие теннисисты отказываются от специальных тренировок подач. Такое решение ошибочно. Вполне допустимо, что всегда найдется спортсмен, которому она дается легче, чем остальным,

и его подача станет грозным наступательным оружием.

О подаче «бумеранг», когда сильно закрученный мяч возвращается на сторону подающего, мы уже говорили: здесь следует сильный подрезанный удар вниз, так что мяч приобретает стремительное обратное вращение.



Есть и другие виды подач, но вряд ли все их стоит описывать. В основе своей они опираются на те, о которых мы рассказали, и отличаются только деталями. Это вы почувствуете сами, приступив на тренировках к изучению подач — своих и ваших товарищей.

Подчеркнем еще раз — цель той или иной подачи может быть разной: сразу выиграть очко, не дать противнику начать атаку, ввести в игру свои излюбленные, сильнейшие приемы. Тут многое будет зависеть от того, с каким соперником вы встречаетесь. Но в любой игре, с любым соперником нужно разнообразить подачи, неожиданно переходить от одной к другой. Поэтому тренировать их надо постоянно, обогащать их арсенал новыми приемами. Это во многом определит ваш успех в состязаниях.

Имеет смысл выработать систему последовательности различных подач. Например, оправдывает себя такой вариант: внешне одинаковые подачи «маятник» в левый угол стола противника, но с разной комбинацией вращения.

Тут только надо не терять времени, действовать как можно скорее, чтобы у соперника было свежо в памяти впечатление от предыдущей подачи.

Ну, а как поступить самому, если подающий соперник применил подобную тактику? Надо внимательнейшим образом следить за движениями руки и ракетки. Это дается не сразу. Чтобы научиться этому, надо выкраивать время и наблюдать, как делают подачу другие спортсмены.

Ведь способы приема подачи в основном сводятся к тем же техническим умениям-приемам: удар, «скидка», срезка, толчок, подставка. Если теннисист не владеет вышеуказанными приемами, то возникнут большие трудности при приеме подач. Силу вращения мяча можно определять даже по звуку удара ракеткой по мячу. Но для этого надо смотреть и анализировать.

Конечно, это поначалу не очень интересно. Куда привлекательней играть самому! Но ничего не поделаешь. Такие уроки (мы бы сказали — уроки наблюдения) необходимы. Настольный теннис — игра быстрая, мячик летает стремительно, приемы выполняются почти неуловимыми движениями руки и ракетки. Надо уметь «выхватывать» их, как при моментальной фотосъемке, — останавливать мгновение и прочно закреплять его в памяти.

Братья Мазуновы

«Нам друг от друга скрывать нечего», — почти одновременно возразили Андрей и Дмитрий на предложение побеседовать с каждым отдельно. Так уж сложилось, что если где и упоминают о наших асах настольного тенниса, выступающих ныне за немецкие клубы ДИК «Оффенбург» и «Лихтерп Оксенхаузен», неоднократных призерах чемпионатов Европы и мира, игроках олимпийской сборной, иначе, как братья Мазуновы, их не называют.

Эта беседа состоялась в зале столичного спортивного комплекса «Чертаново». И хотя легионеры в России редкие гости, чемпионат страны 1997 г. собрал всех без исключения, в чем, несомненно, большая заслуга Федерации настольного тенниса России.

— Тяжело ли было выступать в столице после столь долгого перерыва?

Андрей: — Нелегко. Когда совсем не знаешь соперника, играть всегда сложно. Ведь, по сути, для нас это был первый (!) чемпионат России. А за эти годы появилось много неплохих теннисистов.

Дмитрий: — Бывает труд-

но сконцентрироваться против слабого соперника. Все-таки во времена Союза уровень внутренних соревнований был намного выше. В стране насчитывалось 16-20 игроков, реально претендующих на медали. Сейчас же из 64 участников можно было назвать лишь 5-6 человек.

— В мужском первенстве обошлось без сенсаций, а вот женщины удивили. Напи сильнейшие легионерки Ирина Палина и Елена Тимина не добрались до медалей ни в «соло», ни в паре...

Андрей: — В Европе большинство теннисистов выбирают тактику нападения, а Россия же, наоборот, всегда отличалась подготовкой игроков обороны. Ставшая абсолютной чемпионкой страны «нападающая» Галина Мельник в мировой классификации уступает «защитницам» Тиминой и Палиной. Выходит некий парадокс...

— Вы добились сейчас успеха в паре, в одиночном разряде поделили между собой «золото» и «серебро». Однако вас не было видно в выступлении смешанных пар.

Дмитрий: — Силы экономим. К тому же победа здесь особой радости не принесла бы. На чемпионатах Европы и мира в этом разряде у нас практичес-

ки нет никаких шансов. Начиная с 1/8 финала все заполонили азиаты, лишь изредка попадают 2-3 европейских дуэта. Один раз я, правда, участвовал в паре с Галей Мельник в чемпионате Европы-90. Дошли аж до четвертьфинала.

— По словам вашего тренера Вячеслава Ремизова, поражение в Атланте от белоруса Владимира Самсонова было случайностью.

Андрей: — Я думаю, что нет. В мировой классификации Володя стоит намного выше нас.

— Говорят, вы там приболели?

— Да. Повсюду работали кондиционеры — на улице плюс сорок, разгоряченный заходишь в

гостиницу или кафе, и тебя сразу же обдает холодным воздухом. Пришлось выступать с высокой температурой, а чтобы совсем не раскисли, нам кололи витамины. Но это не испортило впечатлений от Олимпиады. Каждый проведенный день воспринимался как праздник. Море интересных событий, постоянное общение.

Едва закончился разговор, как моих собеседников окружили юные поклонники. Автографы, фотографии вместе с именными братьями. На долгую память. «В Германии это тоже не редкость, — сказал Дмитрий. — Мы, похоже, и там очень популярны».



УДАРЫ ПО МЯЧУ

Мяч подан, перелетел через сетку. Противник нанес ответный удар. Какой? В настольном теннисе более двадцати различных ударов.

Конкретную цифру назвать нельзя, и она, очевидно, никогда не будет названа. Иначе игра остановится в своем развитии и умрет. Ну, как, например, умер латинский язык, который сегодня хоть и изучают, но все же он относится к мертвым языкам: в нем можно окончательно подсчитать все слова, и правила его неизменны. Это не то, что живая, речь людей.

Все же есть основные удары, которые следует хорошо знать и разучить.

Новичок, как правило, начинает с простейших — подставки, толчка. О них подробно говорить не приходится. Ракетка подставлена перед летящим мячом. Он

об нее стукнулся и полетел обратно. Вот и подставка.

Ну, а можно и двинуть ракетку вперед, чтоб посильней отбить мяч. Получится толчок.

Все просто. Однако, и эти удары надо разучить. Порою они обеспечивают выигрыш очка, так сказать, путем наименьшего сопротивления.

Есть и более сложные удары. Например, накат. Это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживает мяч сверху, заставляя его вращаться во время полета. Отскок от такого удара высокий и резкий.

Картина меняется, если применен удар подрезкой. В этом



случае ракетка наклонена к груди, она словно подрубаает мяч снизу, отчего он получает обратное вращение. Отскок получается низким и слабым. Вот об этих ударах поговорим обстоятельно.

Накат открытой ракеткой (справа). Основная цель одного из атакующих ударов — обеспечить высокую точность попадания мяча в намеченное место, причем летит он с достаточно большой скоростью. Необходимая крутизна траектории достигается тем, что мячу придается верхнее вращение.

Ракетка при этом движется вверх-вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник послал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Независимо от того, в какой точке нанесен удар, движение ракетки после соприкосновения с мячом и положение ее в конце приема приблизительно одинаковы для обоих случаев.

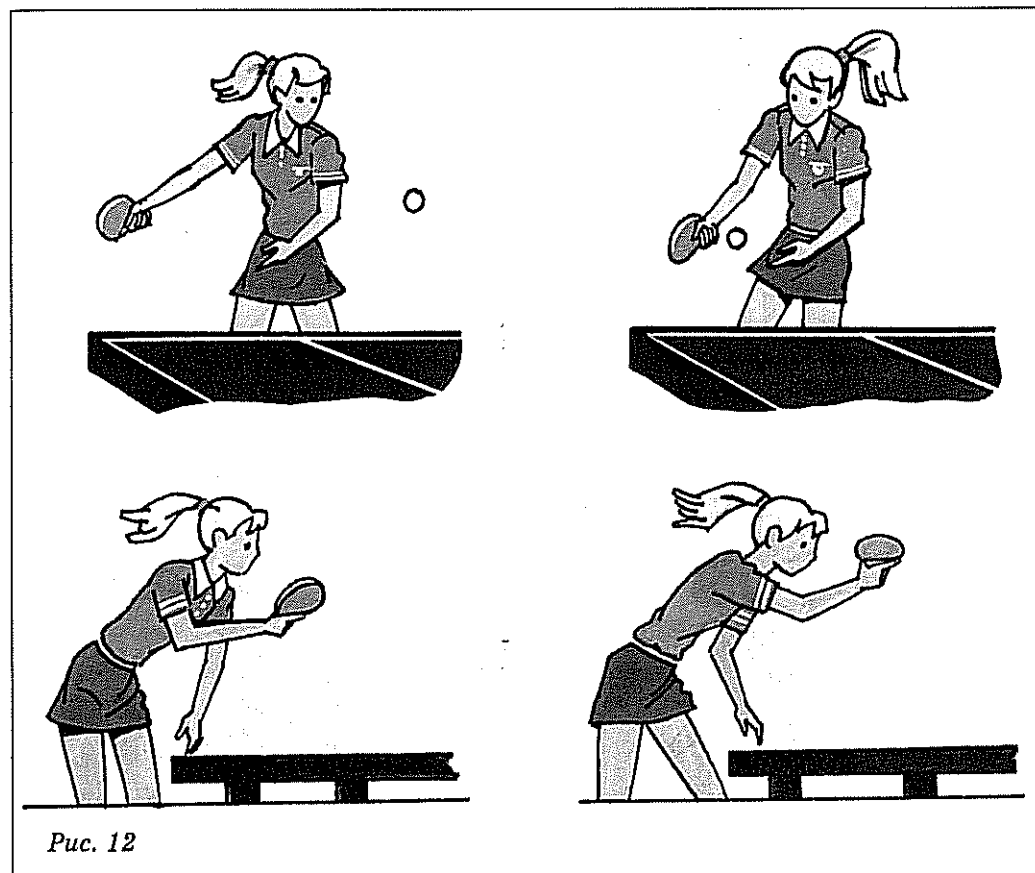
Удар накатом справа при европейской хватке ракетки показан на рис. 12. Исходная стойка: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед; вес тела равномерно распределен на обе ноги.

Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена вправо-назад для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равно-сторонний треугольник. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх.

В момент контакта ракетки с мячом предплечье обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается обкатывание мяча сверху. Кисть при накате может или непосредственно «обкатывать» мяч, что характерно для игры жесткой ракеткой, или же просто резким, скользящим движением придать мячу вращение. Последний способ, как и вообще большинство упрощенно выполненных приемов, обычно характерен для игры ракеткой с губчатой прокладкой.

При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение. Другими словами, «выйти» из удара не менее важно, чем «войти» в него.

Высота отскока и расстояние точки падения от сетки на своей стороне определяют две разно-



видности удара. Удар накатом справа при азиатской хватке показан на рис. 13.

Короткий накат. В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, иногда очень близко к сетке. Здесь нужно действовать как можно быстрее. И главное в этом ударе — его скорость. Движение руки должно быть не столько сильным, сколько стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, по мячу, еще не достиг-

шему высшей точки. Этот накат часто называют быстрым.

Длинный накат — разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу выполняют не столь резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приема удар часто наносят по опускающемуся мячу (рис. 14).

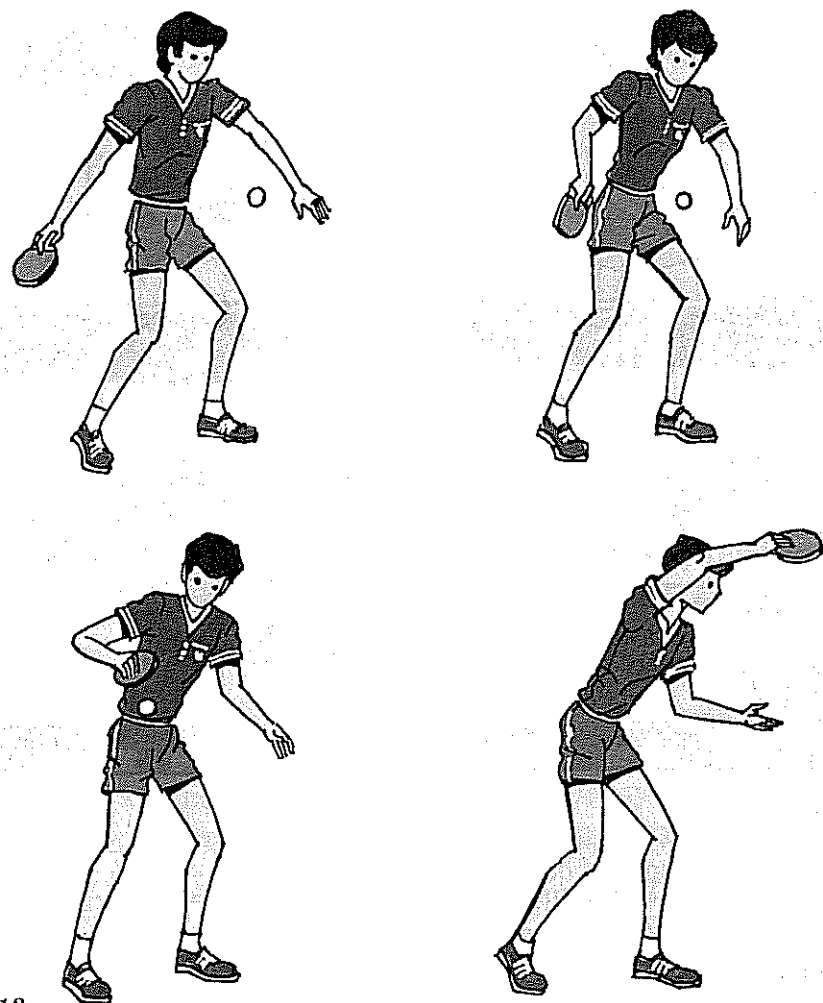


Рис. 13

Если посланный соперником мяч после отскока взлетает выше сетки, то характер удара несколько меняется. Тогда нет необходимости сообщать мячу еще одно столь же сильное промежуточное вращение, что и при невысоком взлете. Куда лучше ударить с большей силой, чем

обычно. В этом случае предплечье движется почти в горизонтальной плоскости, движение руки устремлено вперед. Такой удар получил название «сметающего» (рис. 15).

Удар по мячу, отскочившему намного выше сетки, называется ударом по свече. Здесь луч-

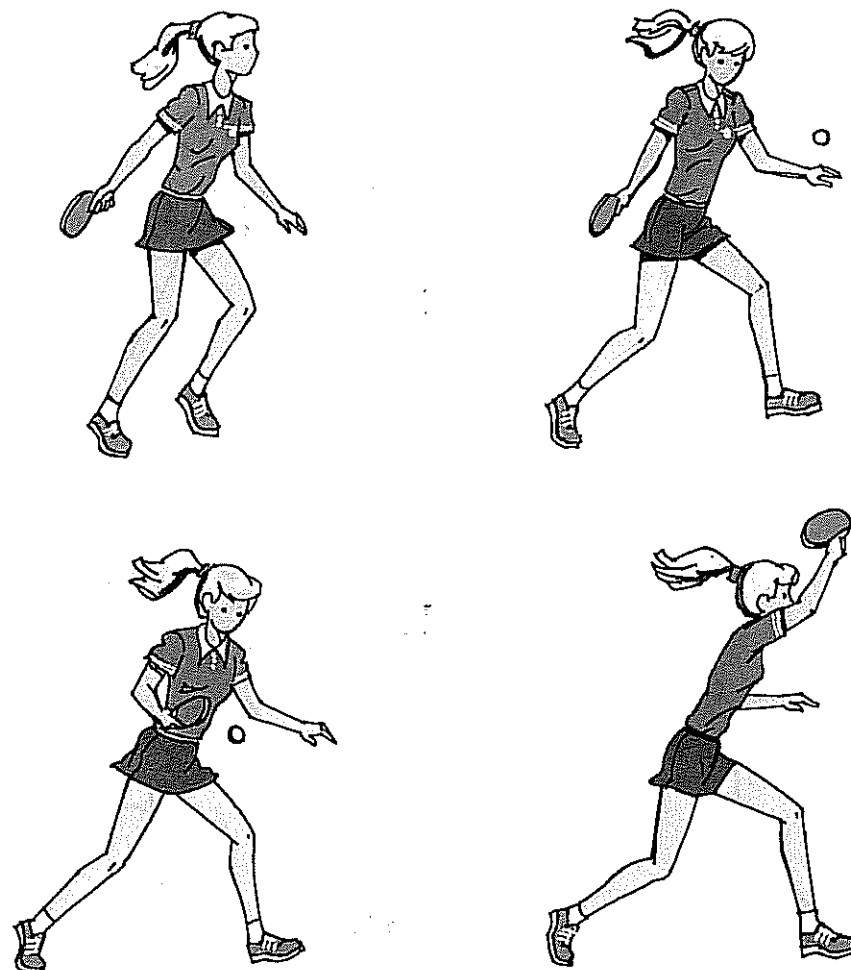


Рис. 14

ше всего бить, когда мяч достигнет высшей точки взлета. В момент удара ракетка находится над головой. Рука при этом чуть согнута и наносит удар с размаху. Мячу, конечно, можно придать и вращение, но особого смысла в этом нет. Он почти отвесно врезается в стол и отска-

кивает с такой силой, что отразить его практически невозможно (рис. 16).

Изменить направление мяча при накате справа можно незначительными поворотами и наклонами кисти. Иногда направление удара меняется благодаря изменению основной стойки. Однако

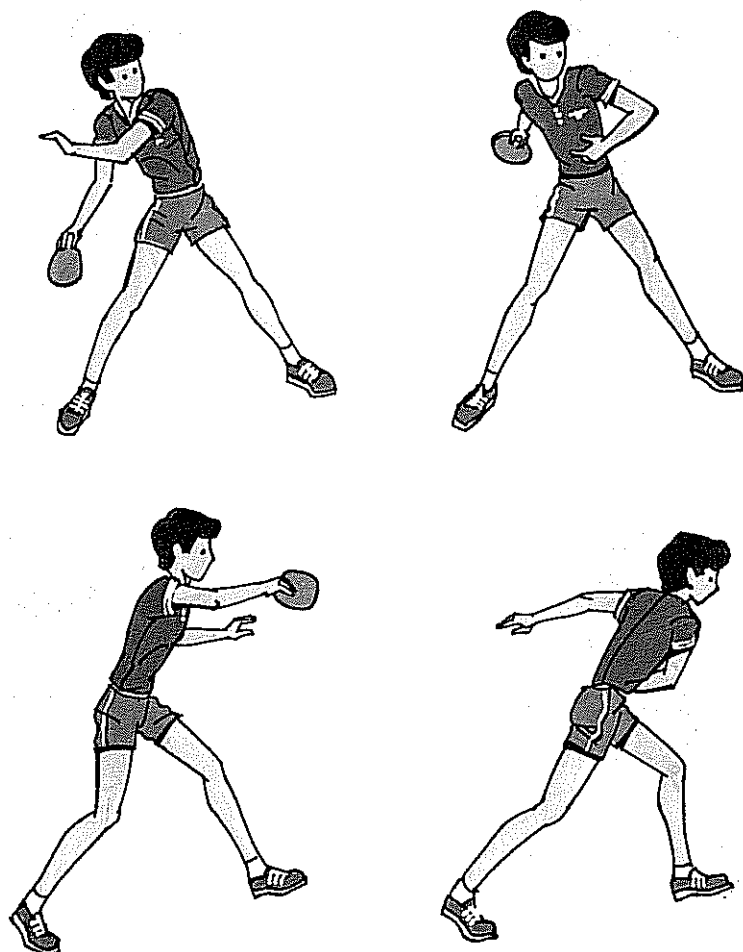


Рис. 15

во всех этих случаях основной характер движения остается неизменным. Исключение составляет лишь так называемый скользящий удар, когда мяч послан из левого угла по диагонали в левый угол стола соперника. Тогда ракетка соприкасается с боковой стороной мяча, сообщая

ему помимо верхнего еще и боковое вращение. Мяч как бы соскальзывает с нее.

Удары накатом при европейской и азиатской хватке не имеют принципиальных различий. Разница лишь в положении точки соприкосновения мяча с ракеткой. При хватке «пером» лег-

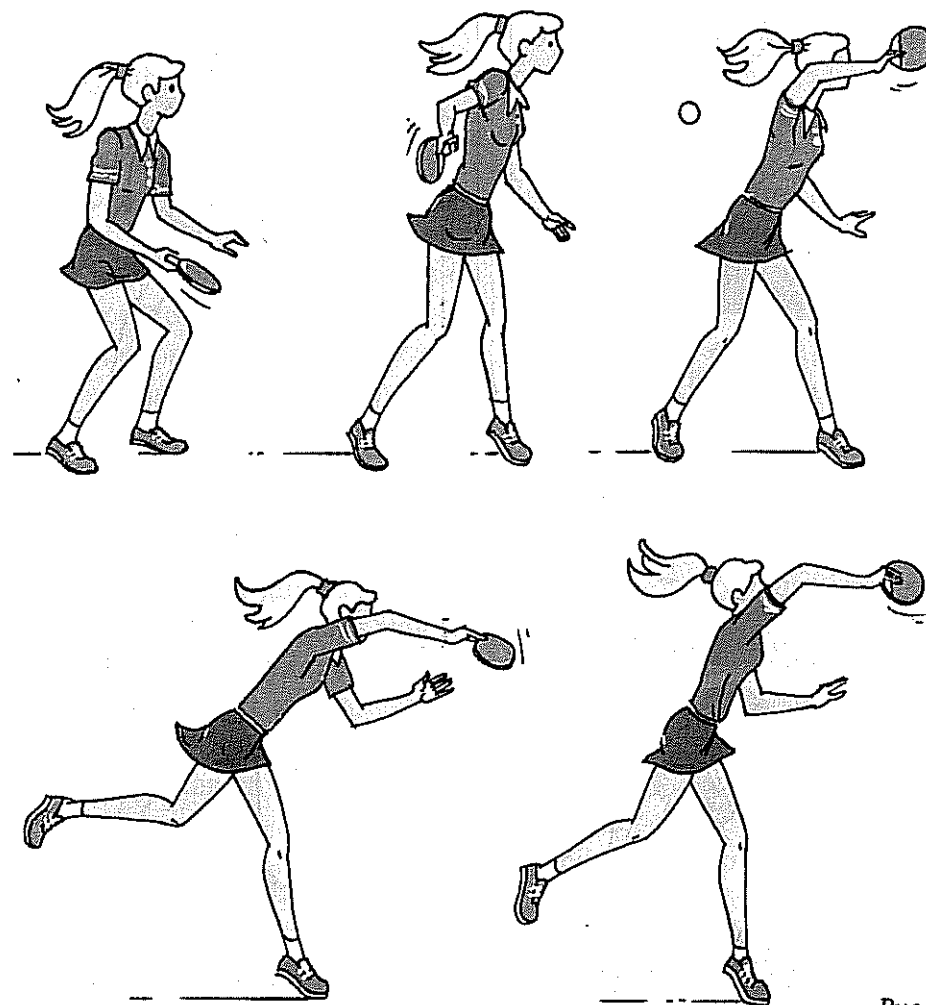


Рис. 16

че бить на близком расстоянии от себя и труднее — на вытянутой руке.

Накат закрытой ракеткой (слева, при европейской хватке). Движение мяча в основном такое же, как и при накате справа. Необходимое вращение придается мячу движением ракет-

ки вверх-вперед. Выполнение удара накатом слева показано на рис. 17а.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, чуть согнуты, центр тяжести распределен на обе ноги, правая слегка выдвинута. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-



Рис. 17а

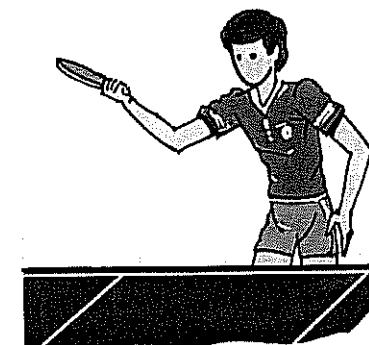
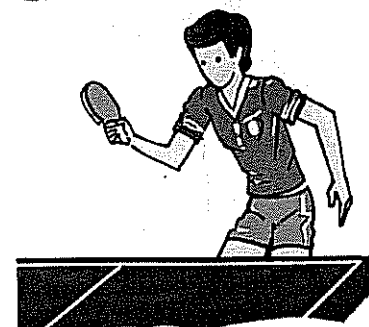
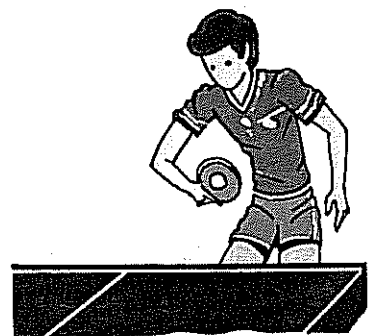
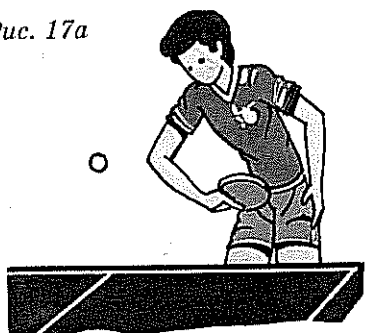
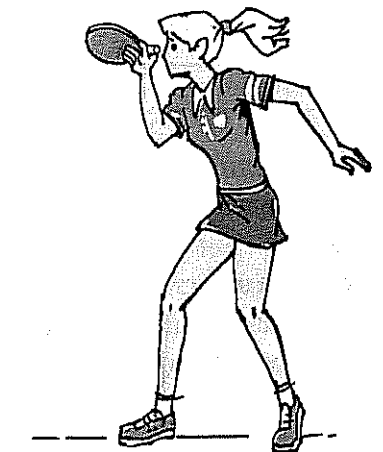
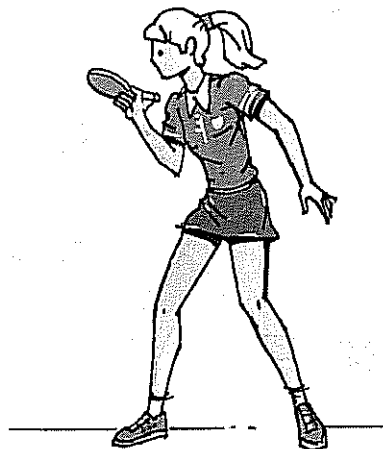


Рис. 17б



назад, предплечье параллельно поверхности стола.

При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести перемещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Таким образом, главное отличие наката закрытой и открытой ракеткой при европейской хватке заключается в степени сгибания руки и направлении ее движения. Когда ракетка закрыта, рука согнута больше, идет от туловища по линии полета мяча. Основное участие в ударе принимают предплечье и кисть.

На рис. 17б показано выполнение удара слева при азиатской хватке. Сложность выполнения приема заключается в том, что предплечье приходится сильно выворачивать. Иногда для выполнения такого удара игрокам приходится подниматься на носки.

К достоинствам наката при европейской хватке закрытой ракеткой относится то, что игроку легко выполнять ближние контратакующие удары по мячам, имеющим верхнее вращение, и с точкой отскока далеко от задней кромки. Позволяет он также принимать «быстрые»

мячи с верхним вращением очень коротким движением, почти без замаха.

Такая игра экономит силы, она очень эффективна не только в контрнападении, но и при приеме над столом сверхкрученых мячей — топ-спинов (о них мы будем говорить дальше).

Выполнять удары и контрудары из дальней зоны закрытой ракеткой менее целесообразно, чем открытой. И главным образом потому, что при использовании этого приема игровая зона ограничена и, например, «глубокие» мячи в левом углу брать крайне трудно.

Можно добавить, что завершающие удары по высокому мячу при европейской хватке надежнее наносить открытой ракеткой, поскольку это позволяет выполнять их прямой рукой и тем самым вкладывать в удар большую силу. На рис. 18 показан удар закрытой ракеткой слева.

Подрезка открытой ракеткой. Основная цель этого технического приема — вернуть мяч на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием обычно используют при защите.

Выполнение удара справа показано на рис. 19. В исходном

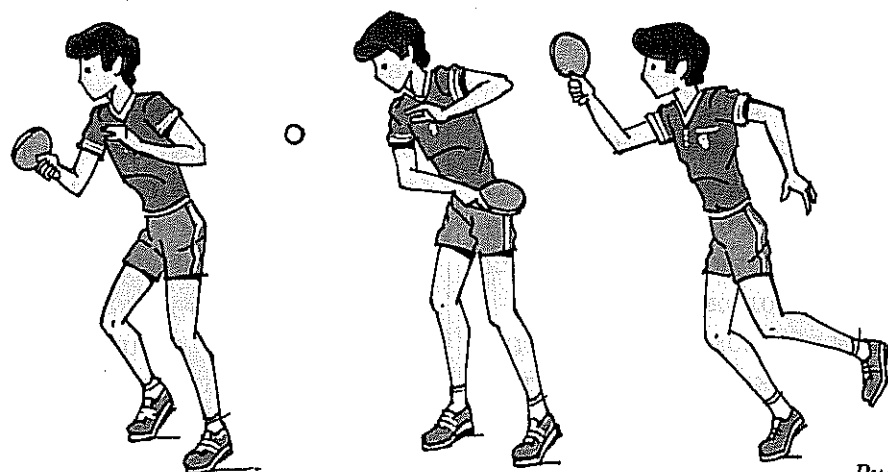


Рис. 18

положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного провожает мяч и затем уходит влево-вперед-вниз.

Угол наклона ракетки (по отношению к горизонтальной плоскости) в момент удара может быть от 0 до 90°. Это зависит от того, какое вращение придал мячу соперник и что намерен сделать игрок, выполняющий подрезку (рис. 19а).

Если соперник посылает мяч с нижним вращением, то чем оно сильнее, тем острее должен быть

угол наклона. При очень сильной встречной подрезке ракетка идет почти горизонтально под мяч, не давая ему отскочить вниз. При приеме мячей с верхним вращением угол наклона ракетки круче.

При очень сильных верхних вращениях и подрезка должна быть очень резкой, а направление ракетки почти вертикальным. Иногда такие сверхкрутые мячи подрезают у самого пола, когда скорость вращения мяча ослабевает (рис. 20). Однако такая игра весьма сложна и требует большого риска, потому что здесь велика вероятность послать сопернику легкий мяч. И тогда последует новая атака.

Сила удара при подрезке суще-

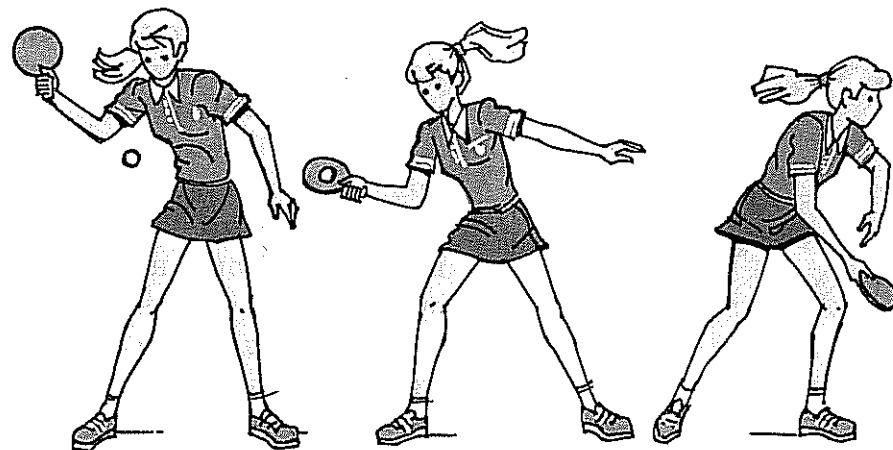


Рис. 19

ственно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

Подрезка закрытой ракеткой (слева, при европейской хватке). Назначение ее такое же, как и подрезки справа. Разница заключается в движении спортсмена. Здесь, во-первых, рука начинает движение уже согнутой в локте и, во-вторых, главное движение выполняют предплечьем и кистью. Прием показан на рис. 21.

Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведенной налево-вверх-назад для замаха, происходит сначала вперед-вниз, причем на этом этапе рука в локте не разгибается (рис. 21а).

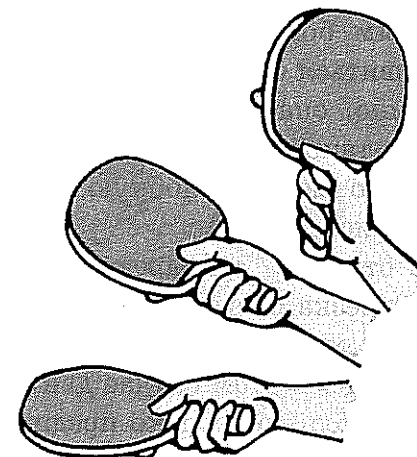


Рис. 19а

В процессе движения туловище немного поворачивается и центр тяжести переносится на правую ногу.

При приеме «глубоких» мячей слева приходится сильно вытягивать руку, что вынужда-



Рис. 20

при накате, что очень усложняет сопернику ответные действия. Во-первых, потому, что отскок мяча от стола бывает самым неожиданным. Во-вторых, даже уже принятый ракеткой, мяч остается непослушным и направить его по задуманному направлению очень и очень не просто.

Хорош топ-спин и потому, что сильно закрученный мяч высоко пролетает над сеткой, и это придает смелость атакующему. Считается, что применять топ-спин можно всегда. Но практика показывает, что это не так. Есть мячи для него удобные, а есть и крайне неудобные, удар по которым, скорее всего, не получится.

Впрочем, как уже не раз говорили, многое зависит от спортсмена, его мастерства и тренированности. И все же мячи, летящие около сетки, наименее пригодны для топ-спина. И наоборот, чем дальше от стола выполняется этот прием, чем шире, свободнее может быть запястье, тем больше будет скорость ракетки в момент удара и сильнее, надежнее сам удар. Наконец, если встречный мяч вращается в «попутную» сторону (подрезка), это облегчает выполнение топ-спина. Если вращение встречное (тоже топ-спин), это затрудняет дело.

ет круто поворачиваться к столу правым боком и порой даже становиться спиной к нему. Это, конечно, опасно, поэтому, принимая такие мячи, важно своевременно занять удобную позицию (рис. 22).

В отличие от подрезки справа подрезка слева позволяет отражать мячи, направленные в туловище. В этом случае движение выполняют только предплечьем и кистью. Выбор угла наклона ракетки и силы удара по мячу определяется теми же соображениями, что и при подрезке открытой ракеткой.

Топ-спин справа. Основное назначение этого атакующего приема — придать мячу сверхсильное верхнее вращение. Скорость мяча намного больше, чем

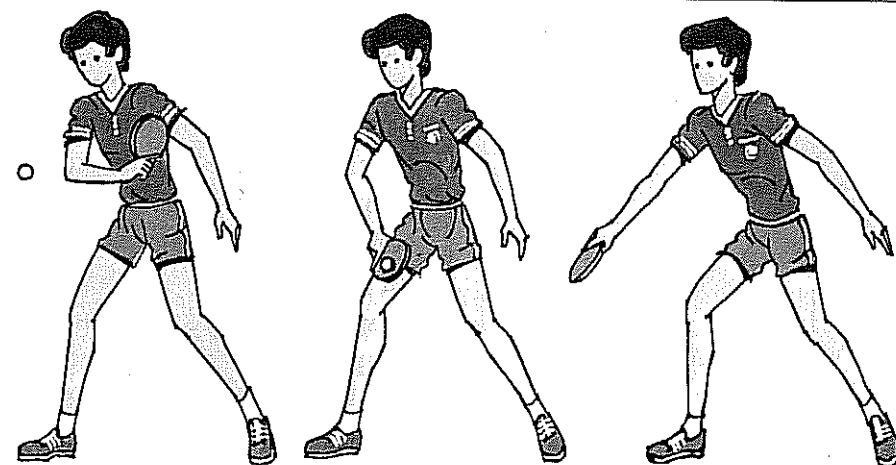


Рис. 21

Видите, сколько оговорок? Удобный мяч, неудобный... Удар может получиться, а может и не очень-то получиться... Облегчает выполнение удара, затрудняет его...

Нетерпеливый читатель скажет: определите, где «да», а где «нет»! Чтобы ясно стало, когда и что делать. В том-то и дело, что топ-спины нельзя разделить, на полностью удавшиеся и совсем неудавшиеся. Топ-спин как таковой определяется очень сильным вращением. При вращении с меньшей скоростью будет слабый топ-спин, при вращении... И т.д.

Можно было бы составить целую таблицу топ-спинов, отличающихся по силе вращения, — от сильного до обыкновенного на-

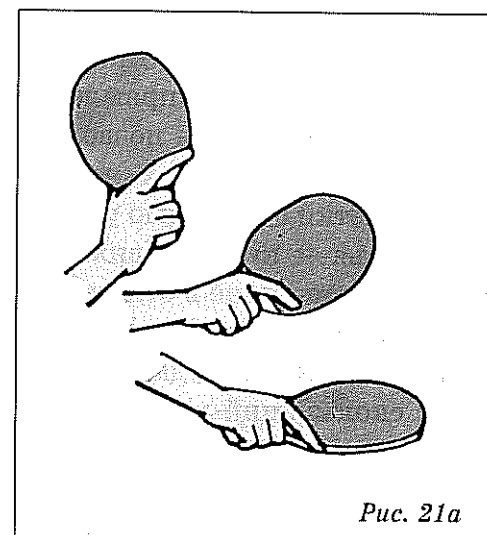


Рис. 21а

ката. Это говорит о том, какой простор для творчества открывает владение данным приемом. Это говорит и о том, как важно постоянно тренировать, совершенствовать его, выискивая все новые детали.

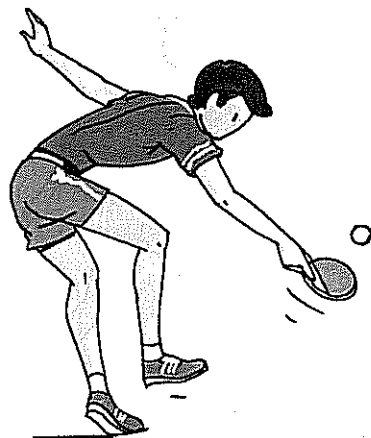


Рис. 22

Для топ-спина характерен большой замах, как правило вытянутой рукой. Выпрямление ее в начале движения позволяет увеличить и сам замах, и скорость ракетки с помощью усилия предплечья и кисти. Движение руки при топ-спине в отличие от удара накатом почти полностью направлено вверх, а удар по мячу носит скользящий характер.

На рис. 23 показаны движения спортсмена при выполнении топ-спина справа. Исходная стойка: левая нога чуть впереди, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено.

Топ-спин начинается с актив-

ного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед-налево-вверх. Вес тела переносят с правой ноги на левую, по инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара мяча о ракетку минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение. Есть еще вариант топ-спина справа, который называют боковым. Разница в выполнении прямого топ-спина и бокового заключается в том, что руку с ракеткой подводят к мячу сбоку, кисть опущена чуть больше (рис. 24).

Между топ-спином справа при европейской и азиатской хватках нет принципиальных различий. Однако следует отметить, что более широкие возможности для работы кисти при азиатской хватке дают спортсменам некоторое преимущество.

Топ-спин слева (при европейской хватке) еще несколько лет назад относился к категории исключительно редких ударов. Сегодня же его применяют игроки группы юношей. Это очень трудный прием, его освоение требует весьма большого объема тренировок. Чтобы изучить удар, нужно знать все разновидности его

Рис. 23

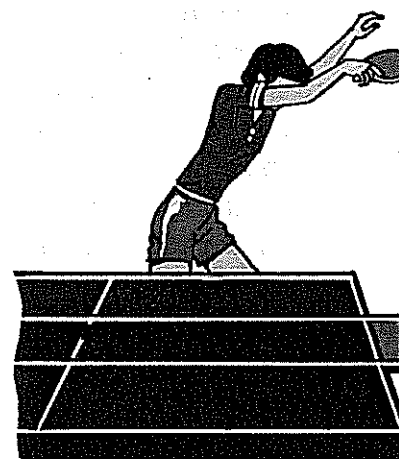
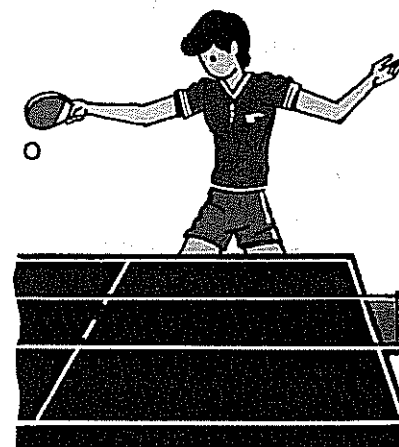
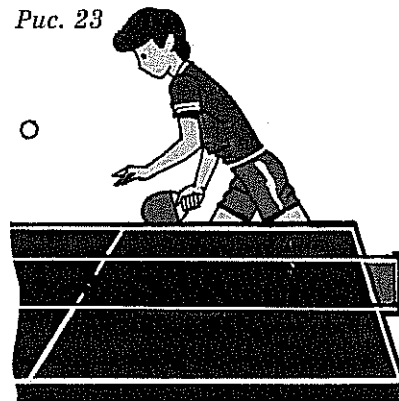


Рис. 24

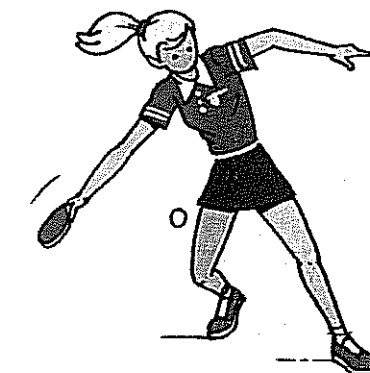
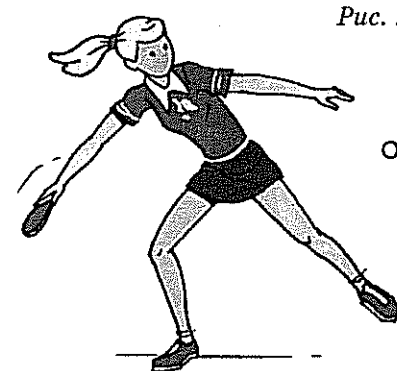
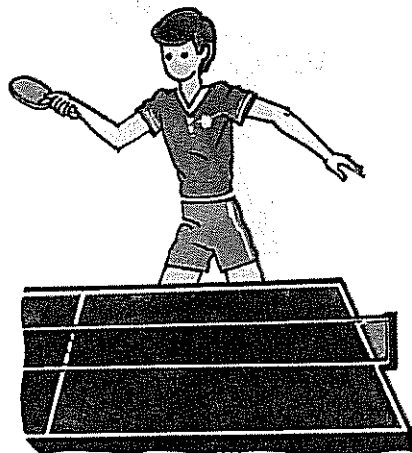
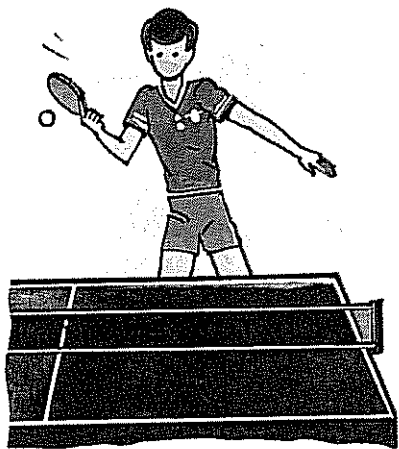
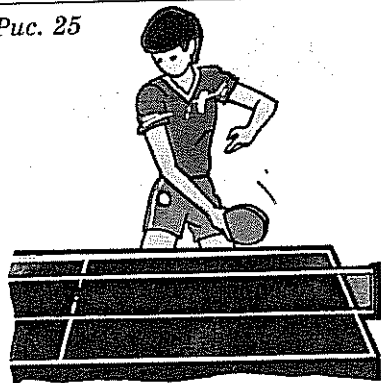




Рис. 25



выполнения. Основной «топ-спин» слева — это удар с сильным вращением мяча вверх, т.е. и верхний. Он выполняется двумя приемами: коротким кистевым рывком и быстрым движением плеча и предплечья. Одни теннисисты, выполняя этот удар, выносят локоть вверх-вперед, выдергивая ракетку ручкой вверх, другие предпочитают выполнять топ-спин слева ручкой вниз. Игровая рука начинает движение с уровня левого колена. Кисть сильно отведена назад относительно оси руки. Контакт ракетки с мячом происходит на нисходящей траектории, за исключением мячей, которые играют на расстоянии 20-40 см от туловища над столом. Скорость вращения зависит от предплечья и хлыстообразного движения кисти.

Ввиду особенностей ударов закрытой ракеткой многим теннисистам, выполняющим топ-спин слева, в большей степени присуща игра кистью, чем при топ-спине справа (рис. 25).

Необходимость увеличивать замах при таком ударе обычно приводит к возникновению помимо верхнего вращения мяча еще и бокового. В отдельных случаях удается выполнять топ-спин слева с почти чистым боковым

вращением. Само по себе это не плохо, но удар уже получается другим, не столь сильным. Топ-спин слева при азиатской хватке ракетки вообще не применяется. Выворачивание руки и кисти при ударах слева не позволяет его выполнить, хотя... Конечно, вы догадываетесь, что мы хотим здесь сказать: попробуйте, ищите. Рано или поздно, но все равно кто-то овладеет этим ударом.

Крученая свеча. Наиболее простой вариант этого удара справа показан на рис. 26. Мяч принимают на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх-вперед и чуть в сторону. Вначале она как бы сопровождает мяч, который отделяется от нее, когда ракетка достигнет уровня груди. Выпол-

нять этот прием справа удобнее, чем слева. Это можно объяснить тем, что спортсмену легче контролировать движение открытой ракеткой.

На рис. 27 показано выполнение удара слева. Техника выполнения свечи у большинства европейских спортсменов схожа. Все же особенно искусно выполняет ее известный теннисист Йорг Перссон. Играя и слева и справа, он стремился придать мячу сильное верхнее вращение, принимая мяч на уровне груди почти полностью вытянутой рукой. Движения кисти резки, удары подкреплены стремительно разгибающимся предплечьем. Поэтому высокие мячи с сильным верхним вращением попадают на заднюю кромку стола

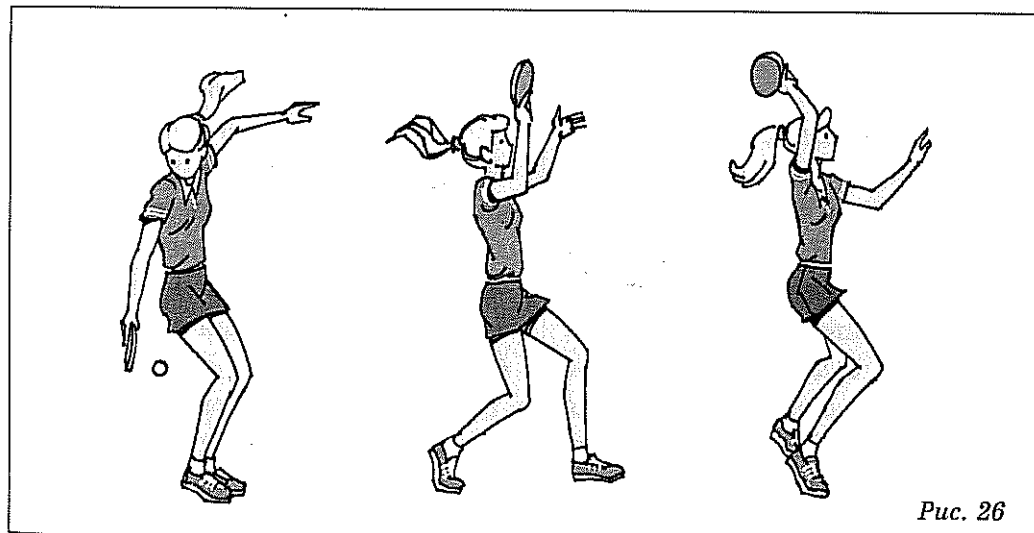
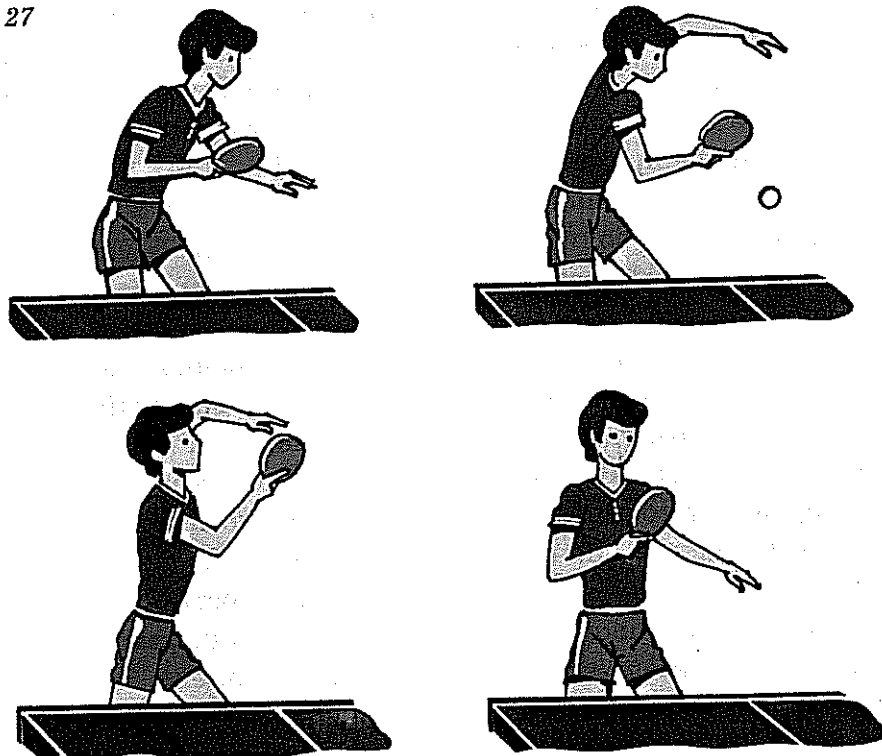


Рис. 26



Рис. 27



соперника. Принять их бывает очень нелегко.

А каков недостаток этого удара? Большой разброс мячей, приводящий к тому, что они зачастую попадают в середину игрового поля, откуда их отражают без особого труда. Кроме того, и вращение ослаблено. Отличное же выполнение свечи предполагает, чтобы мяч, падающий с высоты трех и более метров, вращался сильно и опускался бы в районе задней кромки стола. Именно так и умеет делать Перссон.

Плоский удар. Термин «плоский» определяет не траекторию полета мяча, а характер удара ракеткой. Удар считается плоским, если ракетка поставлена под прямым углом по отношению к направлению своего движения. Тогда мяч будет вращаться, если он вращался перед ударом, и не будет, если не вращался раньше.

Плоский удар имеет несколько разновидностей. Мячи, летящие с большой скоростью со стороны соперника, принимают

подставкой, располагая ракетку почти сразу же за предполагаемым местом удара об стол. Прием мячей, летящих со средней скоростью, осуществляют толчком.

Если удар выполнялся достаточно далеко от стола, то по мячу бьют снизу вверх, по его нижней половине. Если завышенный противником мяч отскакивает почти над сеткой, то его целесообразно «убить» плоским ударом справа, сверху вниз.

Подставкой при европейской хватке можно играть как открытой, так и закрытой стороной ракетки, что соответствует игре справа и слева. Игрокам, держащим ракетку по-азиатски, приходится затрачивать дополни-

тельные усилия на вывертывание кисти при игре ударом закрытой стороной ракетки, поэтому удары такого рода почти не применяются. Однако при азиатской хватке есть возможность играть подставкой и справа, и слева открытой стороной ракетки. Удобство выполнения этого приема и послужило причиной его широкого распространения среди игроков, держащих ракетку вертикально.

В заключение следует отметить, что при выполнении любой из разновидностей плоского удара мяч, закрученный соперником, при отскоке от ракетки уходит в сторону. Это надо учитывать при своем ответном ударе.

Завершающий удар

Шведский теннисист Ян-Уве Вальднер относится к тем игрокам, о которых отзываются с уважением: «У него есть удар!»

Вот что говорит этот мастер о завершающем ударе, когда выигрывается очко: «Удар должен быть точным и стабильным. Он не должен быть излишне плоским. Удар справа должен быть сильным, его нуж-

но уметь выполнять и в ближней, и в средней зонах, в любых, самых сложных, игровых ситуациях. При этом общий характер движения руки должен быть одинаков при обработке различных по вращению мячей».

Вот как много требований предъявляется мастером к выполнению одного ответственного удара. Как все это сделать? Постоянно отрабатывать на тренировках свой завершающий удар.

Метод Перссона Йорга

Кто играл против шведа Перссона, тот наверняка чувствовал всю тяжесть борьбы с ним при розыгрыше лишь одного мяча.

Перссон, несомненно, был талантлив, но убежден в простой истине: чем больше способностей, тем более кропотливо нужно было работать. Перссон много учился у сильнейших спортсменов Швеции: Эрлиха, Ларссена, Флисберга, Мелльстрема. Пройдя такую теннисную школу, он выработал свою собственную, оригинальную манеру игры.

В чем же был секрет успеха шведского теннисиста? Если посмотреть на его ноги, то можно подумать, что он был футболистом или легкоатлетом. Его подвижности, прыжкам за укороченными мячами могли позавидовать артисты балета и акробаты.

Среди теннисистов бытует



Перссон Йорг — чемпион мира 1991 г. в одиночных соревнованиях

шутка: сначала надо играть головой, затем ногами, а уже в самом конце — рукой. Многие игроки стараются придерживаться этого правила, но по-настоящему так и не понимают его последовательности. Йорг же действовал всегда обдуманно, его творческий метод проверен и теоретически, и экспериментально, за что спортсмены, признав шведа большим тактиком, называли его профессором.



1+10

Наверное, все видели — на спортивной ли площадке, на экране телевизора, — как играют мастера футболисты или, допустим, волейболисты. Кажется, все просто. Спортсмен бьет по мячу, он летит...

А вот куда он полетит, угадать бывает невозможно даже тем, кто находится на поле. Что же, неумело или, как говорят спортсмены, технически неграмотно выполнен удар? Напротив, весьма и весьма искусно.

В нашем спорте долго бытовал термин, получивший название «дуга Серебряникова» — по имени футболиста киевского «Динамо». Он так ловко выполнял штрафные удары, что мяч, как будто направленный в выстроившуюся перед ним для защиты стенку игроков, точно огибал ее и влетал в ворота.

Крученые удары? Да, конечно. Но не только в закрутке тай-

лось их коварство. Разная сила удара — всегда неожиданная. Разный замах — непременно обманчивый. Иными словами, множество вариантов одного и того же по сути своей приема.

Подобные примеры можно продолжить. Они убедительно покажут, как обычный, давно всеми изученный вдоль и поперек прием становится неотразимым в исполнении мастера, ищущего свои, непроторенные пути.

Вернемся к настольному теннису. Здесь тоже можно встретить немало подобного. Выполняется, допустим, челночная подача. Спортсмен взмахивает ракеткой слева направо и спра-



ва налево. Но вот в какой момент он ударит по мячу? Его следует скрыть, замаскировать, и соперник окажется в затруднительном положении. Ждал одного, а получил нечто совершенно противоположное.

Или, допустим, обманный топ-спин. Все в позе спортсмена говорит о том, что он пошлет сверхкрученный мяч. И замах соответствующий, мощный, а сделан простой накат. Несильный. И вращение мяча слабое.

Соперник готовился «погасить» скорость стремительно летящего шарика и поэтому не сумел перебить его через сетку.

Замах вроде бы для удара в один угол, а мяч направлен в другой; подготовка к удару с нижним вращением, а оно верхнее. И т.д. и т.п.

Дело не в количестве примеров. Дело в том, что все виды замаскированных ударов фактически не содержат в себе каких-то новых, незнакомых элементов. Но вот выполняются они неожиданно и, главное, нестан-

дартно. Не так, как их вроде бы надо выполнять в соответствии с техническими правилами.

Но эти технические правила, эти стандартные положения надо знать назубок. Они как ноты для музыканта, которых всего-то семь, но в различных сочетаниях, во множестве тональностей звучания они создают бесконечное количество мелодий.

Ну, а почему мы назвали эту главу «1+10»? Когда Серебряникова спросили, сколько лет он затратил, чтобы научиться выполнять свой замечательный удар, он ответил: «Десять лет». Иными словами, он задумал этот удар, начал готовить его, когда еще не был признанным футболистом, заслуженным мастером спорта, а был самым обыкновенным мальчишкой, каких вы встречаете каждый день.

Вот чего можно добиться, если с детства заниматься спортом! Только не надо терять времени. Следует сразу готовить себя к серьезному делу. Как говорят в спорте — играть в свою игру.

но уже называют не иначе, как «мосье Жак». Он был первая ракетка Франции. Ну, а еще?

Вот что рассказывает «мосье Жак» о своих увлечениях:

«Футбол? Я его обожаю. И не без успеха играл полузащитником в хороших командах Ассоциации школьного и университетского спорта Франции. Жанр полузащитника привлек меня тем, что игрок этой линии — дирижер в команде, то есть личность видная. Ну, а в настольном теннисе ты сразу виден, не так ли?

Над новым моим увлечением сначала посмеивались. Но... Это форменный идиотизм делить виды спорта на главные и второстепенные. В спорте все взаимосвязано. И я решил доказать всем великолепие моей игры и полную неспособность смеющихся владеть ракеткой.

Среди тех, кто получал от меня фору в 20 (!) очков, оказался Мишель Жази. Как он расстроился, когда не смог выиграть у меня ни одного очка!

Впрочем, оснований для высокомерия не вижу. Все же бегаёт Жази лучше меня...»

Напомним: Мишель Жази — неоднократный чемпион Европы, рекордсмен Европы и мира в беге на 1500 м, 1 милю, 2, 3 и 5 км.

* * *

Тренируясь в любимой игре, помни: начинай с простого, постепенно переходи к сложному,

к тому, что может встретиться в игре; больше работай над теми приемами, которые получаются хуже; нагрузки в тренировке должны быть больше, чем в игре, — только тогда можно будет преодолеть все непредвиденные препятствия, которые встретятся в игре.

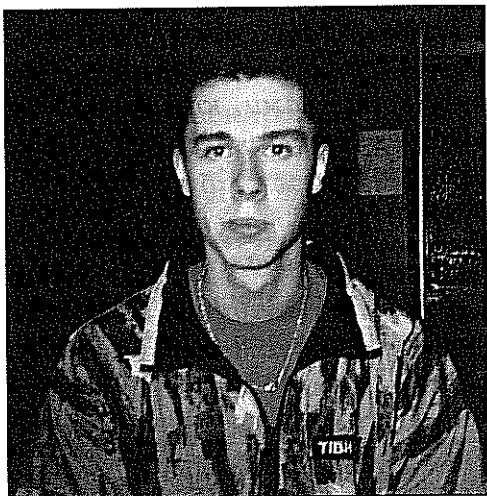
Один из сильнейших
теннисистов мира

Владимир Самсонов

Владимир Самсонов родился в Самаре 17 апреля 1976 года. В двухлетнем возрасте вместе с семьей переехал в Минск. Родители у Володи (отец — инженер, мама — фармацевт) какое-то время работали в Монголии. У Володи есть сестра Ирина, шестьдесят третьего года рождения. Весной 1983 года к тренеру Александру Петкевичу (в свое время одному из сильнейших теннисистов СССР) пришел отец и сказал, что его семилетний сын очень хочет научиться играть в настольный теннис. И попросил Петкевича писать на магнитофонную пленку. Эта просьба показалась Петкевичу странной — ведь словами трудно рассказать о технике настольного тенниса. Но все же он

В спорте все взаимосвязано

Победителя X чемпионата Европы француза Жака Секретана в кругу теннисистов дав-



Самсонов Владимир — вице-чемпион мира 1997 г. Чемпион Европы 1998 г. в личных и парных соревнованиях

ее выполнил. «Через три месяца осенью ко мне снова приходит отец вместе с Володей, — вспоминает Петкевич. — И каково было мое изумление, когда я увидел маленького мальчика с хорошо поставленной техникой настольного тенниса!» Володя начал заниматься в воскресной школе при обществе «Спартак». Первый тренер очень хорошо отзывалась о Володе, хотя в этот период он занимался довольно редко — 1 раз в неделю, преимущественно игра была на счет.

Уже в то время Володя очень хорошо подавал боковую подачу и старался наносить сильный удар справа. Летом Володя вы-

играл соревнования в лагере, за две недели мы перешли к изучению вращений. Уже в ноябре 1983 года Володя сыграл первое соревнование с ребятами, которые были старше его и имели уже 2-летнюю подготовку.

В семь с половиной лет — первые соревнования — занял 5 место. После этого Володя поехал на соревнования в Калининград, где проходила товарищеская встреча с командой Нижнего Новгорода. Сильнейшую тройку — Александров, Кульков, Самсонов — фотографировали со словами: «Ну давайте сфотографируемся на память, посмотрим, кто из вас станет чемпионом мира!» И Володя смог стать чемпионом мира в 1997 году в Манчестере. В феврале 1984 года на очередных соревнованиях в Днепропетровске «Белые молнии» он занял 6 место среди очень сильных противников, как правило старше его по возрасту. У Петкевича постоянно спрашивали, сколько времени занимается Самсонов, и никто не верил, что Володя занимается всего 5 месяцев. Володя в это время уже проявлял себя хорошим тактиком. Он мог постоянно менять вращение при выполнении подачи с быстрым топ-спином, взры-

вать оборону противника. И практически не допускал простых ошибок.

По словам тренера, Володя очень хорошо усваивал материал. Поскольку он был выше среднего роста, ему вместе с тренером постоянно приходилось корректировать технику. Был момент, когда при ударе справа слишком низко опускалась рука, но они довольно оригинально решили эту проблему: просто придвинули стол, и когда рука опускалась, ракетка стучала по его крышке. Таким образом удалось быстро ликвидировать эту ошибку.

Как отмечает Петкевич, Володя не был физически крепким, но всегда умел терпеть. Врач сказал, что при слишком больших нагрузках Володя может испортить сердце. Убрали все лишнее, Володя играл только самые необходимые соревнования. Он всегда шел только на первое место, это можно назвать его отличительной чертой. Многие игроки, которых он обыгрывал, были в чем-то сильнее его, но побеждал Володя.

На соревнованиях Володя всегда играл сильнее, чем на тренировке. Он принимал участие в первенстве СССР. Среди взрослых в 1992 году в финале в Орен-

бурге он проиграл Дмитрию Мазунову, после чего поехал на чемпионат Европы в Штутгарт, где просидел на скамейке все командные соревнования, хотя были определенные встречи, когда Володя мог играть. Никаких объяснений со стороны тренеров сборных сделано не было. Петкевич в тот момент понял, что с Володей надо что-то делать, время пройдет, а он так и просидит на скамейке запасных.

Петкевич договаривается о совместных тренировках Володи с теннисистами Финляндии. Надо сказать, что находясь в Финляндии, Володя смог сыграть открытый чемпионат Финляндии, если бы он находился в России, то в состав команды он бы не попал.

В Финляндии Володя занял 3-е место в одиночных соревнованиях. Там он смог обыграть Карлссона, который был чемпионом мира в парном разряде. Володе тогда было 15 лет. Надо сказать, только после этого результата Володю включили в состав сборной команды СССР для поездки в Китай на товарищеские встречи в течение трех недель. После распада СССР Самсонову надо было уже делать окончательный выбор, где играть. В Белоруссии сильных



спортсменов в это время не было. И он сделал ставку на Германию. В настоящее время Самсонов играет за немецкий клуб Дюссельдорф.

В международном же рейтинге теннисист занимает первую строчку.

— Владимир, многих интересует, в чем же секрет твоего успеха. Ведь европейцу в настольном теннисе при господстве азиатов выбиться в «люди» очень сложно.

— Я думаю, все дело в долгой кропотливой работе и, наверное, в таланте. Никогда ерундой не занимался. А вообще мне всегда везло и с тренерами, и с клубами. Когда только начинал тренироваться, попал к удивительному тренеру Александру Петкевичу...

— В чем же, на твой взгляд, заключается феномен азиатов?

— Все-таки они тренируются намного больше, чем мы. У них сложные подачи, которые хорошо принять очень трудно, после чего следуют мощные удары. В этом в принципе и заключается вся их тактика.

К Китаю у меня особое чувство. Мне очень нравится там выступать. Матчи всегда сопровождаются зрительским ажиотажом, и появляется неугасимое

желание играть и выигрывать, что в принципе удастся. Был вторым на чемпионате мира-95 в паре и в финале «ИТТФ — Про Тура»...

— Говорят, накануне матчей ты всегда сохраняешь полное спокойствие. Как это удается?

— Стараюсь поспать перед игрой хотя бы полчаса, не думать ни о чем серьезном. Слушаю музыку — рок, например.

— С чего началась твоя любовь к настольному теннису?

— Рядом с домом был оздоровительный клуб «Спартак» с огромными окнами, через которые было видно все, что делалось в залах. Меня очень заинтриговали люди с ракетками... и вскоре я сам стал ходить на занятия. Мне тогда было всего шесть лет. А через какое-то время наш тренер Полина Яковлева Гороховская сказала, что у меня талант и нужно заниматься серьезно.

— Что ты больше всего ценишь в людях?

— Скромность. Не нравится, когда задирают нос. Раньше меня частенько пугали «звездной болезнью». Но, как видите, не заболел. Все-таки многое зависит от воспитания, от того, с какими людьми ты общался. С родителями мне просто повезло.

— Дома ты нечастый гость. Чем тебя здесь потчуют?

— Мама делает пельмени, вареники, блинчики с начинкой из... яичницы. Обычно же в Германии на завтрак я ем только фрукты, днем обедаю с командой в кафе — беру суп, мясо и опять фрукты. Я достаточно неприхотлив в еде.

— Так уж случилось, что именно ты для наших братьев Мазуновых стал камнем преткновения в Атланте...

— С Андреем я играл в группе. Первую встречу легко выиграл, а вторую так же легко уступил. Все решил третий сет, и мне повезло — 21:18. А с Дмитрием мы сражались за выход в 1/8 финала. До этого встречались с ним на подготовительном сборе, где я проиграл 0:3 по чисто тактическим при-

чинам. А на Олимпиаде взял верх — 3:0, именно учитывая свои прежние огрехи. Я думаю, что Дмитрий просто не ожидал такого отпора.

А сам в 1/4 финала я проиграл китайцу Ван Тао — 2:3, причем вел 2:0. Азиаты обычно хорошо играют, когда ведут с начала сета. Ван Тао удалось захватить инициативу в третьей партии, стал свободнее держаться. А в середине четвертой неожиданно погас свет, которого не было около получаса. Когда столько времени ничего не делаешь, ноги буквально врастают в пол, начинаешь чувствовать усталость, тяжело передвигаться. Однако китайцу все было нипочем.

— Что ты себе пожелал бы в твой день рождения?

— Стать чемпионом мира!



КАК ИГРАТЬ?

Предыдущую главу мы закончили словами «играть в свою игру». Ну, а если она существует, эта своя игра, то, значит, даже при большом, но все же определенном количестве ударов, при строго ограниченном правилами выборе технических приемов она тем не менее всегда будет выглядеть по-разному. Ведь что получается: у одного «своя», у другого, у третьего тоже — и так до бесконечности?

Да, так, если играют мастера, которые, по выражению поэта, «лица не общим выраженьем». Мастера, овладевшие не только техническим умением, но и тактическим.

Термин «тактика» из военного обихода. В переводе с греческого он означает искусство построения войска. Если же расширить и углубить это понятие, то оно будет означать правильное и целесообразное применение сво-

им силам с учетом сил противника. Спортивная тактика — это прозорливое планирование задачи, цель которой — добиться перевеса над соперником, рационально используя все имеющиеся возможности.

Как всякое живое творческое дело, плод разума и мысли, тактика не терпит шаблона. И самой по себе, оторванной от конкретно взятых людей и определенных событий тактики

хорошей или плохой быть не может.

Если услышите — а вы непременно это услышите, потому что чрезмерно храбрые бодрячки всегда найдутся, — «лучшая оборона — это нападение», то сразу же отмахнитесь от этих никчемных слов. Придумали их, кстати говоря, прусские генералы, теоретики так называемых блицкригов — молниеносных войн. Чем они кончились — известно.

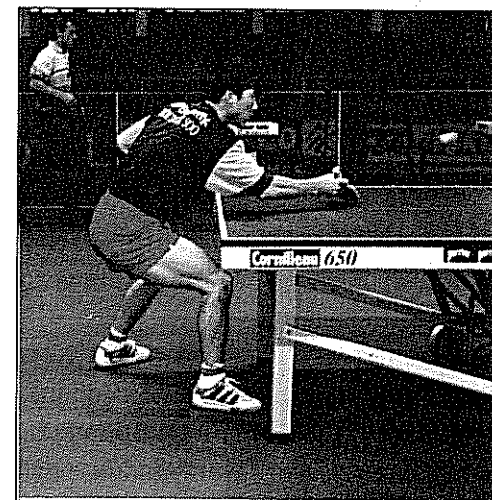
Всегда и везде очертя голову лезть вперед — это не тактика. Следует твердо, раз и навсегда уяснить: любое тактическое построение определяется техническими средствами, физической подготовкой, моральным духом участников предстоящего дела. О двух последних категориях мастерства мы будем говорить дальше, а сейчас подробнее остановимся на первой.

Итак, между тактикой и техникой игры существует неразрывная связь. Чем шире арсенал приемов, чем лучше их выполнение, тем легче спортсмену задумывать сложные комбинации и успешно доводить их до конца. И наоборот, необходимость овладения каким-нибудь тактическим приемом — скажем, ударом по укороченному мячу с переходом от защиты к нападению — застав-

ляет игрока специально тренировать удары справа и слева, чтобы обеспечить их точность.

Выполнение какого-то технического приема само по себе не может рассматриваться в тактическом плане. О тактике можно говорить, когда производится серия ударов. Основным тактическим элементом является комбинация, то есть проведение нескольких ударов.

Тактику партии в целом более правильно назвать стратегией игры (стратегия тоже военный термин. Он означает искусство ведения войска). Здесь мы имеем дело уже не с отдельными комбинациями, а с действиями спортсмена в течение длительного времени, с переходом от од-



Ким Тайк Су (Южная Корея)



них комбинаций к другим, от нападения к защите и т.д.

Все сказанное еще в большей степени относится к планированию всей встречи, когда встает вопрос о выборе возможных вариантов игры в отдельных партиях, в трех или пяти.

Технические приемы, которыми владеет спортсмен, а также его приверженность к тем или иным комбинациям определяют тип игроков. В настольном теннисе принято разделять спортсменов на нападающих и защитников.

При этом следует учесть, что если, например, в футболе, в баскетболе и ряде других игр термины «нападающий», «защитник» определяют и роль, и место спортсмена на поле, то в настольном теннисе — лишь характер его игры. Скорее даже характер личности.

Вспомните, как бывает в жизни: один спорит активно, наступательно, другой спокойно и логично опровергает яростные нападки и доводы оппонента.

Игроки атакующего плана предпочитают игру накатом или топ-спином с одной или с обеих сторон. Действуют, как правило, в ближней зоне. Используя различные комбинации ударов (большей частью с верхним вра-

щением мяча), они стремятся заставить противника проиграть очко или дать высокий мяч для своего точного завершающего удара.

Если же противник сам наносит атакующие удары, то они стараются ответить встречным накатом, играя в контрнападении.

Игроки защитного стиля большинство мячей принимают подрезкой, придавая им нижнее вращение. Чтобы встречать сильные удары, им приходится отходить от стола к средней и дальней зонам. Сами они атакуют редко. Чаще всего, когда нападающий спортсмен по ошибке зависит мяч. Цель их — разнообразить подрезку, придавая мячу то одно, то другое вращение, постоянно менять направление полета мяча от угла к углу и тем самым добиться, а иногда и просто дожидаться ошибки увлекшегося атакующего противника.

Конечно, такое разделение характера игры на защитный и нападающий весьма относительно. Практически каждый игрок атакующего стиля, хотя и в малой степени, владеет защитой. И, напротив, любой защитник умеет выполнять отдельные атакующие удары. А есть спортсмены, почти в одинаковой степени вла-

деющие приемами и защиты и нападения.

Что же лучше? Понятно, наибольшие симпатии обычно вызывает нападающий спортсмен. Он представляется решительным и умелым, коль скоро не боится идти вперед. Короче говоря, выглядит молодцом.

Но ведь чтобы защищаться, да не просто так, а хитроумно, вынуждая соперника делать ошибки и в конце концов добиться

победы, тоже нужны и понимание дела, и упорство, и техническое мастерство.

Хорошей или плохой тактики, взятой вне конкретных условий, нет.

Однако есть, как и в том случае, когда мы говорили об ударах, какие-то такие основополагающие комбинации, тактические приемы, знание которых обязательно. Об этом и пойдет речь.

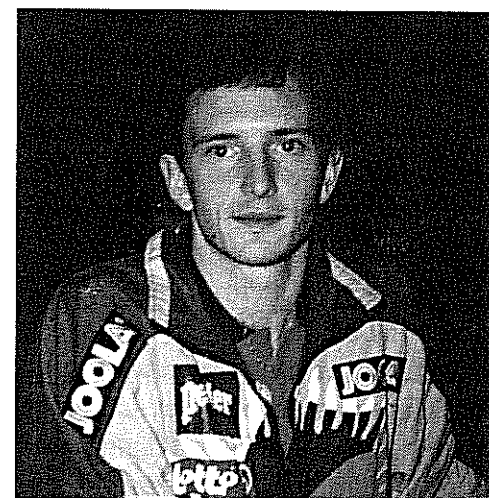
Мысль предопределяет победу

Чемпион Европы Сэв Жан-Мишель

«Я встречал молодых игроков, владеющих современной техникой на уровне мировых стандартов, но, если можно так выразиться, интеллектуально неразвитых. В моем понимании интеллект в спорте — это хорошо продуманная тактика ведения борьбы.»

Еще одно серьезное замечание: многие по-разному понимают задачи нападения и защиты. В каждой группе теннисистов есть активно нападающие и не активно нападающие. Ныне взято направление на комплексное развитие нападения. Для защиты требование другое — обяза-

тельная смена вращений мяча. Но есть игроки, которые делают акцент на точность приема сильных завершающих ударов. Мне кажется, победы им достаться будут редко».



Сэв Жан-Мишель — один из сильнейших теннисистов мира

* * *

Помни: лучше играет тот, кто физически лучше развит, быстрее бежит, выше прыгает, более вынослив и ловок. Поэтому включай в тренировку те упражнения, которые помогут общему физическому развитию.

Начинай соревнования только тогда, когда как следует овладел необходимыми навыками и техническими приемами игры. Чем сложнее игра, тем больше срок подготовки к соревнованиям.

Стадион дома

Более чем по 20 видам (не считая национальных) начальные тренировки возможны самостоятельно — на площадках во дворе и катках, в парках и лесах, ближайших водоемах и даже просто дома.

Среди доступных для занятий в обычной обстановке видов спорта всегда можно выбрать те, которые вам по сердцу и наиболее подходят домашнему укладу вашей семьи.



УМЕЙТЕ НАСТУПАТЬ, УМЕЙТЕ ОТСТУПАТЬ

В тактических комбинациях все имеет значение: и технические приемы, и направление полета мяча, и длина его пути.

Начинающие спортсмены обычно считают, что мяч следует всегда непременно посылать в неудобное для соперника место. Это не совсем так. Если противник быстр, а игра недавно началась, он сможет быстро перемещаться, каждый раз занимая хорошую позицию, и, пожалуй, лишь войдет в ритм, обретет уверенность. «Разыграется», как говорят в таких случаях. Действовать против него станет очень трудно.

Бывает гораздо выгоднее дать ему легкий мяч, «выманить» на атаку и самому тотчас контратаковать. А неудобный мяч лучше подать после серии простых ударов, когда бдительность соперника притупится. Именно поэтому

на тренировках не следует пренебрегать отработкой комбинаций, которые относятся к категории однообразных. Они бывают очень эффективными. Эта самая однообразная игра, будучи использованной как раз против разностороннего, активного нападающего, часто позволяет выиграть несколько очков (вспомните пример с А.В.Тарасовым).

И особенно результативной бывает она, когда перед однообразными ударами велась комбинационная игра по всему столу. Мячи летели то в правый угол, то в левый, то близко к сетке, то далеко от нее... И вдруг — раз в одну точку, другой — туда же, третий — опять!



Соперник весь в движении, напряжен, теряется и не успевает уловить суть перемены в игре. А ведь недаром же говорится: удивить — наполовину победить.

Одним из наиболее действенных тактических вариантов является игра так называемыми короткими мячами, то есть падающими близко к сетке. Эффективность ее воздействия на противника (в отсутствие завышенных мячей) заключается в том, что, принимая эти мячи, он вынужден вплотную подходить к столу. И тогда резкий удар на заднюю линию принять ему будет очень трудно.

Однако для спортсмена, избравшего подобную тактику, есть здесь и свои сложности. Они заключаются в том, что обеспечить высокую точность в сочетании с большой скоростью мяча нелегко, тем более если соперник активен и сам предпочитает атаковать. Короткие мячи или их серии целесообразны только тогда, когда мяч после отскока не уходит за пределы стола. Иначе противник имеет возможность тратить меньше сил на оборону и перейти в наступление.

Комбинации, о которых мы рассказали, обычно выполняют плоскими ударами. Но современный настольный теннис немис-

лим без всевозможных ударов, придающих мячу различные вращения.

Боковые вращения, выполняемые несколько раз подряд, в игре применяют не часто, так как теряется их точность, а противник довольно быстро привыкает к ним.

Рассматривая комбинации, основанные на чередовании плоских и подрезанных ударов, следует иметь в виду, что их проводят чаще всего при игре в защите.

Сильное нижнее вращение после серии плоских ударов преследует цель вынудить противника ошибиться, и тогда его мяч придется в сетку.

Плоский удар после сильно подрезанных часто приводит к завышению противником мяча.

Оба этих тактических варианта чаще всего выполняют в средней или дальней зоне. В том случае, когда игра идет близко от стола, для выполнения плоского удара используют подставку.

Непрерывное чередование сильной и слабой подрезки также можно считать неоднобразной игрой. Она очень неприятна для противника. Неприятна в гораздо большей мере, чем чередование коротких и длинных или посланных в разные углы мячей.

При нападении используют другие приемы. Например, топ-спин после серии накатов, а еще лучше — простой накат после серии топ-спинов.

Особенно хороших результатов можно достичь, маскируя удары с изменением вращения мяча, то есть выполнить топ-спин движением, похожим на накат, и, наоборот, накат, похожий на топ-спин.

Не заметив различия в выполнении топ-спина после серии накатов, соперник, как правило, дает мяч завершающего удара.

Еще более эффективен замаскированный, как принято говорить, ложный топ-спин.

Смена нижнего вращения верхним и наоборот также является грозным оружием. Наиболее целесообразны неожиданные смены после серии одинаковых мячей.

Мяч с сильным нижним вращением, посланный после серии накатов, часто застаёт противника врасплох и может с успехом использоваться в игре как с нападающим, так и с защитником.

Переход от нижнего вращения к верхнему чаще всего используют защитники при переходе в нападение, а также нападающие игроки в начале атаки.

Все эти тактические варианты, конечно, носят до некоторой степени условный характер. Ведь удары в любой серии отличаются один от другого не только по вращению, но и по силе, направлению полета мяча. Тем не менее в основе своей их сочетания должны быть известны каждому игроку, разучены, испытаны им на тренировках и в состязаниях.

Для практических занятий можно рекомендовать еще ряд комбинаций, которые значительно расширяют тактический арсенал спортсмена. Они помогут ему быстрее найти свою игру.

1. Комбинации, используемые нападающим против нападающего.

Из средней зоны отвечать на удары противника не сильными накатами. Затем выбрать удобный мяч и выполнить удар с быстрым вращением мяча справа или слева прямо в противника.

Если тот ведет контрнаступление, посылает мяч коротким накатам или подставкой, непригодными для сильного завершающего удара, то следует неожиданно подойти к столу и постараться нанести острый кистевой удар.

После сильного удара глубоко вправо дать укороченный мяч туда же, а затем скользящим



ударом справа перевести мяч в левый угол противника.

Отвечать на удары противника короткими контрударами или подставкой, стараясь направить мяч в противника, пока он не даст завышенный мяч.

2. Комбинации, используемые нападающим против защитника.

После сильных топ-спинов укороченным мячом «подтянуть» противника к столу и выполнить удар прямо в него.

Произвести серию топ-спинов справа из своего левого угла в левый угол противника, после чего сделать завершающий удар по прямой в правый угол противника.

Чередуя удары накатом с укороченными, выполнить их несколько раз подряд, чтобы утомить противника. Когда тот после отражения мячей у сетки не успеет или не захочет отойти от стола, произвести сильный удар прямо в него.

Подрезать несколько мячей, выбрать удобный мяч для удара и выполнить удар как можно быстрее.

После серии медленных, но достаточно сильных топ-спинов выполнить накат движением, похожим на топ-спин.

Серией топ-спинов, направ-

ленных в различные стороны стола, вынудить защитника завысить мяч, а потом его и добить.

3. Комбинации, используемые защитником против нападающего.

После серии низких мячей, направленных в места, не удобные для завершающего удара, дать сильно подрезанный, слегка завышенный направо. Получив такой «удобный» мяч, нападающий часто бьет его в сетку.

Серией низко подрезанных мячей, направленных в правую половину стола противника, заставить его для продолжения атаки сместиться с середины стола, а затем из своего левого или правого угла нанести контрудар в оставленную противником незащищенную сторону.

Контрудар может быть заменен подрезкой, лишь бы скорость мяча была достаточно велика.

Менять силу нижнего вращения мяча при подрезке. Для этого после серии сильно подрезанных мячей дать один низкий почти без вращения. Невнимательный нападающий обычно отправляет его за стол или недопустимо завывает.

4. Комбинации, используемые защитником против защитника.

После серии низко подрезан-

ных мячей дать противнику чуть завышенный, удобный для удара. Самому в это время подготовиться к выполнению ответного удара или надежного приема мяча. Цель комбинации — заставить противника ошибиться, вынудить сыграть в непривычном для него нападении.

После достаточно длительной серии почти одинаково подрезанных мячей, выполнить сильный удар или топ-спин, направленный в не удобное для противника место (прямо в него, в незащищенный угол и т.д.).

После серии подрезанных мячей выполнить несколько ударов с боковым вращением. В этом случае противник обычно посылает завышенный мяч, удобный для завершающего удара.

Все эти комбинации следует разучить на тренировках. Несомненно, каждый спортсмен, приняв их за основу, может дополнить своими деталями, выработать свой стиль.

Готовясь к состязаниям, нужно помнить основные положения игры. Вот они:

настойчиво проводи выбранный план, особенно в решающие моменты встречи;

правильно оценивай свои технические и тактические возможности;

максимально сосредоточься и будь предельно внимателен при розыгрыше каждого очка;

умей преодолевать усталость и сохранять присутствие духа при отставании в счете;

неослабно веди напряженную борьбу за каждый мяч, даже при большом преимуществе в свою пользу.

Несмотря на все многообразие и несхожесть положений, возникающих по ходу матчей, есть и другие принципы, которые должен знать каждый спортсмен.

1. Если в течение некоторого времени борьба одинаковых или разных по стилю спортсменов не привела к ощутимым результатам, а затем одному из них удалось добиться небольшого перевеса, он ни в коем случае не должен менять тактику, даже если захочет закрепить преимущество форсированным выигрышем очков.

2. Если спортсмен, придерживаясь выбранной тактики, замечает, что она не дает ощутимых преимуществ, то следует где-то ближе к концу партии резко изменить ее.

Однако этого не следует делать в самом конце партии, так как боязнь ошибиться может сказаться отрицательно.

Новая тактическая манера должна быть хорошо знакома, эле-

мент риска в этом случае никоим образом не может быть оправдан.

3. Если благодаря какому-то приему или комбинации удалось добиться выигрыша партии, а в следующей соотношение сил изменилось в пользу освоившегося противника, нужно немедленно изменить свои действия, даже если приходится идти на риск.

Это делается для того, чтобы противник в третьей партии (в

четвертой или пятой, если играется встреча из пяти партий), успев отвыкнуть от однообразных мячей, вновь столкнулся бы с ними.

Подобная тактика особенно хороша в тех случаях, когда встречаются равные по классу противники. Разрыв в счете в их партиях обычно бывает минимальным, и выиграть два-три очка в нужный момент — это уже отлично.

самого главного: когда и что разумнее применить.

Суметь усовершенствовать оказавшийся удачным тактический прием, сделать правильный вывод из ошибочно проведенной встречи — неперенное условие повышения мастерства.

И вот еще о чем нужно всегда помнить: обычно настраиваются на игру. Нужно настраиваться и на тренировку. Поверьте, в спорте тренировка — это самое главное. Успехи, победы — уже производное от тренировок».

Тренировка и еще раз тренировка

Зоя Руднова, заслуженный мастер спорта, неоднократная чемпионка СССР, чемпионка Европы, мира:

«Движения противника служат сигналом для соответствующих ответных действий. Как в шахматной игре, — каждый ход влечет за собой ответный ход. Поэтому я бы выделила в подготовке молодых теннисистов так называемую интеллектуальную подготовку. Бывает просто обидно, когда человек вроде бы все умеет, но не знает



НЕМНОГО АРИФМЕТИКИ

Однажды опытного журналиста спросили, на чем основаны его широкие познания в спорте и почему он, вопреки распространенному мнению, что прогнозы в спорте — дело несерьезное, смело берется предсказывать исход многих состязаний.

Ответ был предельно краток: «Хорошо запоминаю цифры».

Действительно, сказано лаконично. Однако по существу правильно, и ответ этот растолковать нетрудно.

Не только спортивные достижения выражаются суммой баллов, количеством очков, преодоленными метрами, затраченными секундами. Любое спортивное упражнение, любую игру, по сути дела, можно точно выразить цифрами. Показателями силы, выносливости, быстроты — тренированности, наконец. Тем, что обычно называют слагаемыми спортивной формы.

Итак, игра началась. Теннисисты приняли исходную позицию: они стоят на носках, ноги согнуты в коленях, туловище слегка подано вперед. (Азиатские теннисисты, особенно при приеме подачи, занимают даже такую позицию, когда верхний край сетки находится почти на уровне их глаз. Тренеры говорят, что такая стойка позволяет лучше «войти» в игру.)

Попробуйте сами — станьте в такую позицию. И поймете, насколько тяжело пробыть в таком положении даже несколько секунд. А ведь по ходу одной напряженной встречи, когда итог



партии решается с разницей в два-три мяча, теннисистам приходится около 100-120 раз занимать подобную стойку. Это при игре из трех партий. А из пяти? Посчитайте.

Посмотрите на спортсменов, держащих ракетку «пером», когда они ведут двустороннюю игру слева и справа. Для того чтобы ударить слева, им всем без исключения приходится подниматься на носки. Сколько раз? Обычно теннисисту для выигрыша лишь одного очка необходимо нанести от четырех до восьми и более ударов. При этом спортсмен, играющий в основном активно, должен закрыть зону в 3-5 метров.

Заметим, что нередко за день соревнований теннисист проводит 15-20 партий. Сколько он сделает прыжков. Трудно подсчитать.

Умеете ли вы дышать?

В чем заключается главная функция дыхания? Достаточное поступление в организм кислорода и выделение углекислоты.

Люди, занимающиеся спортом, делают 8-10 вдохов-выдохов в минуту, а нетренированные — 16-20.

При 8-10 вдохах дыхание уг-

Есть, однако, иные показатели. Ученые проводили взвешивание спортсменов до игры и после нее. Оказывается, они теряют в весе до 2,5 килограмма. Примерно столько же теряют марафонцы, гонщики на длинных лыжных дистанциях.

И бывает, приходится видеть: теннисист атакующего стиля не может нанести удар даже по свече, простейшему мячу. Почему? Да потому, что у него не осталось сил. Потому что был недостаточно физически подготовлен.

Да, современная игра требует от теннисистов высокой атлетической закалки. И они много времени уделяют развитию необходимых качеств. Эту подготовку можно разделить на составные части — общую и специальную. Но прежде, чем повести о них речь, давайте выясним...

лубляется, что очень полезно для здоровья.

Почему?

Потому что при поверхностном дыхании воздух не успевает достигнуть мельчайших легочных пузырьков — альвеол, в которых осуществляется поглощение кровью кислорода из воздуха и сразу выталкивается наружу.

При глубоком же дыхании воздух проходит значительно глубже в легкие, и благодаря этому кровь лучше насыщается кислородом.

Однако, тренируясь в глубоком дыхании, не следует пытаться набрать в легкие как можно больше воздуха и задерживать его. У детей, непривычных к физическим упражнениям, от этого может даже закружиться голова.

Дышать нужно ровно, спокойно, равномерно делая вдохи и выдохи. При появлении усталости следует прекратить занятия. Возьмите себе за правило заниматься дыхательными уп-

ражнениями только на свежем воздухе!

Рекорды настольного тенниса

Наиболее титулованной среди всех спортсменок, когда-либо игравших в настольный теннис, является М.Меднянски — она стала обладательницей 12 золотых медалей чемпионатов мира, пятикратной чемпионкой мира в одиночном женском разряде, семикратной чемпионкой мира в женском парном разряде (1928, 1930-1935 гг.) и шестикратной чемпионкой мира в смешанном парном разряде.



СОВЕТ МАСТЕРА

Чемпионка мира, мастер спорта международного класса Л.Балайшите начала заниматься настольным теннисом с восьмилетнего возраста. В одиннадцать лет — мастер спорта, кандидатка в сборную команду СССР среди взрослых, в 14 лет чемпионка СССР среди взрослых, чемпионка Европы среди девушек.

Таков своеобразный рекорд Лаймы Балайшите, который не побит и до сего времени. Нам показалось, что путь, пройденный Лаймой от маленькой девочки до мастера спорта, члена сборной команды СССР за сравнительно короткий промежуток времени, таит в себе массу интересных вещей, и мы попросили ее поделиться с нашими маленькими читателями секретами своего раннего мастерства.

... В первых числах января 1956 года, года спартакиады, мне исполнилось восемь лет. Сегод-

ня нередко в спортивных школах можно встретить мальчиков и девочек такого возраста. В то время было не так.

В спортивной школе, куда я ходила, на состязаниях взрослых спортсменов (которые я не пропускала) я видела много замечательных теннисистов и мечтала только об одном: вот мне бы так научиться! Играть в нападении так, как Лисинас, в защите так, как Балтакис, наносить удары не хуже самого Папкавичуса и уметь поднимать от пола, вытаскивать самые безна-

дежные мячи наравне с Чепайтисом.

Нашлись люди, которые толково и ясно объяснили мне, что мои попытки совместить несовместимое напрасны. Что те или иные технические приемы — это лишь боекомплект спортсмена, которым каждый распоряжается по-своему, в зависимости от склада характера, своих физических возможностей, даже мировоззрения.

Мне кажется, что все это очень важно сразу же уяснить начинающему спортсмену, чтобы напрасно не терять времени на механическое конструирование универсального игрока.

Многое, очень многое зависит от характера человека, от его настроения, даже от того, каким он утром встает с постели: заряженный энергией или, что называется, с левой ноги.

Значит, что же следовало усвоить раз и навсегда? Не омрачать себе жизнь пустяками. Ну, например, тройкой в школе, когда хмурятся родители, когда тобой недоволен учитель и сама чувствуешь себя кругом виноватой.

Нет смысла препираться с мамой из-за того, идти или не идти в булочную, хотя, бывает, этого совсем не хочется. Лучше



Балайшите-Амелина — чемпионка мира в командных соревнованиях 1969 г.

сразу взять сумку, да и добежать до магазина вприпрыжку. Честное слово, и проще и быстрее! Ведь времени и так не хватает, чтобы переделать уйму дел.

Весь день у меня был строго расписан по минутам.

Подъем — 7.00

Утренняя гимнастика — 7.10-7.25

Туалет — 7.35-7.50

Завтрак — 7.55-8.10

Занятия в школе — 8.30-14.30

Предобеденный отдых — 14.40-15.00

Обед — 15.05-16.05

Тренировка — 16.30-18.30

Выполнение уроков — 19.00-19.45

Ужин — 20.00-20.30



Личное время — 20.35-21.50

Сон — 22.00

Здесь же сразу скажу, что этот распорядок дня соответствовал моему укладу жизни, и считать его эталоном, пригодным для всех, нет нужды. Но строгий режим необходим — в этом тоже не приходится сомневаться.

И еще одно неперемное условие: отправляясь в путь, надо отчетливо видеть конечную цель. Пусть на первых порах она будет и недалекой: например, выполнение нормативов третьего спортивного разряда. Затем — второго, первого и так далее. Жизнь сама будет выдвигать все новые и новые задачи.

Приступая к тренировкам, нужно сразу взяться и за изучение теоретических основ игры. Без руля и без ветрил тоже, конечно, можно пристать к какому-то берегу, но вот к какому и сколько времени тебя будет бросать, как щепку, по крутым, а подчас и бурным волнам спортивного моря?

У нас в стране издано немало пособий по обучению игре в настольный теннис. Одни — попроще, другие — посложнее. Я рекомендую по возможности ознакомиться с ними. Пусть пока не все будет понятно. Надо учитывать, что методические

наставления — это не захватывающая приключенческая литература. Читать их, лежа на диване, бессмысленно. Такую книжку, брошюру, статью надо брать с собой в спортивный зал, чтобы всегда была возможность проверить на практике то или иное положение.

Впервые попавшему на соревнования по настольному теннису может показаться, что эта игра совсем не сложная. Однако стоит взять ракетку самому, как сразу почувствуешь, что это вовсе не просто — направлять мяч так, как того захочешь. И чем больше играешь, чем глубже проникаешь в тайны настольного тенниса, тем больше возникает новых загадок, тем сильнее желание найти на них ответ.

Хочу предостеречь от распространенного заблуждения: многие считают, что стоит, дескать, лишь подобрать себе удобную, какую-то редкостную ракетку, как сразу же дело пойдет как по маслу и спортивные результаты резко возрастут. Это неправильный взгляд. Хотя, конечно, хорошую по качеству ракетку выбрать себе очень важно.

Нужно знать, что чем реже слои, тем тверже отскок и тем тяжелее ракетка.

Для физически сильного че-

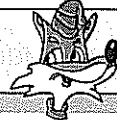
ловека не будет создавать трудностей в овладении техникой и более тяжелая ракетка. Но теннисистам, предпочитающим атакующий стиль, лучше всего играть легкими ракетками. Более тяжелые можно рекомендовать приверженцам оборонительной тактики. А кто есть кто, нападающий или защитник, — это выявляется обычно очень скоро. Есть такое выражение: «Человек — это стиль». Не вдаваясь в философское толкование этого изречения, скажу: в настольном теннисе оно подтверждается полностью. Меня, например, считали на редкость агрессивной. Но хочу подчеркнуть: эти качества проявлялись только в игре. Напоминаю об этом потому, что очень часто юные спортсмены, особенно мальчики, полагают, что если ты, например, нападающий, то в жизни непременно надо быть напористым, настырным, даже грубоватым, если не сказать больше. Это не так, и мне куда больше по душе люди мягкие и покладистые. А вот в игре хочешь — нападай изо всех сил, хочешь упорно, стиснув зубы, обороняйся. Все это — спорт, игра.

Игровые накладки имеют несколько разновидностей: шероховатая резина с длинными цилин-

дриками, гладкая слоеная (или обратный «сэндвич») и прямая слоеная. Но независимо от разновидностей накладок, чем лучше качество резины, тем больший эффект достигается при игре. Начинающим более всего подходят резиновые накладки с частыми мелкими цилиндриками. Одним словом, чем лучше чувствуется мяч на ракетке, чем больше цилиндров на резине, тем точнее и лучше играть. Я сама начинала играть накладками с цилиндриками.

Теперь самое время поговорить о наших тренировках. Сначала я подолгу тренировалась у стола, многократно повторяя один и тот же технический прием, и прежде всего удар толчком слева. Лишь после того, как я хорошо освоила технику толчка, мне было разрешено приступить к разучиванию других ударов. По методу — от простого к более сложному. От взрослых я часто слышала, что не следует начинать сразу с разучивания сложных приемов, что не надо то и дело спрашивать о них или искать указания в книгах. Все придет в свое время. Последовательность и постоянство — вот залог успеха.

Ребята! Вам трудно себе пред-



ставить, с какими проблемами приходилось мне сталкиваться. Например, с кем потренироваться. Если же партнера не было, я придвигала стол к стене и играла одна.

Итак, удар толчком слева. Направляла мяч в стену и, когда он отскакивал от нее и опускался на стол, вновь повторяла этот удар. Проделывала это много раз подряд. Сначала такая игра получалась у меня плохо: я слишком наклоняла ракетку вперед к сетке. Для подобной игры необходимо было отклонять ракетку немного назад от сетки и в момент соприкосновения мяча с ракеткой слегка направлять мяч вперед.

Когда я научилась подряд по многу раз отражать мячи толчком, направляя их по своему желанию в любое место на столе, начала тренироваться в ударах по направлению. Здесь обязательно уже нужен партнер. Он посылал мне мячи, а я постепенно училась отражать их в определенном направлении.

После того как я усвоила эти задания, пришлось учиться дальше посылать мячи низко над сеткой. При этом я направляла их в разные места, а потом посылала все мячи, скажем, в точку А. Таким образом происходило ос-

воение техники удара толчком с первоначальным представлением о характере движения руки и свободным выполнением этого технического приема. Особенно интересно происходило разучивание удара накатом, при этом не обязательно обращалось большое внимание на занимаемую позицию.

При ударе накатом справа левая нога находилась впереди, правая чуть сзади, ноги расставлены и слегка согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Сейчас может вызвать улыбку следующая методическая рекомендация, но в то время у меня это никак не получалось. Правая нога в соответствии с характером приходящего мяча меняла позицию, передвигаясь в сторону, вперед или назад. Рука, вооруженная ракеткой, занимала нужное положение для замаха, а затем двигалась вперед.

Необходимо было следить за тем, чтобы предплечье было как бы частью ракетки, а плечо и локтевой сустав находились в расслабленном состоянии.

Так как часто мне доставались сильные партнеры, то для разучивания разного вида ударов я использовала тот же способ, что

и при отработке удара толчком: пододвигала половину стола к стене и направляла мяч через сетку прямо в стену. Но теперь стол должен был находиться от нее примерно в 30-40 см. Старалась повторить удар как можно большее число раз подряд. Передвигаться мне нужно было так, чтобы при ударе сохранять одну и ту же стойку, и мяч посылать так, чтобы по нему было удобно нанести следующий удар.

Научившись серийно выполнять накаты, я понемножку стала увеличивать силу ударов. Ответные мячи имели также сильный и быстрый отскок от стола, что позволяло мне тренироваться в быстрой смене позиции.

После того как я хорошо освоила игру у стенки, мама стала играть со мной сама. И ей было интересно, и мне полезно.

Из частых бесед с более взрослыми теннисистами я усвоила для себя раз и навсегда, что к своей игре нужно относиться творчески, нужно постоянно повышать свои теоретические знания и понимать, к примеру, почему одна стойка правильная, а другая — нет, где находится центр тяжести при ударе и т.п. Наивно было бы полагать, что, стоит лишь копировать хорошо игрока, и ты тоже научишься

хорошо играть в настольный теннис.

Бывало и так, что темпы прогресса у некоторых игроков очень медленны, успехи в соревнованиях по сравнению с другими игроками примерно того же уровня весьма скромны. И тогда нередко такие «неудачники» впадали в уныние и даже прекращали тренировки. Особенно часто так бывало с девушками. Мальчики упорнее. По себе знаю: если хочешь стать хорошим игроком, то ни в коем случае нельзя прекращать тренировок. Путь к техническому мастерству не ровен и отнюдь не прямо пропорционален тренировочным нагрузкам. Если его изобразить графически, то он будет иметь ступенеобразный вид.

В течение длительного времени развитие идет как бы по прямой линии, и создается впечатление, что техника стоит на месте и сколько ни тренируйся — продвижения нет. Но вот в один прекрасный день становится очевидным, что класс игры повысился. И значительно повысился!

Лестница мастерства не ограничена определенным числом ступеней, поэтому возможности повышения техники игры не имеют предела.

Нужно научиться дорожить



временем. На вопрос, сколько часов ты тренируешься, некоторые отвечали, что два, три и даже четыре часа в день. Но, думаю, большего внимания заслуживает плотность тренировки. Сколько времени приходится на работу непосредственно с ракеткой? Его уходит очень много на... подбор мячей с пола. Почему? Да потому, что хватаются за такие упражнения, которые не под силу, и мячи летят куда угодно, только не над столом. Нужно все-таки играть. Играть с мячом, а не лазить за ним всякий раз по углам зала.

Как сейчас помню все то, чем еще приходилось мне заниматься в спортивном зале. Итак, по порядку, сначала обучение правильной хватке и все виды жонглирования с одновременным обучением толчку слева налево.

Все виды жонглирования были следующие: одной стороной ракетки, другой стороной, поочередно, игра о стенку с лета, игра о стенку с отскока от пола; волейбол ракетками.

При жонглировании ракетку я держала на уровне пояса, мяч должен был подлетать до уровня головы или чуть выше. Надо было обязательно очень внимательно следить за мячом.

Все виды жонглирования я

выполняла сначала на месте, затем в движении, а уже потом постепенно перешла к изучению техники толчка слева. Мне кажется, здесь имеет смысл и описать стойку теннисиста, так как наглядно видно ошибочное представление о перспективности игры.

При толчке слева ноги ставила на ширину плеч, нужно было развернуться впол оборота влево, ноги согнуть в коленях, вес тела должен был находиться на носках. Особенно плохо было то, что рука с ракеткой находилась около левого плеча, ракетка открыта, рука проходила большой путь сверху вниз.

Продолжая совершенствовать технику толчка слева налево, я разучивала новый элемент — накат справа. При накате справа ноги следует поставить на ширину плеч, развернуться впол оборота вправо, ноги согнуть в коленях, вес тела перенести на носки. Рука с ракеткой — прямая, движение начинается около правой ноги, ракетка открыта, движение идет снизу вверх-вперед, срабатывает предплечье, движение заканчивается над головой «пионерским салютом», ракетка закрывается, вес тела переходит с правой ноги на левую.

После этого происходило одновременное разучивание накатов справа и слева по диагонали с места.

При накате слева положение ног у меня было такое же, как и при толчке слева. Вес тела после удара переходил с левой ноги на правую, в дальнейшем в тренировку включались накаты слева и справа по прямой с места. Конечно, если сравнить кинограммы выполнения ударов накатом в то время и теперь, то сразу станет очевидным более длительное выполнение ударов. С такой техникой теннисист сейчас просто не смог бы играть в современный настольный теннис. Помню объяснения о разнице между ударами по диагонали и по прямой. При игре по прямой нужно было развернуться больше вправо или влево и играть больше вперед. Развернуться надо для того, чтобы движение было естественным, а так как прямая короче диагонали, то и надо было играть больше вперед.

После того как я научилась более или менее стабильно выполнять накаты справа и слева из положения с места, я начала обучаться сочетанию накатов справа и слева, изучать повороты туловища, менять позиции и способы перехода от наката спра-

ва к накату слева и наоборот. Все обучение на столе сочеталось с имитацией основных движений в настольном теннисе без стола. Я выполняла следующие упражнения.

«Ловля мухи». На стол кладется любой предмет, его нужно схватить рукой, изображая ловлю мух и заканчивая движение над головой.

Имитация движений теннисиста на тренировочном колесе. Оно, как известно, применяется для отработки движения руки с ракеткой при выполнении атакующих ударов. Теннисисту следует наносить специальной, не имеющей покрытия фанерной ракеткой по ободу колеса, стараясь при этом «обкатить» его, сделать дугообразное движение.

Имитация движения закрытыми глазами (умение представить себе удар, не видя движения).

Накат с катушки (катушка не должна упасть). Этим упражнением достигалось умение тонкого владения мячом и понимание принципа вращения мяча.

Мяч на ракетке (мяч лежит на ракетке). Заставляя мяч вращаться, движением наката справа или слева его бросают на сторону противника.

«Ближе к игре». Мяч в левой



руке, с небольшой высоты мяч падает на стол, после отскока надо послать мяч на сторону противника.

Имитация рукой партнера. Мама сзади держала мою руку, помогая мне и объясняя принцип правильного движения.

Поочередная имитация ударов слева и справа со сменой ног.

«Мяч на ниточке». Этим я занималась дома.

Имитация перед зеркалом основных движений.

Серьезное отношение к имитационным упражнениям способствовало более быстрому закреплению правильных ударов.

Из бесед с мамой я узнавала много нового о хватках ракетки, как надо правильно жонглировать, о технике игры справа и слева, по диагонали и по прямой, о «глазах» в настольном теннисе, о правильной стойке и простейшем способе работы ног.

Я совершенно четко стала понимать, что глаза в настольном теннисе следуют за мячом и за действиями противника. Стол стоит на месте, летает только мяч, следовательно, нужно очень внимательно контролировать его полет основным, а не периферическим зрением. Ну, к примеру, а чем отличается игра в «контре» от игры по подрезке? И здесь я

стала понимать, что после подрезки мяч имеет нижнее вращение и стремится уйти в сетку. Чтобы этого не произошло, нужно открыть ракетку и играть больше вверх. В «контре» мяч имеет верхнее вращение и стремится уйти за стол. Чтобы этого не случилось, им надо играть больше вперед и вниз, целясь приблизительно в белый трос сетки.

А как ударить короткий мяч, длинный, высокий, низкий? Оказывается, чем дальше мяч от сетки, тем больше нужно посылать его вперед, чем ближе, тем больше вверх, за исключением высокого мяча у сетки. Чем выше мяч, тем больше надо направлять его вниз. Чем сильнее подрезка — тем больше вверх. Чем сильнее верхнее вращение — тем больше вперед.

А сколько было игр, связанных с настольным теннисом! Это и «крутиловка» (бег вокруг стола) от трех до десяти человек; по часовой стрелке: против часовой стрелки; левыми руками; на одной стороне стола левой рукой, на другой — правой; «крутиловка» двумя ракетками.

Игра в поезд. Играют две команды на счет. Игрок, отбивший мяч, встает в конец своей команды.

Игра в пограничника. Смысл игры таков: «пограничник» охраняет границу (свою площадку), «шпион» пытается дать «пограничнику» неудобный мяч, чтобы тот ошибся. Если это удастся, то выигравший становится «пограничником», проигравший переходит на его место. Если «пограничник» не ошибается, то он играет неограниченно долго, а проигравший «пограничник» занимает место среди «шпионов».

Игра на двух столах одновременно.

Волейбол ракетками. Играют от 2 до ... человек. Задача — не дать мячу упасть на пол. Играют как с вылетом, так и без вылета, в зависимости от количества играющих.

В любой игре ракетку надо держать в руке — контролируется правильная хватка. По команде преподавателя: «Замри!» ребятами выполняется начало и конец движений настольного тенниса (по договоренности).

Игра у стенки-отражателя.

Игра левой рукой или один раз левой рукой, другой раз правой.

Игра двумя мячами одновременно. Для развития внимания и периферического зрения.

Игра с переворотами. После

удара нужно повернуться в любую сторону. Это упражнение развивает реакцию и способствует умению ориентироваться в сложных игровых ситуациях.

Чтобы научиться вращать мяч, очень полезна игра через высокую сетку и игра мячом в свою половину.

И еще кое-что важное.

Настольный теннис — такой вид спорта, которым можно заниматься только в безветренном месте. Поскольку занятия проходят при закрытых дверях и окнах, необходимо, чтобы помещение было очень чистым. Если лениться убирать его, то это создаст плохие условия для учения. По чистоте в зале можно судить об отношении тренирующихся к занятиям. И лучше всего вам, даже если останетесь в зале одни, собраться с духом и подмести пол, проветрить зал, не ожидая каких-то особых указаний или полагая, что это сделает уборщица.

В любом деле я находила что-то такое, что можно было применить к моему любимому настольному теннису. Например, пришла в спортивный зал немного раньше, когда в нем еще занимались мальчики-боксеры. Заинтересовалась тем, что они делают. Теперь знаю: бой с те-



нью, удары по груше. Сразу при-
мерила к себе, как новое платье:
подойдет или не подойдет? На
ринг я, конечно, выходить не
стала, кожаной груши не поку-
пала. А вот колесо от детского
велосипеда дома повесила и ста-
ла раскручивать его быстрыми,
легкими ударами ракетки по ка-
сательной до тех пор, пока спи-
цы, слившись в сплошной свер-
кающий круг, не начинали
отражать блики электрической
лампочки, будто зеркало. И бой
с тенью повела. Только зачем же
тень? Мысленно выбирала себе
самого опытного противника из
тех, кого знала, и вступала с ним
в решительный поединок. И все-
гда побеждала! Ни разу не про-
играла, как уж он от меня ни
увертывался.

Пусть это были ребячьи заба-
вы. Пусть игра воображения. В
конце концов настольный теннис
— это тоже игра. И много под-
водящих путей, линий, связей
скрепляло меня с ним. А уже
затем каждая тренировка в зале,
под руководством тренера, вмес-
те с товарищами становилась
проверкой домашних уроков,
наметкой новых тем для изуче-
ния. Довольно скоро я научилась
придавать вращение мячу почти
так, как хотела, свободно и лег-
ко чувствовать себя в игровой

зоне у стола, которая день ото
дня становилась все просторнее.
А ведь умение подчинить себе
мяч, хорошая физическая подго-
товка необходимы для достиже-
ния мастерства в настольном тен-
нисе.

Рост мастерства зависит от
многих обстоятельств, и от того,
что тебе мешает, надо как мож-
но быстрее избавиться. Откро-
венно говоря, мешало мне мно-
гое. И главным образом то, что
иной раз, выиграв у сильной
спортсменки, имеющей куда бо-
лее высокий спортивный разряд,
я затем почти без боя уступала
куда более слабой, если судить
по тем же квалификационным
меркам.

— Внимательно изучай игру
соперниц, — настоятельно реко-
мендовали мне. — Не для того,
чтобы копировать их. Чтобы по-
нять смысл их действий, найти
продуманные ходы для отпора.

После тренировки я не торо-
пилась покинуть зал. Садилась
где-нибудь в сторонке и следила
за тем, что делают другие. Осо-
бенно те, кто уже достиг высо-
кого мастерства и был хорошо
известен не только в республи-
ке, но и в стране. И становилось
очевидным: вращению мяча при-
дается все большее значение. Это
и привело к появлению удара

накатом, моему излюбленному
приему.

Накат основан на придании
мячу верхнего вращения, харак-
терен повышенной траекторией
полета мяча, что, в свою очередь,
позволяет точнее попадать в на-
меченную точку стола. А если и
соперница в основном играет
накатом? Тут мне все же проще:
я хорошо знаю, что она будет
делать. А если это так называе-
мая защитница?

Защитники, как правило, иг-
рают ракетками, у которых с двух
сторон разные накладки. Напри-
мер, оборотный «сэндвич» и про-
сто резина с пупырышками. В
результате противник получает
мячи, как будто посланные раз-
ными игроками. Естественно, ве-
роятность ошибок при этом у на-
падающих повышается.

Вот в чем заковырка! Для
меня всегда было сложно (уже и
тогда, когда стала чемпионкой
СССР) играть с теннисистками,
придерживающимися защитной
тактики. И во многом потому,
что ход рассуждений здесь таков:
«Основная борьба будет с актив-
ными нападающими. Если по
жребию выпадет встреча с кем-
нибудь из защитниц, то уже по
ходу дела решу, как с ней спра-
виться».

Результат обычно плачевен:

нет продуманного плана — нет
и хорошей игры. План нужен
для каждой встречи. Этот вывод
повлек за собой новые поиски.
Поначалу чисто умозрительные.
Например, при накате даже
очень высокие мячи, которые
заведомо можно считать выиг-
ранными, бьются все-таки не
плоско, а с небольшим верхним
вращением. Выгнутая форма тра-
ектории мячей с верхним враще-
нием делает этот тип удара удоб-
ным, об этом говорилось выше.
А вот отражать мячи после силь-
ных ударов накатом и, главное,
отражать невысоко, без грубых
ошибок очень затруднительно.
Для этого надо отходить от стола
и придавать мячу нижнее враще-
ние (так возник удар подрезкой,
получивший название защитно-
го). Если защитник вовремя ус-
певает отойти от стола на необ-
ходимое расстояние и достаточно
успешно взять мяч, то отразить
следующий сильный удар ему
уже легче. Что же из этого сле-
довало? Ну, думаю, тут знаний
элементарнейшей логики вполне
достаточно: в меру сил овладеть
подрезкой, а в нападении на-
учиться бить накатом так, что-
бы мячи пролетали над сеткой
как можно ниже.

Итак, ничуть не отрицая дос-
тижений сторонников защитно-



го стиля игры, действующих, как сказали бы, «от обороны», я осталась убежденным приверженцем нападения. При этом мне хотелось бы подчеркнуть слово «убежденным». Ведь впервые взяв ракетку в руки и встав к столу, я стала нападать. Пусть плохо, неумело, но все же нападать. Не знаю почему, но так было. Наверное, такой уж родилась или же такой выросла. Теперь манера моей игры получила свое подтверждение хотя еще скромными, но все же научными исследованиями теории игры.

Лишь сегодня я могу говорить о какой-то своей теоретической работе, когда, как сейчас, сижу за письменным столом. Тогда все выглядело иначе. Была школа. Возвратившись домой, я садилась за домашние уроки. Выполняла письменные задания по литовскому и русскому языку, арифметике. Затем отправлялась в спортивный зал. После разминки играла у стола или у стенки, а потом, отдыхая, смотрела на игру других. Дома снова принималась за уроки: надо выучить стихотворение наизусть, пересказать рассказ из хрестоматии. Не оставляла я и занятий музыкой: гаммы, упражнения для пальцев, может быть, коротенькая пьеска...

То же самое было и в спортивном зале. Здесь тоже предо мною открывался целый мир, в нем я открывала себя. Было страшно интересно!

Совершенно неожиданно, мне стал понятен секрет повышения скорости игры. Об этом, думается, следует сказать подробнее.

Обратимся, например, к волейболу. Одна из команд решила взвинтить темп игры. Старается атаковать с первого удара. А соперник сбивает ритм, замедленно разыгрывает мяч на три паса. Берет тайм-ауты. В футболе и того проще изменять темп и скорость: одна из сторон может долго держать мяч на своей половине. И сама не атакует, и противнику не дает.

В баскетболе, гандболе, водном поло ограничено время владения мячом, есть и другие правила, не позволяющие превращать спортивный поединок в тягостное и вымученное бездействие.

А как добиться повышения скорости игры в настольном теннисе? Нанесу сильный удар. Мяч, отскочив от ракетки соперницы да еще получив дополнительное ускорение, тотчас возвращается ко мне.

Кто выиграл в скорости? Только не я. Где же выход? Ответ нашелся вдруг сразу. Вернее,

я нашла его... на экране телевизора. Выступал знаменитый парашютист. Герой Советского Союза. Он рассказывал о своем рекордном прыжке из стратосферы:

— В критической ситуации мы говорим: — Делай медленно. Соображай быстро.

Вот он ответ. опередить соперника в продуманности действий, в скорости мысли. Только так можно добиться преимущества в нашей быстротечной игре. При соответствующей технической подготовке, разумеется. Но это уже дело наживное.

Тренироваться я стала два раза в день. По часу-полтора. Но ежедневно. Без выходных. Стала посещать бассейн.

Попадая в спортивный зал, я теперь уже знала, что мне делать. Сначала разминка, потом отработка отдельных технических элементов игры. Но этого мало. После Спартакиады мы вместе с мамой наметили план подготовки. Он содержал пять задач:

1. Заниматься не только общей физической, но и специальной физической подготовкой.

2. Овладеть новым видом «оружия» — ракеткой «сэндвич» с различными накладками.

3. Добиться полного автоматизма при выполнении заранее

наигранных тактических комбинаций.

4. Укрепить волевые качества. Психологически настраиваться на встречу с конкретным соперником.

5. Глубже разобраться в теории игры.

Моя общая физическая подготовка включала кроссы, гимнастику, бадминтон. Эти занятия послужили хорошей базой для перехода к специальной физической подготовке, максимально приближенной к требованиям настольного тенниса. На тренировке я выполняла разнообразные имитационные упражнения на вращающихся дисках и велоколесе. На первых порах после 10-12 минут таких упражнений у меня начинали болеть руки, ноги и спина. Это означало, что тренировкой затронуты новые группы мышц — те, которые должны выполнять основные функции при игре в настольный теннис. Упражняясь перед началом игры, я сильно уставала. Поэтому сдвинула эти упражнения на конец тренировки. Так удалось повысить специальные тренировочные нагрузки. (К сожалению, еще и сейчас многие игроки и некоторые тренеры недооценивают этой хотя и очень трудной, но исключительно полезной формы занятий).



В подготовительный период к новому сезону игровые нагрузки постепенно возросли по объему более чем вдвое. Я убедилась, что можно постепенно приблизиться к огромным нагрузкам, которые применяют в своей тренировке сильнейшие теннисисты мира. Освоить такие нагрузки можно за год.

Последние недели перед чемпионатом страны я ежедневно проводила у стола по 3-5 часов. Физическая подготовка в любую погоду проходила на воздухе. В отдельные дни я пробегала до 5 километров. Очень полезным оказался бег с ускорениями.

Овладеть новым видом ракетки «сэндвич» — вторая задача, поставленная передо мной тренером. У этой ракетки с одной стороны накладка с обратного (гладкого) «сэндвича», а с другой — с необоротного. Такая ракетка позволяет удачно применять все лучшее, что есть в технике и тактике сильнейших теннисистов мира. Жесткий (необоротный) «сэндвич» позволяет вести резкую и быструю игру слева, не боясь сложных подач. Мягкий же (оборотный) «сэндвич» рассчитан на придание мячу быстрого вращения. Ракеткой с такой накладкой можно выполнять косые удары, резкие

и крученые подачи. Однако такую ракетку я освоила еще не полностью, и решение задачи перешло в план тренировки следующего года.

Современный настольный теннис стал атлетической игрой и настолько вырос по темпу, что тактика, пригодная пять лет назад, сейчас не подходит. Нужно решительно переменить отношение к тактике. Всегда должно быть в запасе несколько вариантов тактических комбинаций, которые можно выполнять в сотые доли секунды. Таких комбинаций очень много, я приведу лишь некоторые из включенных в мой тренировочный план:

1. Резкие короткие подачи с последующим завершающим сильным ударом справа или слева.

2. Игра «восьмеркой» с сильным завершающим ударом, направленным в середину стола.

3. То же с неожиданным сильным ударом по прямой.

4. Сочетание и чередование плоской подставки с топ-спином и сильным «запилом» (подрезкой мяча вниз) в ответ на один и тот же удар противника.

5. Косые удары с боковой закруткой мяча вправо и с завершающим ударом по прямой.

Уже первые занятия показа-

ли, что в процессе овладения сложными элементами мне предстоит избавиться от многих недостатков. Сюда в первую очередь относится неумение сочетать сильные удары с укороченными, а также активно отвечать на подачи. Сейчас уже нельзя начинать атаку легким накатом, так как противник сразу вырывает инициативу.

Волевая и теоретическая подготовка очень тесно связаны между собой. Сначала было довольно трудно. Однако удалось принять повышенные нагрузки. Это укрепляло веру в свои силы, концентрировало волю, приносило радость, поднимало настроение. А затем тренироваться стало гораздо легче. Я не только понимала замыслы тренера, но и поверила в них, отбросив всякие сомнения. Сейчас я твердо уверена, что не сумела бы выполнить весь обширный план подготовки, если бы мой тренер занимался натаскиванием меня к соревнованиям, а я бездумно выполняла бы технические и тактические приемы игры.

Тренер нередко заставлял меня мысленно сыграть тот или иной предстоящий матч. Надо было отчетливо представить себе условия, в которых он будет проходить, большой зал, зрителей,

соперника, учесть его сильные и слабые стороны, постараться проникнуть в его замыслы. Воля спортсмена ярче всего проявляется в тяжелые моменты поединка. В настольном теннисе такими моментами обычно бывают концовки партий. И побеждает, как правило, тот, кто не дрогнет и будет разыгрывать последние мячи так же смело и решительно, как и в начале партии...

Хочу отметить, что участие в соревнованиях, так же, как и просто игра на счет, существенно отличается от тренировочных занятий. Только напряженная борьба — и в этом ее огромное значение — позволяет дать объективную оценку силе спортсмена.

Вот мы и подошли к самому главному. Профессор А.Н.Крестовников, один из крупнейших специалистов в области физиологии спорта, много лет исследовал показатели нервной деятельности у спортсменов. Результаты его наблюдений говорят о том, что среди опытных, со стажем спортсменов не встречаются люди со слабым типом нервной системы. Редки среди спортсменов и флегматики. Зато преобладают холерики и сангвиники с сильным типом нервной системы. Вам, всерьез взявшимся освоить настольный теннис, надо



обладать большим упорством, терпением, а эти качества развиваются в процессе систематических тренировок.

Аркадий Воробьев, неоднократный чемпион мира по тяжелой атлетике, за одну тренировку поднимал вес до 10 тонн. Для этого мало иметь стальные мускулы, нужна и стальная воля! Кстати, об этом говорит и название его книги «Сильные мира сего» («Молодая гвардия»). Много есть и других книг, рассказывающих о величии духа спортсменов, например: «Богатырями не рождаются» А.Медведева, «Мы были первыми» А.Ильина, «Будь первым» В.Куца, «Кто хочет, тот добьется» Д.Ригерта, «Справедливость силы» Ю.Власова.

Ю.Власов пишет... «Восстановить себя можно практически из любого состояния. Не существует безвыходных положений, так как воле нет ограничений». Меня спрашивают о моей тренировке. Нельзя относиться к тренировкам как делу второстепенному. Основа основ и самое главное для преодоления самого себя — ничего не бояться! День за днем надлежит вырабатывать нечувствительность к тревогам, срывам, неожиданностям и бедам, пока отрицание страха не войдет

в плоть и кровь». Замечательные слова, не правда ли?

И вот еще одно, дорогие ребята, чем я хотела бы с вами поделиться. Настольный теннис — это вид спорта, как личный, так и командный. В дальнейшем вы наверняка будете играть за какую-то команду. Я вам хочу рассказать о своей команде.

Хорошая, слаженная у нас подобралась команда, и было очевидно, что нам по плечу серьезные задачи. Какие именно? Если я скажу, что в 1966 году на чемпионате Европы в Стокгольме наша команда завоевала серебряные медали, в 1967 добилась того же, но уже на чемпионате мира, думается, без лишних слов понятно, какая цель стояла перед нами: первое, и только первое место!

Правда, передо мною теперь возникли серьезные трудности. Я вышла замуж, в сезоне 1968 года вообще не выступала, так как у меня родилась дочь Кристина, а когда вновь вернулась в спортивный зал (теперь уже под фамилией Амелина), мне нужно было не только быстро обрести прежнюю спортивную форму, но и многое наверстать: в спорте время летит быстро.

Бесконечная благодарность подругам по команде, тренерам.

Они верили в меня, и если иногда в минуту огорчения неудачей я говорила, что мне лучше оставить первую команду страны, то меня и слушать не хотели. Вернее, слушали и устраивали такой разнос! Я и такая, я и сякая, и вообще... Только о себе думаю, а до подруг мне дела нет. Со стыда можно сгореть, и я вновь принималась за дело, чтобы не подвести близких мне людей.

Ну что же здесь еще сказать? Мы победили! В 1969 году на чемпионате мира в Мюнхене наша команда поднялась на высшую ступень пьедестала почета. Было это в конце апреля, и на Первомайские праздники мы вернулись в Москву с золотыми медалями чемпионов мира. Справедливости ради скажу, что особенно отличилась Зоя Руднова: она победила и в парной игре.

И еще об одном, бесконечно дорогом для меня спортивном призе. Было это уже в 1971 году на первенстве СССР в Куйбышеве. Предыдущий сезон я вновь не выступала: это было связано с рождением Лоры. А потом история в какой-то степени повторилась, я снова вернулась в спорт. Теперь среди моих соперниц было уже немало совсем юных спортсменок. Нелегко было выступать против них. Все

же определенного успеха я, по моему, добилась: стала обладательницей бронзовой медали. Получила награду, сошла с пьедестала почета и направилась к выходу из зала. Теперь уже думала навсегда: мне 23 года, у меня семья, стремительно поднимается спортивная молодежь. «Хватит», — решила я. Вдруг слышу:

— Для вручения почетной награды в зал приглашается Лайма Амелина.

«Наверное, ошибка, — подумала я. — Свою медаль я уже получила».

Но на весь огромный Дворец спорта вновь громогласно звучит:

— Приглашается Лайма Амелина!

Возвращаюсь в зал. Мне предлагают подняться на пьедестал почета, на верхнюю ступеньку, и почему-то одной. Ничего не понимаю! Поднялась, стою. И ушам своим не верю: «Специальный приз «За преданность спорту» вручается матери двоих детей Лайме Леоновне Амелиной!»

Грянул туш, сквозь затуманенный взор я увидела, как поднялись тысячи людей в зале...

Ну скажите: могла я теперь оставить спорт? И я вновь вернулась в тренировочный зал. В 1972 году на очередном первен-

стве СССР я стала серебряным призером и в личном зачете, и в женской парной игре.

Ребята! Не знаю, сумела ли я справиться с поставленной задачей и рассказать, что же это за люди, которые становятся чемпионами. Ведь единого рецепта, по которому из любого мальчи-

ка или девочки может получить-ся чемпион, нет. Здесь, наверное, уместно сказать, для меня, как и для многих рекордсменов, наши медали имели только один смысл — новый уровень будущих задач и тренировок.

Успехов вам, маленькие бойцы!



И В ЗАЛЕ, И ДОМА

Для теннисиста универсальным средством физического развития являются спортивные игры: бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей и другие.

Конечно, вряд ли стоит девушке надевать бутсы и выходить на травяное поле. Впрочем, и это можно — для игры не в футбол, а в ручной мяч.

А разве мало еще других игр? Каждая по-своему хороша, развивает быстроту ориентировки, так называемое игровое мышление, скоростно-силовые качества.

Объясним последнее понятие. Например, вам нужно перенести какие-то вещи, погрузить их в машину. Один это сделает словно играючи, в считанные минуты. Другой то и дело будет останавливаться, чтобы перевести дух, вытереть взмокший лоб.

Если выразить всю проделанную работу в килограммометрах,

получится одно и то же; и вес предметов одинаков, и пройденный путь тот же. Но разница в усилиях есть — из-за различной скорости рабочих движений. Так что, образно говоря, сила бывает медленной и быстрой.

В настольном теннисе решающую роль играет быстрая, быстрейшая, наибо́льшая сила!

Скоростно-силовые качества помогут выработать следующие упражнения:

— прыжки с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте;

— прыжки с отягощениями: мячами, мешочками с песком и т.д.;

— прыжки в длину с разбега,



с места, тройной прыжок, прыжок через скамейку;

— передвижения правым и левым боком приставным шагом в стойке теннисиста;

— метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой.

— бег с учетом времени на 20, 30 и 60 метров с низкого старта;

— со старта с опорой на одну руку;

— бег на 25 м с ходу, с высокого старта;

— прыжки со скакалкой (скорость вращения 100-120 оборотов в минуту) — на время;

— встречные и круговые эстафеты с предметами (набивные мячи, булавы, скакалки, палки, баскетбольные мячи и др.).

Все эти упражнения входят в школьные уроки физического воспитания. Ничего нового здесь нет. Но, зная свои слабые места, следует и после обязательных занятий снова и снова возвращаться к ним. Прежде всего к тем, которые особенно трудно даются.

Силу хорошо развивают занятия с набивными мячами, на гимнастической стенке и на гимнастических снарядах.

Или вот такое упражнение: в положении стоя (затем стоя на коленях или лежа) поднять на-

бивной мяч вперед, вверх, ответить в стороны и плавно опустить.

Попеременно сделать круги набивным мячом вправо и влево перед лицом.

Сделать наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями набивного мяча: у груди, внизу, за головой, на голове.

Лежа на спине, поднять мяч, зажатый ступнями, коленями.

Выполнить круговые движения ногами с мячом.

Полезны и такие упражнения: держание угла на гимнастической стенке; поочередное и одновременное опускание и поднятие ног; вращение ног.

Из виса сзади на гимнастической стенке перейти в вис согнувшись и обратно.

Лежа на спине у гимнастической стенки. Партнер, держась за стенку и стоя на ваших ступнях, может, несколько подтягиваясь, облегчать и отягощать нагрузку по вашему совету.

Передвижение в упоре на брусьях и бревне.

Лазание по вертикальному канату.

Лежа на козле, закрепить ноги (их может держать партнер). Несколько раз опуститься, подняться, сделать повороты туловища.

Теннисисту необходима и гибкость. Для ее развития применяются упражнения:

— выкруты (отведение назад рук с палками);

— выпрямление ног из низкого седа, из седа ноги врозь;

— наклоны вперед, доставая руками ступни.

Все эти упражнения можно усложнить, разнообразить, используя их различные сочетания.

Есть немало и других аналогичных упражнений. Все их можно использовать. Придумывать, наконец, свои собственные. Дело в дозировке. Она должна быть индивидуальна для каждого спортсмена.

Настоятельно рекомендуем: постоянно обращайтесь за советом к врачу, учителю физкультуры, старшим и опытным спортсменам. Без их консультации занятия могут принести не пользу, а вред.

Чем больше тренируется спортсмен, тем богаче становится его опыт, тем больше внимания уделяет он техническим приемам, характерным именно для настольного тенниса.

Поэтому он выполняет специальные упражнения, помогающие выработать движения, присущие именно теннисисту.

Принцип остается прежним: надо постепенно повышать нагрузки. Нельзя браться за разучивание топ-спина, не овладев простейшими ударами. И, кроме того, нужно всегда контролировать качество выполнения любого упражнения и давать ему количественную оценку.

Понимать это следует так: хорошенько подготовившись, собравшись с мыслями и силами, нетрудно сделать хороший бросок за мячом (реальным или воображаемым — существенной разницы здесь нет).

А если тотчас же повторить его? Еще и еще раз? Десять прыжков в минуту, пятнадцать!

Какими тогда будут прыжки? Известно: количество переходит в качество. Так вот, надо стремиться, чтобы в данном случае больших изменений не происходило. Хотя и пятнадцатый прыжок, но он такой же или почти такой же, как и первый.

Внешняя форма движения, быстрота приема должны постоянно соответствовать высоким требованиям, а вернее, той задаче, которая запланирована на урок.

Только не надо думать, что, если тренировка специальная, цель ее — изучить приемы собственно настольного тенниса, то



занятия должны обязательно проходить в спортивном зале.

Можно заниматься во дворе дома, в котором вы живете. Можно прекрасно проделать это даже в комнате, даже во время домашних уроков. Поверьте. И учеба лучше пойдет, когда, скажем, между алгеброй или физикой вы немного, минут десять-пятнадцать, поиграете в настольный теннис с воображаемым, но сильным, умелым соперником. Отбивайте его мячи. Наносите удары. Всегда проверяйте себя, степень своей тренированности.

Бывает полезно поиграть и более тяжелой ракеткой — весом от 0,5 до 1,5 кг.

Приведем ряд упражнений, которые помогут вам овладеть мастерством теннисиста.

1. Упражнения со скакалками.

Прыжки в быстром темпе: 3 раза по 15 сек.; 2х60 сек.; в 2 и 3 оборота скакалок; в среднем темпе 2х3 мин; вращая скакалки назад.

Выкручивание рук с прыгалками; наклоны, повороты с прыгалками.

2. Упражнения с теннисными мячами (в парах).

Ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой; стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12-15 м), парт-

нер бросает мяч сзади из-за спины; броски мячей в цель.

3. Упражнения с набивными мячами (вес 1, 3, 5 кг).

Броски мяча от груди; из-за головы; снизу, спиной к основному направлению; имитирующие накат справа, имитирующие накат слева; сидя лицом друг к другу (на количество бросков за 1 мин); в прыжке.

4. Упражнения с резиновым бинтом.

Резина сильно растянута — имитация ударов справа, слева. После удара рука должна тотчас вернуться в исходное положение.

5. Упражнения с гантелями.

Имитация наката справа и слева. Имитация других, уже хорошо разученных ударов. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями (типа физзарядки).

Для теннисиста важное значение имеет хорошая подвижность пальцев и кисти руки. Как развить их? Надо просто «поиграть» пальцами, дирижировать воображаемым оркестром. Обычно это всегда сразу и хорошо получается у девочек. Ну, а мальчики могут поучиться у них.

И снова лыжные прогулки, бег, игры. Их дальность, продолжительность? Покуда нравится, приносит радость.

Очень важно, чтобы все эти упражнения не вытеснили интересных забав, были веселыми и уж никак не становились невыносимо скучными.

Конечно, приседания, подскоки, наклоны, сгибания и разгибания нередко бывают и нудными, и утомительными. Но ведь играть гаммы, заучивать иностранные слова, учиться ходить в ногу далеко не всегда увлекательно. А без труда не вытащишь рыбку из пруда. Труд всегда окупается сторицей.

Может случиться, что, сравнивая свои результаты в тех или иных упражнениях с достижениями товарищей, вы с горечью сделаете вывод: «Плохо у меня получается. У других — куда лучше. А занимаются не больше моего. Незвезучий я, пожалуй...»

Советуем не расстраиваться. Овладение мастерством идет у

разных людей по-разному. Бывает, скачками. В том, конечно случае, когда тренировки, учебные занятия ведутся непрерывно. И если вы будете прилежны, то сами не заметите, как то, что еще вчера давалось с трудом, станет простым и легким.

Первый раз ракетку брали в руки многие теннисисты в разное время. В 7 лет начать занятия, в одиннадцать уже выполнить мастерский норматив, войти кандидатом в сборную команду страны — это в общем-то уникальный случай. Но он был — Лайма Балайшите. А в 10-11 лет ракетку взяли многие. И за 4-5 лет тоже прошли путь до мастера. Стали выдающимися теннисистами.

Так что вывод напрашивается сам собой: все дело в объеме труда, в намеченной и ясно видимой цели.

Всегда быть собранным

Еще несколько лет назад венгерский спортсмен Золтан Берцик был одним из сильнейших в мире игроков в настольный теннис. Неоднократный чемпион Европы, он одерживал победы во многих крупнейших международных турнирах. Ныне Берцик

консультант сборной команды страны. Под его руководством она завоевала на чемпионатах Европы и мира многочисленные медали разных достоинств. Золтан Берцик рассказывает:

«Все больше прихожу к убеждению, что соревнование — производное от тренировок. Именно на тренировках надо искать,

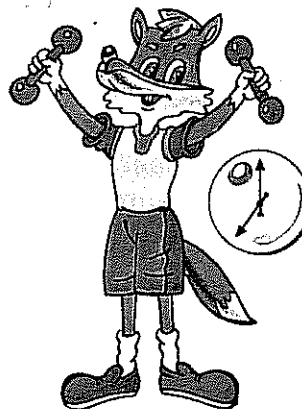
пробовать, и ничего не может быть шаблонного. День и ночь человек тренироваться не может, всему свое время. Значит, в часах, отведенных на спорт, нужно искать новые выражения, новые методы.

Прежде всего, что значит «большие нагрузки»? Они могут быть или протяженными во времени, или, напротив, весьма интенсивными на каком-то коротком отрезке. Конечно, мы учитываем возможности людей. И варианты здесь неизбежны. Но одно бесспорно: тренироваться с

прохладцей, кое-как нельзя. Лучше уж совсем не тренироваться, ибо несобранность непременно скажется.

Каким представляется мне настольный теннис будущего? Будут ли спортсмены универсальны или это будут игроки определенного, «коронного» приема, доведенного до совершенства?

Будущее вижу в комплексе. Арсенал технических средств будет обогащаться, но все же не представляю себе игрока без своего «конька». У каждого должно быть своего лица.



ПРИМЕР ЧЕМПИОНОВ

Наверняка кто-нибудь из вас, прочитав наши рекомендации, пожмет плечами и скажет: «Зачем мне все это? Я хочу научиться играть, как самые знаменитые спортсмены. Быть неотразимым в атаке. Непробиваемым в обороне. Вот и расскажите, как играют чемпионы. Как отрабатывают свои победоносные удары. А то «прыгалки», «скакалки»!..

Что же, мы можем рассказать, чего добились выдающиеся мастера. Ну, например, такой знаменитый богатырь, как Василий Алексеев. Невероятный, прямо-таки фантастический груз поднимал он над головой — штангу весом почти в четверть тонны.

На фотографиях видно, как он это делает. Но только ничего не даст все это неподготовленному человеку. Подойдет он к такой алексеевской штанге и не то

что не поднимет ее, но и с места не сдвинет, ходя диски круглые и она свободно катится.

Или вот другой пример. Стреляя на 50 метров из малокалиберной винтовки, пулю за пулей посылают в яблочко мишени (а она размером с двухкопеечную монету) лучшие мастера меткого выстрела. 100 попаданий, 200, 300, 500, 600... И ни одного промаха! Поразительная сила. Исключительная меткость. Как этого можно было добиться?



Только так — постоянно тренируясь. Все усложняя и усложняя упражнения, в основе своей — простейшие. Такие, о которых мы вам рассказали.

Вот, например, игра с воображаемым соперником. Она известна многим замечательным мастерам. Только соперник этот, воображаемый, всегда представляет собой какое-то определенное лицо. Со своими характерными приемами, ударами. Так ведут бой «с тенью» боксеры. Так, стоя у зеркала и видя свое отражение, «стреляют» снайперы. Так штангист, склонившись над штангой, застывает в раздумьи: он мысленно поднимает ее.

«Только к подготовленным умам приходит успех», — гово-

рил великий французский ученый Луи Пастер.

«Значит, сегодня нам нечему поучиться у чемпионов? — чего доброго подумает кто-нибудь из вас. — Надо ждать, пока появится такая же сила, такая же точность движений, такое же знание дела? А когда это будет? Сколько времени ждать, чтобы последовать примеру чемпионов?»

Ждать не надо ни дня. Взять себе в пример героев непременно нужно сразу. Сегодня же. В чем им подражать? В трудолюбии. В упорстве. В энергии.

И теперь самое время поговорить о тренировочном режиме, ведь кроме спорта у каждого существует еще какой-то круг обязанностей, неотложных дел. И нужно четко их планировать.

Надо иметь смелость решиться на большое дело. Поставить высокую цель. И добиться ее.

Спорт щедр на борьбу, его нагрузки практически не имеют предела. Тут сколько сможешь зачерпнуть — все твое. И в благодарность организованным, пытливым людям спорт широко открывает гармонию жизни: самоутверждение в борьбе, удовлетворение в одолении нагрузок, прилив бодрости и энергии.

Чтобы достичь успеха в спорте, нужно многое знать. Ну, напри-



Конг-Лин Ху (Китай)

мер, уметь ответить на такой вопрос: «Зачем нужен строгий режим дня?»

Действительно, зачем?

Лишь для того, чтобы правильно распланировать предстоящие дела? Но завтра будут другие. А послезавтра вдруг не окажется никаких. Так, может быть, лучше составлять определенное расписание на каждый день?

Нет. Все выглядит и проще, и вместе с тем гораздо сложнее. Почти все знают: человек, принимающий пищу в одно и то же время, всегда ощущает чувство голода именно в часы, отведенные для завтрака, обеда, ужина.

А если тренировка проходит тоже в строго определенные промежутки времени? Оказывается, происходит то же самое. Весь организм человека, его мышечная и нервная системы настраиваются на предстоящую работу. Человек испытывает прилив сил. Вот, оказывается, что такое режим: и аппетит отменный, и дополнительные силы!

Всеобъемлющее понятие «режим» включает в себя распорядок дел, питания, гигиену. И все вместе позволяет плодотворно трудиться, хорошо отдыхать.

Начнем с распорядка дня, как и делают мастера. Главное тре-

бование — строго придерживаться намеченного, не давая себе никаких поблажек. Но распределять время надо не как придется, а с учетом того, что работоспособность человека в течение суток меняется.

Наиболее благоприятны для тренировок часы утренние — с 7.00 до 1.00 и вечерние — с 16.00 до 19.00.

Ночной сон — не менее 9-10 часов. Если по плану подъем в 7.00, то ложиться надо не позднее 22.00. Обязательное условие — спать в хорошо проветренном помещении, желательно с открытой форточкой.

Ну и конечно, каждое утро начинать с гимнастики, с утренней зарядки, которая при условии правильного выполнения оказывает благоприятное воздействие на организм. А что значит «правильное» или «неправильное»?

Во-первых, должны быть совершенно исключены тяжелые упражнения. Нельзя превращать зарядку в утреннюю тренировку, да еще натошак. Это лишь вызывает ухудшение самочувствия.

Существует много комплексов зарядки. Они передаются по радио, изданы отдельными брошюрами, известны каждому учителю физвоспитания, школьному



врачу. Так что проблем с разработкой и правильным применением таких комплексов не должно быть. Ну, и в конце зарядки — водные процедуры, после чего хорошо растереться махровым полотенцем, что способствует лучшему кровоснабжению организма. Естественно, возрастающая мышечная деятельность спортсмена требует полноценного питания: жиров, углеводов, белков, чтобы в полной мере восполнить расход энергии.

Иногда приходится наблюдать такую картину: после тренировки юные спортсмены идут в буфет и набирают пирожных, лимонада.

Что тут можно сказать? Конечно, вкусно! Однако сразу нарушается водный обмен в организме.

В среднем количество воды, вводимой в организм, должно составлять 2-2,5 литра в сутки. Избыток жидкости приводит к понижению работоспособности. Кроме того, нет должного восстановления организма, связанного с правильным приемом пищи.

Что же включать в рацион завтрака, обеда и ужина? Пища должна быть разнообразной. А какой именно — лучше всего спросить у врача, к которому

обязательно надо обратиться перед началом тренировок. И тогда, несомненно, каждый спортсмен будет знать о витаминах, минеральных веществах, питательных смесях и балансе минеральных солей в своем организме.

На основе своего опыта скажем так: интервал между приемом пищи и тренировкой должен составлять не менее 1,5-2 часов. Чтобы знать, как физическая нагрузка влияет на организм, надо следить за своим весом. Вес — это своеобразный барометр. Быстрая его потеря — это сигнал: нужно немедленно обратиться к врачу. Ну, и конечно, временное прекращение тренировок. Если же ешь с аппетитом, чувство усталости проходит быстро и вес постоянен или прибывает с ростом и развитием всего организма, значит, и тренировки, и питание в норме.

Хорошо все, что сделано в течение дня, отмечать в дневнике. С таким дневником очень легко контролировать свое состояние. Ведь все не запомнишь — когда и как тренировался, как себя чувствовал после занятий...

Очень важно следить за работой своего сердца по пульсу. Измеряя его утром и вечером, желательнее в одно и то же время

(как правило, в течение 10 или 15 секунд), можно контролировать свое состояние. Если за несколько дней пульс участился, это сигнал, что сердце не справляется с нагрузкой. Тренировки надо прекратить или снизить нагрузку. Посещение врача в данном случае обязательно. И вот здесь-то доктор, взяв твой дневник в руки, определит по записям, когда и почему началась перетренировка. Посоветует, что надо сделать для быстрого восстановления организма.

И в заключение — несколько слов о личной гигиене.

Настольный теннис — это игра преимущественно в закрытых помещениях. Игра на воздухе усложняется порывами ветра, ведь вес мяча 2,5 грамма. Поэтому при тренировке в зале надо обратить внимание на его чистоту и вентиляцию.

Спортивная одежда теннисистов должна быть удобной, лег-

кой, преимущественно из хлопчатобумажной ткани.

Необходим тщательный уход за чистотой тела и одежды.

После тренировки обязательны душ, а заодно можно простирнуть свою майку и носки.

Ни одна схема режима дня, разумеется, не может быть универсальной, пригодной для всех. Необходимо считаться с индивидуальными особенностями, с условиями жизни, быта. Но главное правило — разумное чередование труда и отдыха, регулярное питание — можно и надо соблюдать всегда.

Ясно одно, и здесь нужна привычка. А ведь известно: вырабатываешь хорошие привычки — воспитываешь настоящий характер. Как у прославленных чемпионов. Они ведь тоже начинали с малого: два часа тренировки в день. Два часа прилежной, продуманной работы, открывающей путь к высшим спортивным достижениям.

Как мы научились играть

Двукратный чемпион Европы Челль Юханссон (Швеция):

«Настольным теннисом я увлекся в 1957 году совершенно случайно. В подвале одного дома

на моей улице стоял стол, там собирались сверстники, человек десять-тринадцать. Игры напоминали тренировки. Довольно скоро я стал обыгрывать партнеров и начал задумываться о серьезных занятиях. Первый



успех пришел в 1963 году, на чемпионате мира в Праге. Там я окончательно понял, что могу добиться больших успехов».

Чемпион Европы Стеллан Бенгтссон (Швеция):

«Настольным теннисом стал заниматься в школе. Я очень долго не мог отдать ему предпочтение, так как любил еще футбол и хоккей. Выбор был сделан по воле случая: выиграл школьные соревнования по настольному теннису. Окончательно в себя поверил, когда стал чемпионом страны среди взрослых. Это было в 1970 году».

Юханссон:

«Всегда уделял и уделяю много внимания приему и выполнению подач. В современном настольном теннисе очко может разыгрываться одним-двумя мячами. Поэтому плохо выполненная подача может сразу привести к потере инициативы, а плохой прием — к проигрышу очка».

Сейчас остро стоит вопрос о перехвате инициативы вращением: как правило, такой удачно выполненный прием сразу приводит к выигрышу очка. Для этого крайне важно в совершенстве владеть ракеткой. Отра-

батываю различные углы атаки, веду поиски точного положения ракетки. Изменение угла хотя бы на полградуса приводит к ошибке».

Бенгтссон:

«Всегда строго придерживаюсь плана тренировок. Занимаюсь ежедневно 2,5-3 часа, 5-6 часов в неделю уделяю занятиям физической подготовкой».

Иногда задумываюсь: что сделал бы, если бы была возможность все начать сначала?»

Юханссон:

«Очень важно, чтобы в дальнейшем не пришлось переучиваться. Поэтому начал бы с освоения техники ударов. Все изучается комплексно. Как сильные завершающие удары, так и вращения. И, конечно, вел бы самую многогранную, самую разностороннюю физическую подготовку. Она, к сожалению, в последние годы приобретает среди молодежи все более узкий, специальный характер».

Играть, конечно, надо, уметь владеть мячом и ракеткой необходимо. Но прежде всего надо быть сильным, гибким, неутомимым, координировать свои движения в сложных положениях, например, в прыжках с поворотами».

Главное — трудолюбие

Шведские игроки стремятся применять такой топ-спин, который сразу приводил бы к выигрышу очка. Главное внимание они уделяют не силе удара, а вращению мяча. Особенно преуспели в этом Ян-Уве Вальднер, Йорг Перссон, да и многие другие спортсмены. Это замечено всеми.

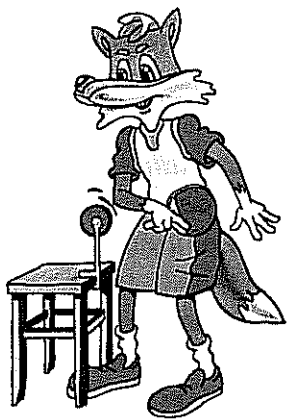
Некоторые специалисты объясняют высокое искусство шведских теннисистов в исполнении вращений мяча, на наш взгляд, излишне уж просто. Все

дело, мол, в накладках на ракетке. Видели, какие они толстые?

Не надо сбрасывать со счета качество инвентаря, но все же главное в трудолюбии на тренировках.

Сразу же бросается в глаза, что руки шведов подготовлены для выполнения большого количества ударов, а их простота и изящество говорят сами за себя.

Поражает мягкость движений и, конечно, удивительная легкость в движениях ног. Все это не случайно, все это выработано.



И УЧЕНИК, И УЧИТЕЛЬ

Итак, нам стали известны основные удары в настольном теннисе. Понятны те комбинации, которые лучше всего применять в обороне или в нападении. Знаем мы и то, как спланировать свои занятия.

Но вот как приступить к овладению приемами игры, с чего начать, чтобы спортивная учеба шла верным путем? И, очевидно, нельзя обойтись без контроля со стороны. Ведь самому свои ошибки заметить очень и очень непросто.

«Часто молодые спортсмены спрашивают: «С чего начать тренировку при помощи кинограмм, которые публикуют на страницах газет, журналов?»

Прежде всего четко освоить те положения тела, позиции, которые изображены на снимках. Во время игры переход от одной из них к другой происходит последовательно, в непрерывном дви-

жении. Но все же, несмотря даже на такую разобщенность тех или иных положений (ведь целый ряд промежуточных, неосновных кадров может быть на кинограмме опущен), их надо прочно закрепить в сознании и выполнять без затруднений. В дальнейшем, при переходе от движения к движению, это создаст определенные трудности, однако начинать надо все же с этого.

Правильность положений тела, включая и замах руки с ракеткой, лучше всего проверять перед зеркалом. Все же, как нам представляется, одному учиться по кинограмме сложно. И роль опытного помощника здесь весь-

ма существенна. При этом целесообразно прибегнуть к методу, который можно назвать «рукою тренера».

В чем его суть? Тренер, стоя сзади ученика, берет его за кисть правой руки своей рукой и, принимая мяч, посылает его на противоположную сторону стола постоянно в одно и то же место. Перемещений тут делать не следует — они нежелательны, и об этом должен помнить подыгрывающий с той стороны стола спортсмен. Ведь если «чужой» руке тренер может придать движение в заданном направлении и нужным образом, то заставить человека еще и перемещаться крайне затруднительно. Тактическое мышление приходит позже, по мере овладения техникой, а на первых порах решать сразу две задачи трудно.

Способ этот особенно действен, если обучающийся еще ни разу не играл у стола. В таком случае у него сразу вырабатывается правильный характер движения.

Игру «рукою тренера» можно использовать (правда, не столь эффективно) и для исправления ошибок. Лучше всего с помощью этого метода отрабатывать накаты справа и слева. Труднее — подрезку. В том случае, когда

разучиваются накаты, партнер должен направлять мячи подрезкой. И наоборот. Долго играть «рукою тренера» не следует. Смысл метода заключается в том, что новичку четырем-пятью ударами дают почувствовать, как выполняется прием, а дальше он выполняет движение самостоятельно.

Разумеется, роль тренера, играющего чужой рукой, может выполнить и товарищ юного спортсмена, если он сам хорошо владеет тем или иным приемом. Для начала лучше всего, когда игроки равны по классу. Тогда можно организовать пары, состав которых не менялся бы в течение нескольких тренировок. А затем для быстрой ориентировки в одном занятии следует раза два-три испытать различные комбинации пар.

Игра «рукою тренера» хороша и полезна лишь на первых порах, в начале освоения того или иного приема. Но лишь только он, как говорят, «прорежется», дальше осваивать его нужно индивидуально.

Поэтому прежде всего нужно уметь правильно оценить как свои способности, так и возможности партнеров. Что ни говори, они не одинаковы у разных людей. Согласитесь: если кому-то



«медведь на ухо наступил», то вряд ли ему стоит браться за скрипку или готовить себя к любой другой музыкальной деятельности. Игра в настольный теннис предполагает способности к резким движениям, умение быстро ориентироваться в постоянно меняющейся обстановке, точный глазомер, когда с мимолетного взгляда отличают, где отрезок в 10 см, а где — в 15, а

не говорят: «приблизительно 20».

Конечно, многое можно усовершенствовать постоянными тренировками. Это бесспорно. И все же лучше знать, на что способен, чтобы потом уверенно идти избранным путем.

Многолетняя практика показала, что в настольном теннисе успешно прогрессируют дети, выполняющие следующие нормативы:

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст			
		7-10 лет		11-12 лет	
		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
1	Бег 20 м с высокого старта (сек.)	4,6-4,8	4,3-4,8	—	—
2	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5,4-5,9	5,2-5,8	5,3-5,6	5,1-5,4
3	Бег 60 м с высокого старта (сек.)	—	—	10,0-10,5	9,8-10,2
4	Прыжок в длину с места (см)	145-160	160-178	160-166	176-188
5	15 прыжков с места на одной ноге (м)	15-20	18-23	20-21	23-27
6	Прыжки боком двумя ногами через гимнастическую скамейку (кол-во раз)				
	за 30 сек.	12-18	15-22	29-32	30-35
	за 1 мин	25-38	30-47	64-75	70-82
7	Метание набивного мяча (вес 1 кг) движением, имитирующим накат справа (метры)	6,0-7,1	7,5-0,0	7,0-8,0	9,0-10,0
8	Прыжок в длину левым боком (см)	100-115	110-125	125-130	138-147
9	Имитация перемещений в стойке теннисиста в 3-метровой зоне (кол-во раз за 1 мин)	20-34	25-39	40-50	45-54
10	Имитация перемещений в стойке теннисиста в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» (кол-во раз)				
	за 2 мин	10-15	13-17	—	—
	за 3 мин	—	—	17-19	18-21

Нормативы эти являются надежными ориентирами для предопределения успехов в настольном теннисе, в общем и целом оправдывают себя. И все же настоятельно рекомендуем: считаться с ними нужно, стремиться к подобным контрольным цифрам следует, а вот возводить в степень безоговорочного принципа не надо.

Если у кого-то из юных спортсменов поначалу никак не получается хороший прыжок или он не может далеко бросить тяжелый мяч, то это вовсе не значит, что из него никогда уже не выйдет хорошего теннисиста. Тут лучше посмотреть на общий, суммарный показатель. Если отставание заметно в одном-двух упражнениях — не беда, просто им нужно будет уделить больше внимания.

После общих подготовительных занятий, контрольных проверок, которые, конечно же, необходимы хотя бы для того, чтобы знать, за что браться в первую очередь, следует приступить к занятиям с ракеткой и мячом.

Первый этап тренировок, продолжающийся 12-18 месяцев, особенно труден. Недаром же говорится: «Лиха беда начало!» Нелегко дается строгий режим

дня, четкое выполнение намеченных задач. Поэтому, хотя первые упражнения и просты, следует всемерно разнообразить их, вести так, словно это всего-навсего забавная игра. Мы же об этих уроках будем в дальнейшем для краткости говорить сухо.

Да, у каждого спортсмена должно быть свое лицо. Но есть общие принципы обучения. Так сказать, начальная школа, которую необходимо пройти каждому. Прежде чем приступить к игре на столе, новичку следует научиться непринужденно управлять мячом с помощью ракетки.

Здесь рекомендуется такая последовательность.

1. Овладение правильной хваткой и всеми видами жонглирования мячом и одновременно освоение удара слева, игровой стойки и позиции — 1,5-2 месяца.

Виды жонглирования — одной стороной ракетки, другой стороной, поочередно; игра о стенку с лета, игра о стенку с отскока от пола, перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).

При жонглировании ракетка находится на уровне пояса, мяч должен подлететь до уровня головы или чуть выше. Надо очень внимательно следить за ним.



2. Продолжение совершенствования удара слева налево и разучивание нового элемента — наката справа — 1-1,5 месяца.

При освоении удара накато справа следует обратить внимание на то, чтобы движение руки не было напряженным. Сильных ударов, как и ударов с полулета, пока следует избегать. На этом же этапе нужно освоить игру на счет и правила игры, овладеть подачами.

3. Одновременно отрабатывается прием мяча подрезкой (как справа, так и слева). Имитация ударов — и в зале, и дома. Используются такие виды, как имитация перед зеркалом, имитация с закрытыми глазами.

Во время тренировки удара накато полезно бывает вместо ввода мяча в игру продуманной подачи просто выпустить его из неигровой руки и нанести удар, когда мяч после отскока поднимется на максимальную высоту.

4. Разучивание накатов справа и слева по прямой с места: игра как против накатов, так и против подрезки; игра подрезкой против наката — 2 месяца.

Следует обратить внимание на различие в выполнении ударов по диагонали и по прямой, в особенности на повороты туловища. Повышая интенсивность размин-

ки, можно меньше внимания уделять играм, больше — общефизическим и специальным упражнениям. Завершающим моментом каждой тренировки должно стать подведение итогов.

5. Тренировка различных сочетаний движений справа и слева — 3-4 месяца.

После того, как накаты из одного положения («с места») будут освоены, следует приступить к изучению этих ударов при различных поворотах туловища, смене позиций, переносу центра тяжести тела с одной ноги на другую, то есть игре в движении. В конце тренировок иногда можно провести короткую игру на счет. Но желательно без выявления победителя. Остановите игру на ничьей.

Почему?

Спортивная борьба, азарт упорного поединка преждевременны. Важно отработать приемы, а не использовать мало-мальски удачные удары, чтобы захватить инициативу, что неизбежно, если выявлять победителя. Игра должна идти спокойно, непринужденно. Это не состязание, а обычный урок.

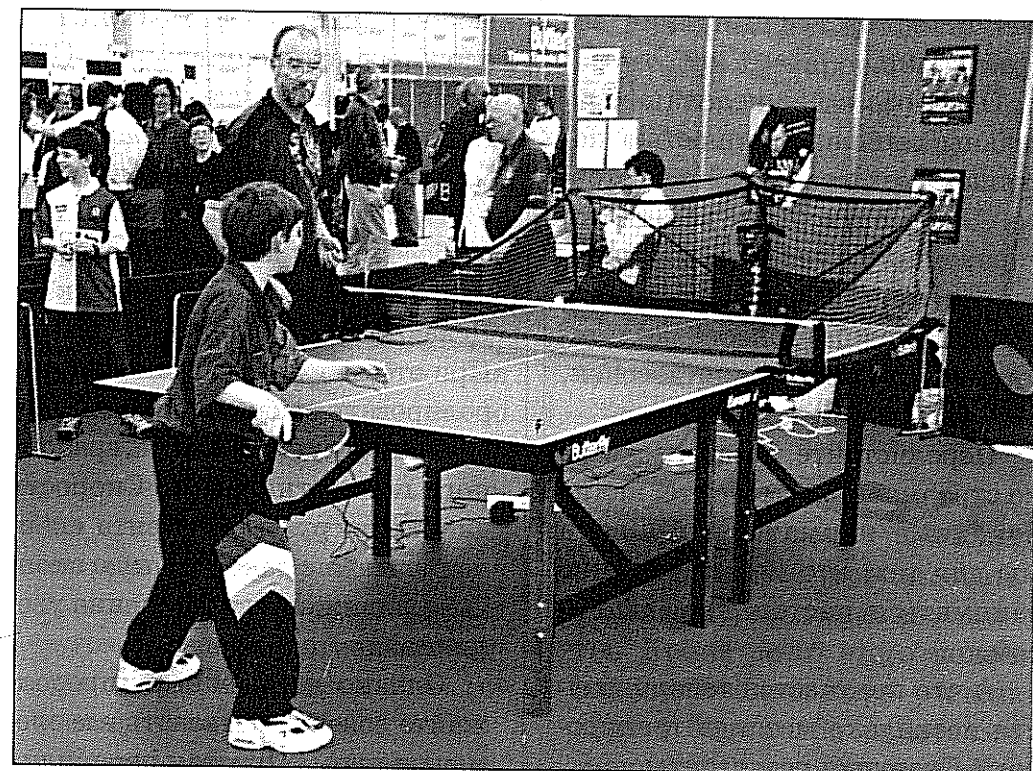
Отрабатывать движения можно как у стола, так и на вспомогательных устройствах, которые легко сделать самому (рис. 28).

Например, на стойке укрепить резиновое колесико, которое могло бы вращаться, — это и есть ваш мячик. Стойку лучше всего сделать на резьбе с винтом, чтобы ее можно было закреплять. Такое устройство можно прикручивать к обеденному столу, к стулу или табуретке — куда угодно. Вот и бейте по колесику, раскручивайте его.

Предупреждаем: получится не сразу. Некрепкие стойки будут ломаться, а если крепкие — ну, стол, пожалуй, не перевернете,

а уж стул или табуретку — наверняка и не один раз. Но это не страшно. Со временем заставите колесико вращаться, как заводное.

Если в вашей группе собралось 8-10 человек, хорошо провести эстафеты с мячом. Все ребята разбиваются на две команды, выстраиваются в затылок друг другу за линией на расстоянии 15-20 метров от стены или какого-то другого ограничительного предмета, знака. В руках у каждого ракетка. Мяч — у первых номе-





ров. По команде старшего они устремляются вперед, подбрасывая мяч на ракетке, добегают до границы и поворачивают обратно. Эстафету принимают вторые номера и т.д.

У подобных эстафет много вариантов: при движении вперед подбивать мячик одной стороной ракетки, назад — другой, через раз. Так как все это выполняется в движении, то можно передвигаться боком, приставными шагами, спиной вперед, прыжками на одной ноге и т.д. Естественно, победа присуждается той команде, которая первой закончит эстафету, выполнив все требования.

Один раз в две недели обязательны занятия, полностью посвященные физической подготовке. Это могут быть все те же упражнения с набивными мячами, скакалками, прыжки, бег, причем можно довести дистанцию до 400 метров для девочек, 800 метров для мальчиков.

Перелистайте назад несколько страничек, посмотрите, какие исходные нормативы привели мы для тех, кто может успешно заниматься настольным теннисом.

А что получается теперь, спустя несколько месяцев тренировок? Сравните результаты.

Это похоже на знаменитую задачку, известную каждому школьнику: «Из пункта А в пункт Б отправился...». У нас с вами отправным пунктом стал исходный норматив. А конечный? Он еще вдали, вы в пути. Но посмотрите, как двигаетесь? Может быть, медленно? Обратите на это внимание.

Периодически такие занятия (мы понимаем, лишнего времени у вас нет) следует заменять любимыми играми: волейболом, баскетболом, футболом — что больше по душе.

Примерно через год занятий можно приступить к изучению сложных вращений — топ-спину справа, подачам с верхними, нижними, боковыми вращениями, свечам и ударам по ним.

При выполнении топ-спина особое внимание следует обратить на сцепление мяча с ракеткой. Делают его сначала с подрезки. При этом нужно постоянно контролировать выбранную позицию, сгибание руки в локте, работу ног, гибкость кисти. Скорость движения руки с момента сцепления мяча с ракеткой и до окончания движения постепенно увеличивают.

Однако по-прежнему продолжайте совершенствовать все элементы игры. Простая перекидка

мяча теперь должна быть безошибочной. Особое внимание следует уделить игре накатами и топ-спинами не только против подрезки, но и против защиты вообще, то есть чередовать накат с откидами, укороченными мячами, с сильными завершающими ударами.

При тренировке ударов свечой нужно стремиться придать мячу как можно большую силу вращения и точно направлять его в намеченную цель. Лучше всего — в край стола.

Освоение тех или иных приемов теперь ведется в разных зонах площадки: в ближней зоне — перекидка, контригра, завершающие удары, топ-спин; в средней зоне — игра в защите подрезкой, свечи.

Тренировочные задачи нужно варьировать. Например, мячи со сменой позиции подаются по диагоналям, по прямым, треугольникам, восьмеркам; только справа или слева; поочередно справа и слева.

В тренировках можно поиграть с партнером двумя мячами, неигровой рукой, даже на двух столах. Побегайте от одного к другому, а ваши партнеры-соперники пусть не щадят вас — гоняют из угла в угол!

Так вы обретете уверенность

в своих силах. Технические приемы, хорошо удающиеся в спокойной тренировочной обстановке, привычно выполняются и в напряженные моменты.

И теперь примерно раз в месяц можно попробовать свои силы в небольших турнирах. Сразу привыкайте играть в командных состязаниях, в парных встречах. Это позволит вам хорошо понимать игру товарищей, учиться у них тому, что самому дается трудно. После каждой тренировочной игры на счет или закончившихся соревнований нужно проанализировать их.

Вот примерный план полутренировки на стадии начального обучения:

1. Разминка — 5 мин
2. Произвольная игра — 20 мин
3. Имитация — 15 мин
4. Игра по элементам: а) накат справа направо — 5 мин; б) накат слева налево — 5 мин
5. Произвольная игра — 5 мин
6. Эстафеты — 10 мин
7. Игра на счет — 20-25 мин

Здесь можно использовать и другие удары: подрезки, свеча и т.д. Кроме всего этого полезно: жонглирование, игра у стенки, игра в бадминтон ракетками и мячом для настольного тенниса.

Разумеется, возможны варианты. Например, увеличение времени отработки ударов за счет произвольной игры. Сделать это тем более просто, что произвольная игра отнюдь не предполагает действий как попало. Примером может служить разучивание приема укороченного мяча с различными (по желанию) вариантами его отдачи (подрезкой, толчком или накатом).

Весьма полезной бывает игра с определенной задачей: используют приемы, которыми владеют, или в полную силу выполняют какой-то заранее намеченный

круг приемов и комбинаций. Простейшим примером такой игры являются тренировочные партии, когда один игрок защищается, а другой нападает.

Снова повторим: все эти упражнения должен проделать каждый, и каждому из вас так или иначе придется выступить и в роли наставника товарища, и его ученика. Невозможно ведь даже представить, что у вас и ваших товарищей все будет получаться абсолютно одинаково. Учитесь сами. Учитесь друг у друга. Это поможет вам в спорте, сослужит верную службу на всю жизнь.



УЧИТЕЛЬ И УЧЕНИК

Мы уже говорили, шведский теннисист Ян-Уве Вальднер утверждает, что одних лишь вариантов подачи насчитывается около полутора тысяч. Как он их насчитал — уму непостижимо. Но такому спортсмену можно верить: около полутора тысяч!

А ведь это лишь один удар. Сколько же их всего в настольном теннисе? Тут, пожалуй, и счетная машина собьется. И уж совершенно невозможно, да и не нужно, подробно описывать, как осваивать великое множество ударов. Поэтому, как и в том случае, когда мы рассказывали, какие основные удары существуют, а затем перешли к их комбинациям, поступим так же: перейдем к основным вопросам тактики спортивной борьбы — именно состязания венчают дело.

Сразу сделаем оговорку: юные спортсмены, конечно, могут прочитать эти страницы, но больше

они адресованы родителям и тренерам, работающим с детьми.

Итак, что нужно знать руководителю спортивного кружка?

Обучать новичков, тем более детей, еще только-только приступивших к игре, любым, даже простым, тактическим приемам нет смысла: они еще не готовы к этому. Ни в техническом, ни в психологическом плане. Здесь первостепенное значение приобретает построение урока. Частично мы об этом говорили в предыдущей главе. Продолжим рассказ.

Опыт занятий настольным теннисом показывает, что не-



смотря на незначительную интенсивность упражнений, характерных для начального периода обучения, вполне допустим большой объем тренировок. Правда, само по себе его увеличение не является гарантией успеха, поскольку он не может расти беспредельно. Поэтому на всех этих этапах обучения, в том числе и на начальном, важную роль играет четко продуманное сочетание не только методов и средств, но интенсивности, количества и продолжительности занятий.

Как и в других сложных технических видах спорта, здесь есть еще одна трудность. Дело в том, что определенные элементы тренировок, требующие многократных повторений, вызывают у некоторых ребят снижение интереса к игре. И не только у детей. Даже у спортсменов-разрядников.

Тут все зависит от старших, от наставника. Он должен внимательно и чутко следить за тренировками своих подопечных, как говорится, держать руку на пульсе. Немедленно прекращать занятия, если юный спортсмен хоть немного устал или заскучал, конечно, не надо. Это тоже никуда не годится. Но пробудить взволнованность, стремиться к тому, чтобы ребята ждали каж-

дого занятия с радостью и нетерпением, а уходили не уставшие, с желанием снова вернуться в зал, воспитатель просто обязан. Иначе за дело браться не стоит.

У молодежи в большей степени, чем у взрослых спортсменов, бывает заметен разрыв между психологической и общей физической подготовкой. Поэтому при работе с юными особое внимание следует уделять вопросам, связанным не только с обучением, но и с воспитанием.

Воспитание спортсмена надо понимать в весьма широком смысле, начиная с режима дня и кончая морально-волевыми качествами родителей. Руководителю важно уметь разобраться во внутреннем состоянии ученика и внушить ему уверенность в своих силах. При этом любые формы подавления личной инициативы пусть и неопытного, заблуждающегося, но юного спортсмена должны быть категорически запрещены. Свою правоту старший должен доказывать фактами, делом, в совместном испытании тех или иных трудных и спорных ситуаций.

А самостоятельность, желание и умение настоять на своем тем не менее надо всячески поощрять. Отсутствие этих достойных качеств и является, видимо,

одной из основных причин той беззубой игры многих молодых теннисистов, когда во время борьбы даже с равными по силам соперниками с ними рядом почему-либо не оказывается наставника.

Особое внимание нужно уделять тому, чтобы при достаточно четкой и правильной трактовке общих основ в полной мере могли проявиться индивидуальные наклонности.

Соревнования являются весьма сильным средством обучения и воспитания. Потерпеть неудачу в первых же соревнованиях — значит получить психологическую травму. Поэтому подводить детей к состязаниям следует исподволь, после серии товарищеских игр, когда они достаточно подготовлены как в техническом, так и в морально-волевом отношении. В этом случае проигрыш станет не поводом для разочарования, а стимулом к исправлению недостатков.

В наши дни дети начинают рано заниматься спортом. В большинстве случаев от начала специализированного обучения до окончания юношеского возраста проходит примерно 8-10 лет. Эти годы можно разделить на три основных этапа, а именно: подготовительный, формирования

спортсмена и совершенствования мастерства.

Возраст ребят, входящих в состав этих трех групп, и даже первой, не одинаков. Все зависит и от их способностей, и от времени начала обучения.

Обычно подготовительный этап длится около двух лет: идет изучение и основных технических приемов, и элементов тактики. Наряду, естественно, с общефизическим развитием.

Здесь главное — добиться точного выполнения приемов. И на это не надо жалеть времени. Ребята должны прямо-таки назубок знать подставку, накат, подрезку, контрудар. Само собой разумеется, что этому должно предшествовать изучение хватки ракетки, игровой стойки и основных видов перемещений. На этом этапе полезны занятия с более сильными игроками.

Говорить о глубоком изучении тактики детям до 10 лет преждевременно. Однако простые по замыслу, легкие в техническом исполнении комбинации можно и нужно наигрывать.

На следующем этапе цели и задачи обучения меняются. Все большую роль приобретают состязания. Главным содержанием занятий становится не овладение новыми приемами, а отработка,



шлифовка старых. Действия должны быть доведены до автоматизма. Особенно это относится к наиболее удачным, «коронным» техническим комбинациям.

В этот же период спортсмены овладевают сложными техническими приемами: топ-спинами, укороченным ударом, крученой свечой, ударом по свече и т.д. Характер занятий приобретает все большую и большую индивидуальную направленность.

Важен каждый штрих

Тренер сборной Швеции:

«Окончательно стало ясно, что в техническом отношении современный настольный теннис основывается на высоких скоростях. Вроде бы игроки делают то же самое, что и прежде, вроде бы не появилось никаких новых приемов, однако смотрятся матчи куда интереснее. Не удивительно: приемы выполняются на таких скоростях, что за мячом только успевай следить.

В мужском настольном теннисе, заметно прибавившем в атлетизме, трудно сейчас выделить защитников и нападающих. Происходит, если можно так выразиться, универсализа-

То же самое относится и к занятиям физической подготовкой. Значительный удельный вес в них занимают специальные физические упражнения.

Последний этап. Молодые люди многому научились, в их действиях все явственнее проявляется темперамент, характер. Начинает явственно проглядывать стиль игрока — всегда самобытный и неповторимый.

ция игроков. В этой связи хотелось бы дать несколько советов молодым: тактическая мысль может проявиться сразу, с первого очка (начиная как с выполнения, так и с приема подачи).

Круг возможностей спортсмена определяется уровнем его технической и тактической подготовки. В процессе повышения класса игры спортсмена между его тактическим и техническим мастерством возникают определенные противоречия. В большинстве случаев рано или поздно обнаруживается, что рост технического мастерства обгоняет возможность использования этой техники и, наоборот, увеличение вариантов использования отдельных приемов хотя и повышает их результа-

тивность, тем не менее приводит к прекращению их совершенствования.

Тут нужна строгая дозировка того и другого. Главное же — не спешить, пусть один прием будет продуман, отработан, использован на практике».

* * *

Подача является одним из основных технических приемов настольного тенниса. Ее значение в игре трудно переоценить. Хотя в каждой партии игроки имеют практически одинаковое право на подачи, умелое использование последних может привести не только к выигрышу инициативы в отдельных случаях, но и в большей степени повлиять на ход игры. Так, с помощью сильно крученых и резаных подач, даже в борьбе с опытными противниками, удается выиграть от 5 до 8 очков в партии.

В развитии подач следует отметить три этапа. Сначала подачи различались по направлению по принципу: «игрок плохо играет справа — подавай ему вправо». Затем стали использовать боковое, верхнее или нижнее вращение мяча с целью заставить противника ошибиться при приеме подачи, послав мяч

за стол (вбок или за заднюю кромку стола) и в сетку.

Последний этап развития характерен для современных подач, отличающихся помимо сильнейших вращений наличием целой системы обманных движений, позволяющих при полном сходстве в исполнении подавать различные по вращению мяча подачи.

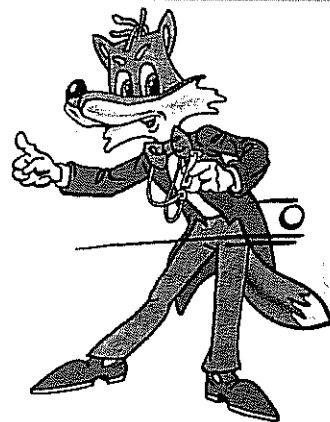
При ударе по свече в момент нахождения мяча в высшей точке игрок вынужден значительно отходить от стола, что дает возможность защищаемому даже на сильный удар снова ответить крученой свечой. Возникшая первоначально как средство защиты в крайней ситуации крученая свеча стала в дальнейшем использоваться и для других целей. Так, японские спортсмены иногда прибегали к использованию крученой свечи, чтобы утомить противника («сбить дыхание»), а серия ударов по свече, нанесенных по мячу в верхней точке, сильно изматывает нападающего.

Требование сильного натяжения верхнего края сетки очень важно для играющих. Дело в том, что при достижении известного класса спортсмены, как правило, перебрасывают мячи на сторону противника очень низ-

ко над сеткой. Если при этом сетка натянута слабо, то определенный процент мячей будет, задевая ее, соскальзывать тут же на половину стола противника, вынуждая его этим самым к проигрышу очка без борьбы. Сильно натянутая сетка позволяет более четко разделить такую игровую ситуацию.

Занимающимся (4-5 человек) предлагается встать с одной стороны стола, а одному из играющих — с противоположной. подача мяча выполняется с той стороны, где находится большее

количество играющих. подача выполняется ударом с правого угла стола по диагонали. Принимающий отбивает мяч и перемещается на противоположную сторону; в это время подававший занимает его место и, так же отбив мяч, движется за ним, и т.д. Выигравшими считаются те игроки, которые совершили наименьшее количество ошибок. Игра может проводиться с перемещением игроков в другом направлении, при этом мяч подается ударом с левого угла по диагонали.



А СУДЬИ КТО ?

Команда долго и упорно готовилась к соревнованиям. Каждый ее участник под руководством старшего и более опытного товарища разработал четкий план тренировок и неуклонно его выполнял.

Хорошо поработали спортсмены, в боевой форме вступили в зал, чтобы, используя свои знания и мастерство, повести решительную борьбу за победу.

Но игра — самая первая — вдруг как-то сразу не заладилась. Какие-то просчеты, какие-то ошибки, спортсмены нервничают. Первый блин комом? Конечно, такое бывает. Но в спорте неудачный старт очень часто ведет и к неудачному финишу.

Что же, собственно говоря, случилось? Ведь тренировались немало, приемы, которые применили в игре, были хорошо отработаны. Почему же теперь они не стали получаться?

Не всегда и не во всем надо винить самих спортсменов. В каждом спортивном поединке кроме непосредственных участников есть еще одно ответственное лицо — судья. Это он в первую очередь должен оценить действия атлетов.

В футболе — арбитр, в боксе — рефери, в теннисе — судья на вышке, судья на линии, в настольном теннисе — ведущий судья. Названия разные, а суть их одна: руководитель спортивного поединка. И в этой роли могут выступать только люди, глубоко и тонко знающие спорт. Даже малый просчет судьи наносит спортивному единоборству



неизмеримо больший вред, чем ошибка его непосредственного участника.

Но знания, опыт судьи — это лишь одна сторона дела. Есть и другая — не менее важная. Принято говорить: судья должен быть беспристрастным. Это справедливо лишь в том смысле, что он не имеет права ни при каких обстоятельствах высказывать личные симпатии кому-то одному, пренебрежительно относясь к другому, должен с одинаковыми мерками и требованиями, строго объективно подходить ко всем. Но как специалист спорта, лицо ответственное, судья должен быть человеком страстным, влюбленным в спорт и глубоко ему преданным. Иначе ничего хорошего не выйдет. Холодный, равнодушный, безразличный к успехам спортсменов, судья непременно исказит, испортит выступление самых умелых мастеров. Он либо пустит все дело на самотек, сонно взирая даже на грубые ошибки, либо дотошной, мелочной придирчивостью до того задержит спортсменов, что вдохновенно и полно раскрыть все свое мастерство они уже никак не смогут.

Но тут возникает такой вопрос: где же найти дельных, знающих судей, тонких ценителей

спортивного мастерства и красоты атлетического поединка? Специальных учебных заведений, готовящих спортивных судей, нет и, наверное, никогда не будет, так как вряд ли найдется большое количество молодых людей, решивших в юные годы — «буду спортивным судьей!».

В спорт приходят незаметно, исподволь, просто желая испытать свои силы в беге ли, в борьбе, в игре с товарищами. Забираться же сразу на вышку близ волейбольной или теннисной сетки охотников среди молодежи не так-то быстро найдешь. Каждому куда более заманчиво выйти на площадку. Где же выход?

Жизнь в спорте быстротечна. Не успеешь и оглянуться — а уже пролетел добрый десяток лет. Это и много, и мало.

Много потому, что все годы были заполнены повседневным трудом, разъездами по городам, встречами с интересными людьми. Много потому, что жизнь была насыщена и увлекательна.

Мало потому, что, кажется, только-только вошел во вкус, нащупал, нашел, овладел тем, что долгое время не давалось, но, увы, большие открытия, выдающиеся достижения в спорте даются лишь в молодые годы. Вот и получается, что 25-летний

спортсмен по возрасту, безусловно, молодой человек, а по опыту своей деятельности — уже ветеран. И ничего тут не поделаешь. Такова закономерность спортивной жизни.

Однако если ветеран, то что же, разве непременно следует расставаться с любимым делом? Практика показывает, что те, кто по-настоящему был предан спорту, кто, по выражению, выдающегося режиссера Константина Сергеевича Станиславского «любит не себя в искусстве, а искусство в себе», остаются верны своему призванию. Одни, получив специальное физкультурное образование, приступают к тренерской деятельности. Другие становятся спортивными судьями.

Тут, думается, много примеров приводить не надо. Побывайте в спортивном зале на крупных состязаниях, посмотрите, кого показывают на судейских местах с экрана телевизора, и вы непременно увидите тех, чьим выдающимся мастерством еще недавно восхищались сами, кому аплодировали многотысячные трибуны.

А теперь представьте себе, что именно с таким опытным судьей, в прошлом знаменитым спортсменом, мы ведем беседу о практике судейства.

— Судья — это как регули-

ровщик на шумной магистрали в час пик. Прежде всего он должен быть предельно внимательным, мгновенно принимать решения, оставаясь спокойным и в общем-то неприметным. Посудите сами, что получится, если тот же регулировщик станет бросаться в глаза всем водителям, беспорядочно размахивая жезлом? Авария обеспечена!

То же самое и в спорте: скромность, собранность, умение правильно оценить сложную ситуацию — все эти качества вырабатывает практика спортивной борьбы.

— Могут ли участники состязания пользоваться личной симпатией со стороны судьи или они должны быть для него как бы безликими?

— Не могут, а должны! Судья — помощник спортсмену, и помощь его должна быть продиктована искренними бескорыстными чувствами. Если же все спортсмены для судьи на одно лицо или вообще, так сказать, без лица, то это означает лишь то, что он судит не людей, а роботов. Тогда и ему самому место в механическом зале, а не там, где кипят человеческие страсти. И вот еще что, судья — прежде всего воспитатель. Как же воспитывать спортсмена, тем более



молодого, если не любишь его? Опять-таки чувство взаимного доверия, взаимопомощи, добросовестности отлично вырабатывается в жизни спортивных команд, в самой спортивной борьбе.

— Влияют ли на ваше судейство зрители?

— Безусловно. И это означает лишь то, что каждый мой жест, каждое решение должны быть обоснованными и по возможности доходчиво показаны, хотя, конечно, не всегда такая возможность есть.

Так, в общих, но принципиальных чертах говорят о своем судействе те, кто прославился на аренах спортивной борьбы и кто, кстати сказать, всегда был образцом подлинно рыцарского поведения в самых острых моментах спортивного поединка. Это олимпийские чемпионы гимнаст Виктор Чукарин, хоккеист Алексей Гурышев, боксер Владимир Енгибарян и другие замечательные мастера, ставшие и замечательными судьями близ помоста, на ринге, на ледяной площадке.

Судья у стола.

В настольном теннисе, пожалуй, нет таких сложностей, какие возникают, например, перед судьями футбольных матчей. Нет здесь штрафных, пенальти, вокруг которых разгораются спо-

ры... В настольном теннисе все выглядит проще. На первый взгляд.

Конечно, когда играют начинающие спортсмены, от судьи многого не требуется. Лишь бы не ошибался в счете, громко его произносил и следил за переходом подач.

А когда играют мастера? С бешеной скоростью летает маленький мячик, нетренированным взглядом за ним и уследить нельзя, а судье нужно подметить еще и каждое, почти неуловимое движение спортсменов. Ну, например, такое.

... Проходит матч на первенство мира в городе Любляне. И вот противник нашего спортсмена, уступая в счете, стал хитрить, неправильно подавая мяч. Но делал он это почти незаметно, легким, быстрым движением пальцев набрасывая мяч на ракетку. Судья же ничего не замечал. Вряд ли он решил «подыграть» сопернику нашего теннисиста. Просто был рассеян, или, как говорят спортсмены, не собрался.

Судья не заметил, а зрители, среди которых было немало подлинных знатоков настольного тенниса, все отлично заметили. И какой же в зале поднялся шум, свист! Стал нервничать судья, стали нервничать игроки, в этом

невообразимом шуме стало трудно играть на соседних столах. По сути дела было испорчено несколько партий. Из-за чего? Из-за невнимательности судьи уже в самом конце встречи, которую он до того вел хорошо.

Но бывает и так. Ответственный командный поединок сборных команд ГДР и Югославии. Счет в партиях равный — 4:4, а в последней, решающей, ведут югославы — 21:20. Остро атакует немецкий спортсмен. И тут случилось так, что, выполняя завершающий удар, он закрыл от судьи левую половину стола и тот не увидел, что мяч пролетел мимо. Засчитал очко в пользу атакующего. Каково же было его удивление, а затем и восхищение, когда немецкий теннисист подошел к нему и сказал, что в стол-то он попал, но в его кромку, и мяч не должен быть засчитан.

Итак, проигрыш? Нет, победа спортивного мужества, спортивного товарищества, большая спортивная победа.

А вот еще один пример — из области курьезов. Мяч, высоко поднятый над сеткой, ударился на стороне противника и тут же перелетел обратно к наносившему удар. Как быть? Один из игроков («противник» в нашем слу-

чае) просто физически не мог дотянуться до мяча и, следовательно, никакой ошибки не допустил, другой вновь не ударил, потому что боялся двойного удара...

В спор вступили тренеры, каждый настаивал на преимуществе своего игрока, но решение судьи и самих игроков было единым — мяч должен быть переигран.

Вывод очевиден: всякое может случиться в спорте, всего не предусмотреть. Но между судьями, спортсменами и зрителями всегда должны быть взаимопонимание и определенная согласованность в действиях. Ведь, если вникнуть в суть дела, цель у всех одна: чистота спорта, его прогресс, его служба физическому и нравственному развитию личности. И все же, обращаясь к юным спортсменам, мы не можем ограничиться лишь советом с уважением относиться к судьям, что само собой разумеется, ибо они, как правило, и старше по возрасту, и весьма авторитетные люди в спорте.

Жизнь показывает — рано или поздно каждому спортсмену приходится выступать в роли судьи. И это время может наступить гораздо раньше того срока, когда спортсмен признанным



мастером, ветераном выйдет на арену спортивной борьбы в звании судьи.

Судить придется и на соревнованиях в своей школе, в своем спортивном клубе. И пусть не велики по масштабу состязания — к ним надо подойти с полной ответственностью. Серьезный человек никогда не может сказать: сегодня дело предстоит небольшое, и я поработаю кое-как, спустя рукава, а уж когда на мою долю выпадут задачи грандиозные — вот тогда уж постараюсь всю.

Если подходить с такими мерками — больших дел никогда не достанется, а успех выпадет разве лишь по лотерейному

билету. И взяв на себя судейские функции хоть на короткое время, надо помнить, что перед тобой — друзья, что они верят тебе и ждут твоего справедливого решения, что сам ты должен в меру сил быть хорошо подготовлен теоретически и находиться в отличной спортивной форме: судейство требует немалых физических усилий. И когда все это будет хорошо продумано, добросовестно выполнено, люди скажут: знающий, справедливый судья.

Игровая роль тогда хороша и полезна, когда заставляет спортсмена больше трудиться, мыслить, держать, заставляет мобилизовать все свои силы.

Шаги к победе

Чемпион мира в парном разряде Петер Карлссон

Если теннисист сегодня знает и умеет больше, чем вчера, то его роль и игровое задание должны соответствовать его качественно новым навыкам.

Больше того, объем основных обязанностей, вернее, заданий должен — пусть хоть немного — опережать его сегодняшние возможности.



Карлссон Петер — один из сильнейших теннисистов мира

Как поправиться?

При обследовании нескольких тысяч детей школьного возраста было отмечено, что ребята, активно занимающиеся на уроках физической культуры и в школьных спортивных секциях, как правило, на 20-30 процентов превосходят в силе своих сверстников, не посещающих эти занятия.

О чем это говорит? Некоторые из вас, возможно, рассуждают так: для того чтобы укрепить здоровье, поправиться, надо меньше двигаться и побольше есть. Такой взгляд неверен. В мышце, находящейся все время как бы во сне, питательные вещества, получаемые с кровью, не накапливаются.

Только в процессе двигательной деятельности происходит их закрепление. Конечно, при работе мышцы расходуют свои питательные вещества, но, чтобы они не истощались, работа должна чередоваться с отдыхом.

Как проиграть выигранный мяч

Антон Болгар, эмигрировавший из Венгрии в Швецию, одержал в национальном чемпиона-

те 1955 г. ряд неожиданных побед и вышел в полуфинал, где его соперником был Лисс Ларссен, 2-й номер Швеции.

Зрители ждали от Ларссена четкой победы, рассчитывая, что он прервет продвижение своего менее именитого соперника. Однако Болгар думал иначе и шокировал присутствующих — он выиграл два сета и повел в третьем 20:13. У него было семь матчболов, и он был на шаг от победы.

Ларссен отыграл четыре очка, и в это время при счете 20:17 судья объявил игру оконченной по причине истечения 20 мин. Правила тех лет предусматривали ограничение игры в сете до 20 мин, после чего победа в сете присуждалась игроку, ведущему в счете. Антон Болгар был объявлен победителем в трех сетах и вышел в финал. Это решение арбитра, повергшее в шок шведских зрителей, через некоторое время было оспорено помощником судьи, обратившем внимание, что прошло всего 11 минут. Это означало, что судья не сбросил счет на своем хронометре после окончания 2-го сета.

Понадобилось более часа на переговоры и обсуждение сложившейся ситуации, после чего судья изменил свое решение и объя-

вил о продолжении матча при счете 20:17.

Ларссен спас игру и победил 23:21, а затем выиграл и два следующих сета 21:15, 21:12 и вышел в финал.

Их «топ-спинам» — нашу оборону

Интервью с Галиной Мельник

— Кого специалисты считают фаворитом номер один?

— Конечно, сборную Германии. Но мы против немцев хорошо играем. Если подсчитать, то из 6 проведенных с ними встреч за последнее время наша команда уступила лишь однажды. Кроме немцев, в Европе высоко котируемся мы, венгерки, румынки, шведки.

Хорошо играют и сборные Голландии, Франции, слабее выглядят итальянки и англичанки. Но никого нельзя сбрасывать со счетов.

— По-моему, для россиянок самыми «трудными» соперницами считаются венгерки?

— Действительно, с ними очень тяжело играть. В нашей стране подавляющее большинство теннисисток как раз иг-

роки обороны. И противостоять мужской игре венгerek с их бешеными «топ-спинами» — острыми и сильными вращениями, более пассивным защитницам просто невозможно.

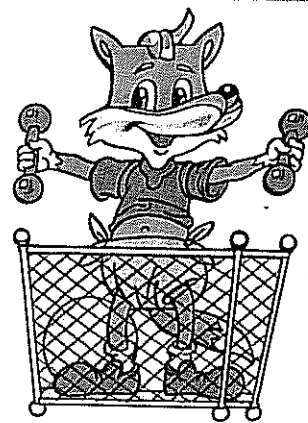
Для этого нужно безостановочно парировать удары.

— В сезоне 1997 года вы стали абсолютной чемпионкой России, победив в трех номинациях, а сейчас появились достойные конкурентки?

— Сильно выросла Светлана Бахтина. Очень нравится и игра ее тезки. На мой взгляд, Светлане Ганиной вполне по силам выступать в составе сборной.

— В теннисном мире давно уже «правят бал» азиатки. Выходит, с маленьким ростом проще играть?

— Наоборот, приходится больше двигаться. Мячи по углам стола, например, тяжелее брать. По себе знаю. Хотя в принципе, если у тебя правильные технические передвижения, то рост значения не имеет. Володя Самсонов из Белоруссии даже чересчур высок, порой играет полусогнутым, а сегодня первая ракетка мира. Вообще над подобным вопросом я никогда не задумывалась.



ЕЩЕ ОДИН УРОК: СПОРТ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

За последние годы человечество сильно помолодело. Уже более четверти века мир не сотрясают опустошительные глобальные войны, молодежь не гибнет миллионами на полях сражений. В результате средний возраст людей в целом ряде стран насчитывает сегодня 25-30 лет.

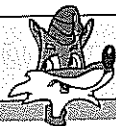
Думается, нет нужды доказывать, что молодым свойственно желание как можно скорее проявить себя, занять прочное место в жизни.

На каком поприще? В науке? Ну, в двадцать лет вряд ли изумишь мир каким-либо гениальным открытием. В таком возрасте еще сидят на студенческой скамье. Талант выдающихся деятелей искусства, литературы также раскрывается в более зрелые годы. А вот в спорте можно отличиться и прославиться уже в 16-17 лет.

Обратимся хотя бы к всемир-

но известному футболисту Пеле. Его звезда ярко вспыхнула в 1958 году на гетеборгском стадионе «Уллеви» во время матча сборных СССР и Бразилии. На поле вышел молодой, по сути дела, никому, кроме самих бразильцев, не известный игрок, а уже минут через десять кинокамеры неотступно следовали за ним, комментаторы то и дело называли его, а назавтра имя Пеле облетело спортивные газеты мира. Пеле тогда только-только исполнилось 17 лет...

Исключительное явление? Слов нет, Пеле — это Пеле. Но



если вы побываете в Рио-де-Жанейро, посетите пляж Комакабана, то увидите десятки, сотни чернокожих мальчишек, виртуозно жонглирующих мячом на песке (а это очень трудно!) под палящими лучами солнца. Встретите таких же маленьких мастеров футбола и в других бразильских городах, чаще всего — на окраинах, в трущобах. Они настойчиво идут к намеченной цели — признанию в спорте.

Всем ли это удастся? Конечно, нет. Скажем, даже так — тысячи и тысячи остаются за бортом. Но бесспорно и то, что Бразилия ежегодно дает миру отличных футболистов.

Разумеется, не все так просто, как может показаться на первый взгляд: «дескать, захотели научиться хорошо играть — и научились». Не ради одного пристрастия к спорту часами трудятся бразильские, да и не только бразильские мальчишки.

В связи с этим не лишне вспомнить и слова знаменитого американского штангиста Томми Коно, высказанные им в разговоре с нами.

— Вы думаете, мне очень интересно поднимать железо? Я хочу стать медиком. Но здесь, в атлетике, я уже сегодня могу быть первым. И должен им быть.

Это нужно. А чем убедительней победа, тем лучше.

Конечно, есть люди, и таких немало, которым занятия спортом доставляют и духовное, и физическое удовлетворение, приносят «мышечную радость», как говорил академик Иван Петрович Павлов. Об этом речь впереди. Что же касается слов Коно, то они убедительно раскрывают нам суть борьбы за победу, за рекорд лишь по форме спортивного выражения. А по содержанию — это не что иное, как борьба за существование.

От фактов не уйдешь: для определенной категории молодежи спорт — это единственная возможность трудиться, чемпионские лавры — заветная цель и, наконец, возвращенные в долгих тренировках сила и ловкость — средство к достижению цели, дающей то, что называется куском хлеба.

В наши дни дети стали больше учиться. Тут и обычная школа со все усложняющейся программой, и музыка, и иностранный язык. И каждый учитель непременно требует:

— Будь усидчивым, не крутись, слушай внимательно.

Кончатся уроки — по телевизору показывают интересные фильмы и даже рассказывают на

ночь сказки под «баю-бай». Иными словами, опять часы сидения.

Как неизбежное следствие — вялость, плохой аппетит и даже искривление позвоночника — сколиоз, ставший ныне предметом обсуждения на конгрессах обычных, так сказать, медиков и спортивных медиков всего мира.

К счастью, мнение и тех и других в данном вопросе единодушно, лучшее лекарство при таких детских недугах — спорт.

Да, да — спорт, физические упражнения прочно входят в медицинскую практику. И результаты бывают поистине поразительны.

Мы говорим про общеизвестные факты, но не называем имен. На эту тему не всегда удобно распространяться. Но поверьте на слово — есть немало знаменитых боксеров, ставших боксерами лишь потому, что в детстве их колотили кому не лень; могучих штангистов из числа некогда слабосильных мальчишек. И вообще здесь не составило бы труда привести большой список замечательных спортсменов, бывших в детстве хилыми мальчиками и девочками.

Например, олимпийский чемпион по прыжкам в высоту 1952 года Уолтер Дэвис и знаменитая

«Черная газель» Вильма Рудольф завоевавшая в Риме три золотые медали, в детстве перенесли полиомиелит и надолго потеряли способность передвигаться. А один из сильнейших бегунов мира олимпийский чемпион в беге на 5000 м в Риме новозеландец Мюррей Халберг в возрасте 17 лет получил тяжелую травму во время игры в регби. Мюррей вновь научился ходить и все делать правой рукой (он был левшой). Левая рука так и осталась на всю жизнь полупарализованной. Он поставил перед собой цель научиться бегать и уже в 1958 году пробежал 1500 м за 3 мин 38,8 сек. А в 1960 году стал чемпионом Олимпийских игр.

Когда слабенькие дети вырастают чемпионами и рекордсменами — это явления, конечно, из ряда вон выходящие. Но, к счастью, не все же болеют с грудного возраста и не у каждого ребенка, слава Богу, появляется сколиоз!

Говорить нужно о другом: ныне во многих семьях детей с раннего возраста приобщают к физической культуре. Иногда это делают сами родители, иногда им советуют так поступить врачи — не в том суть. Главное то, что детский спорт ныне зачастую начинается с первых шагов.



И вот сейчас мы стали свидетелями того, что казалось невероятным лет пятнадцать назад. Многие чемпионы мира, Олимпиад завоевывают это звание задолго до совершеннолетия. Особенно в тех видах спорта, где требуется гибкость, хорошая координация движений.

Проанализировав дороги спортивной жизни многих выдающихся спортсменов, можно прийти к выводу, что всех их влекло с детства неумное стремление заниматься спортом при различных мотивах и причинах прихода в секцию. Одному захотелось стать сильнее, другой мечтал проявить и найти себя в спорте, третий следовал примеру отца или брата, матери или сестры.

Примеров, когда ребенок с раннего возраста проявляет любовь к определенному виду спорта, очень много. Часто такой выбор совершается организационно, особенно в семьях спортсменов. Вспомним приход в спорт братьев Знаменских, И. Тер-Овanesяна, В. Буре и др.

В некоторых случаях можно сразу определить способность ребенка к определенному виду спорта, в большинстве же случаев у детей нет ярко выраженных данных, позволяющих судить об

их способностях. Об этом свидетельствует спортивный путь олимпийского чемпиона 1972 года по гребле на байдарках Николай Горбачева. Николай в возрасте 12 лет попал в группу гребли на байдарках вместе с другими учениками своего класса. Его тренер рассказывал, что Николай не выделялся вначале особыми качествами. Но со временем стало заметно, что он обладает высокой работоспособностью, может выполнять большой объем работы на тренировках, каждое последующее занятие проходит у него на высоком уровне. С первых шагов в гребле он обнаружил прекрасное «чувство воды». Высокая требовательность к себе, привитая тренером, позволила ему за 5 лет выполнить норму мастера спорта, а через 11 лет занятий греблей стать обладателем высшей награды — золотой олимпийской медали в парной байдарке. Это один из ярких примеров того, что в ребенке часто скрываются такие важнейшие черты личности, как трудолюбие, настойчивость, высокая работоспособность, которые позволяют ему при надлежащих условиях проявить себя во многих видах деятельности, в том числе и в спорте.

Многие спортсмены не сразу

пришли в тот вид спорта, в котором достигли впоследствии высоких результатов. Валерий Попенченко, олимпийский чемпион 1964 года по боксу, долгое время искал себя в различных видах легкой атлетики. Вячеслав Иванов, трехкратный олимпийский чемпион по гребле, вначале занимался греблей и боксом одновременно, затрудняясь сделать выбор одного вида спорта. Только какое-то внутреннее, необъяснимое влечение к гребле определило его окончательный выбор.

Правильно осуществленный

выбор «своего» вида спорта помогает в достижении высот спортивного мастерства. Поэтому тренеру не следует сразу отказываться от новичка, который «не подходит». Надо дать ему возможность «попробовать» себя. Конечно, занятия спортом станут для него первым шагом в его поисках. Только время и систематические спортивные тренировки могут определить окончательный выбор вида спорта. Сложилась определенная возрастная статистика в настольном теннисе, прием в ДСШ 7-9 лет, прием в спортивную секцию 8-



Кубки — призы престижных международных состязаний по настольному теннису



11 лет, начало обучения одаренных детей 6-7 лет.

Высокое спортивное звание, конечно, почетно, оно льстит самолюбию в лучшем смысле этих слов, ибо человек чувствует себя причастным к общим достижениям своего народа. И все же ничего страшного не произойдет, если он не станет чемпионом. Всегда найдется возможность раскрыть свое дарование на другом поприще. А спорт будет верным помощником в достижении успеха. Каким образом?

Многократный рекордсмен и чемпион мира по тяжелой атлетике советский штангист Юрий Власов, которого часто называли самым сильным человеком на земле, еще в годы выступлений на тяжелоатлетическом помосте занялся литературной деятельностью. Несколько лет назад вышла его книга рассказов. Их герои, сюжеты были взяты в основном из спортивной жизни. «Себя преодолеть» — так называлась эта книга.

Очень характерное, точное название, раскрывающее внутреннее содержание спорта, его большой духовный смысл!

Согласитесь: если бы в спорте самым важным было только то, насколько один пробежал быстрее другого, выше прыгнул или

точнее ударил по мячу, то это было бы скучно и малопривлекательно.

Но люди выходят на старт спортивных состязаний, потому что за выигранной долей секунды, за граммами, прибавленными к многопудовой штанге, за одним-единственным очком, выигранным в трудной партии, стоит нечто неизмеримо большее, чем проявление физических качеств человека. Творчество, углубленная работа мысли, упорство и железная воля.

«Больше всего ценю в спорте проявление рыцарского духа» — говорил знаменитый писатель Эрнест Хемингуэй. И к его словам, и к словам замечательного советского спортсмена стоит прислушаться.

Спорт формирует личность, воспитывает характер, и нужно ли говорить, насколько полезными становятся занятия спортом для молодого человека и с этой точки зрения?

В конце прошлого века французский педагог Пьер де Кубертен, которому принадлежит идея возрождения Олимпийских игр, искренне полагал, что Олимпийский огонь зажжет в человечестве «дух свободы, мирных соревнований и физического совершенствования».

Этот огонь разгорается все ярче. Посмотрите, как растет популярность не только олимпиад, ну и куда более скромных по масштабам международных турниров. Среди молодых спортсменов без труда найдешь людей, объездивших все континенты, имеющих друзей во многих странах. Спорт уверенно шагает через границы, сближает народы земли, служит делу мира, а молодежь хочет жить в мире без войн.

До сих пор мы в основном говорили о внутренних побуждениях, привлекающих молодежь к спорту. Это или их собственное стремление, или пожелание родителей. Но в развитии физической культуры и спорта среди молодежи кровно заинтересовано и государство.

Каким вырастет новое поколение? Это не может не волновать любое общество. Но если мы говорим о духовной, моральной стороне спорта, то и здесь все-таки знаки равенства всюду ставить нельзя.

Из уроков истории вы знаете, что в развитии спорта была крайне заинтересована древняя Спарта. Популярен спорт и в современном, например, Люксембурге. Там и тут много внимания уделялось гимнастике. А цели?

Ну, здесь общего вряд ли мно-

го отыщешь. Ведь трудно себе вообразить, чтобы в наши дни нашелся хотя бы один здравомыслящий человек, требующий запрета всякой производительной деятельности для молодежи, чтобы не отвлекать ее от военных дел. Но в Спарте именно это было основой спортивной подготовки юношей, безусловно обязательной.

Здесь нарочно взяты разные эпохи. Но не все равнозначно и в нашем сложном, противоречивом современном мире. Разумеется, не может быть одинаков по задачам своим, по идейному содержанию и подход к спорту, его проблемам. Спорт может быть и гуманен в сути своей, и нести в себе самые отрицательные заряды.

В первом случае уместно привести слова великого русского писателя Антона Павловича Чехова: «В человеке все должно быть прекрасно».

Когда к спорту подходят с таких позиций, то видят в нем составную часть воспитания молодого поколения.

В этом случае спорт служит вспомогательным средством в становлении доброго характера, в борьбе с болезнями, быстрой утомляемостью на трудной работе. А раз так — спортивный зал



в школе, заводской стадион, спортивный городок в деревне. И мы видим, как спорт широко выплеснулся на свободные площадки наших городов, на их окраины. Спорт приблизился к домам. Конечно, в старых, давно сложившихся городах проблема «спорт — во дворе дома» не проста, но в новых...

Итак, четко обрисован принцип: спорт — не самоцель, спорт служит делу воспитания человека в коллективе, он помощник в производительном труде, каким бы тот ни был по своему содержанию — умственным или физическим.

В качестве наглядного примера здесь особенно легко сослаться на космонавтов. Все они — отличные спортсмены, просто не могут не быть ими. Но все же спорт — не главное в их повседневных делах. Есть среди наших спортсменов крупные ученые, известные актеры, герои труда, рабочие и колхозники.

Таков один подход к решению спортивных вопросов. Но есть и другой. Частично мы уже коснулись его, когда говорили с каким трудом идут к спортивным успехам многие и многие молодые люди зарубежных стран. В одиночку. А подчас и в острой конкурентной борьбе, что называет-

ся, не на жизнь, а на смерть. И для них уже спорт — самоцель! И эта нацеленность на личный успех всячески подогревается правящими кругами.

Спорт тоже является большой организующей силой, и это не может не пугать определенные силы, пытающиеся любой ценой разорвать, разомкнуть солидаризирующиеся отряды прогрессивной молодежи.

— Зачем тебе политика? — говорят молодому человеку. — Какое тебе дело до других? Ты молод, силен. Пожалуйста, занимайся спортом, посвяти себя ему, отбрось все, что мешает твоему продвижению. Тебя ждут слава, богатство.

Ну, о том, что ждет, можно рассказать многое: о нищете вышедших в тираж чемпионов, о болезнях из-за травм, о смертельных случаях на профессиональных рингах, треках, автодромах. Однако это тема иного разговора. Здесь мы отметим главное. «Спорт вне политики» — вот основной принцип подхода к спортивным проблемам во многих странах. Но согласитесь: когда принцип становится основой какого-то массового движения, каким является спорт, когда постоянно утверждается: «Спорт — вне политики!» — это

ли не твердый политический курс?! Курс, взятый на отвлечение молодежи от решения острых социальных проблем?!

Да, спорт может служить и воспитанию индивидуумов, лишенных чувства коллективизма, взаимопомощи — иными словами, людей физически сильных и энергичных, но пассивных во всем, что выходит за рамки сугубо эгоистических интересов.

Шесть часов в спортзале

В комнате отдыха заводского цеха, в конференц-зале учреждения, даже в вестибюлях служебных зданий стол для настольного тенниса давно стал привычным для глаз. Равно как и страстные, бескомпромиссные сражения за ним людей самого разного возраста, без деления на начальников и подчиненных. Верно: назвать это спортом было бы натяжкой. Но верно и то, что до настоящего спорта подчас тут всего один шаг. Настоящего в том смысле, что и команды формируются, и тренировки идут регулярно, и соревнования проходят по календарю.

Одним из первых подобный шаг сделали сотрудники творческих лабораторий Сибирского

Итак: есть спорт и спорт. Есть различные принципы организации спорта. Где и какие играют первенствующую роль? На этот вопрос легче всего ответить другим, древним как мир, вопросом: «Qui prodest?» («Кому выгодно?»).

Подумайте над этими вопросами, ребята. Обсудите их на занятиях в своих спортивных кружках, с товарищами.

отделения Академии наук СССР.

Еще достраивались здания городка, растущего среди сосен изумительного по красоте бора, еще не был открыт Дом физкультуры, а секция настольного тенниса уже начала действовать.

Могут сказать: «Есть кого ставить в пример — Академию наук! Там что, там конечно...»

Но все дело в том, что никто никаких особых условий для занятий спортом академикам не создавал. Новый научный центр рос, что называется, на ровном месте. Те, кто приезжал в него, были по горло загружены работой, казалось, им совсем не до спорта.

Но разве удержать молодежь (а новосибирские «академики» — это почти сплошь молодые



люди)? Они играли в пинг-понг всюду, где представлялась малейшая возможность. Открылась конькобежная база — устроились рядом с конькобежцами. Узнали, что в определенные дни и часы недели пустует балетный зал Дома ученых, — принесли туда четыре разборных стола. А затем вступил в строй Дом физкультуры, где и теннисисты получили свои шесть часов в неделю.

Немного? Пожалуй. Но если использовать часы кое-как, то и шестидесяти будет мало для достижения сколько-нибудь заметных успехов. Если же подойти к делу продуманно и серьезно, то, может, чемпионом мира и не станешь, но настоящим спортсменом — наверняка.

Как конкретно используют свои шесть часов новосибирские «академики»? Долгое время их занятия сводились лишь к ударам справа налево и слева направо — по диагонали стола да к заключительной игре на счет. Так обычно и начинают новички: учатся держать подольше мяч над столом, производить сильные атакующие удары.

Но не зря и славятся своей пытливостью теннисисты академгородка. Ознакомившись с игрой опытных спортсменов, они

не преминули позаимствовать у тех все, что можно. Стали носить, например, удары по всей зоне, в движении, с отходами и наклонами корпуса. Тренировки все более имитировали моменты напряженных поединков.

Ныне класс игры новосибирских теннисистов заметно возрос. Они выходят в лидеры Сибирской зоны первенства страны, в академгородке появилась крепкая группа перворазрядников — В.Величко, А. Евсеев, И. Захаров, есть и кандидаты в мастера — Г.Семин, Р.Гухтаев, А. Скороспелов, растут и другие. Почти все они кандидаты наук. А возглавляет секцию общественный тренер — инженер А.Жиров.

Сейчас в академгородке организованы и детские группы настольного тенниса. Таким образом, команда становится все представительней, может участвовать в состязаниях по различным группам.

Особенно приятно, что научные работники академгородка отнюдь не замыкаются в своем, пусть даже спортивном, но обособленном мире. Напротив, они настойчиво ищут самых широких контактов. По их инициативе организован, пожалуй, самый крупный в Сибири и на Дальнем Востоке турнир на

приз газеты «За науку в Сибири». В нем участвуют теннисисты Якутии, Петрозаводска, Находки, Перми, Кирова, Караганды, Кургана, Челябинска, Магнитогорска, Красноярска, Улан-Удэ и ряда других городов. И, конечно же, перспективы у этого турнира столь же широки, как и просторы Сибири.

Лучший игрок всех времен

Так единодушно охарактеризовали Вальднера Президент Шведской Ассоциации настольного тенниса Ульф Лендквист, капитан (тренер) шведской команды Андерс Гунстрем и тогдашний чемпион мира Йорген Перссон 6 августа 1992 года.

Тогда Ян-Уве Вальднер в числную обыграл Жана-Филиппа Гатъена в финале Олимпийских игр в Барселоне, добавив еще одну победу к своему блестящему послужному списку.

Именно этот матч Ян-Уве считает самым интересным и, возможно, лучшим из всех, сыгранных им.

А сравнивать-то ему есть с чем — например, с победами в финальных матчах чемпионата мира, как в командных, так и в личных соревнованиях.

Все началось в конце 60-х на даче в Хогмуре, неподалеку от Стокгольма. Ян-Уве и его старший брат Челль-Аке играли там в пинг-понг. Уже в четыре года Ян-Уве умел правильно принимать подачи. После участия в рождественских соревнованиях обоих братьев отобрали в стокгольмскую секцию настольного тенниса «Спортвэгар». Ян-Уве тогда было шесть, а Челлю-Аке — восемь лет, и для них это было больше развлечение, нежели серьезные тренировки.

Однако уже вскоре Ян-Уве обратил на себя внимание — в 1976 году, к 50-летию шведской Ассоциации настольного тенниса была издана юбилейная книга, в которой в главе о молодеж-



Вальднер Ян-Уве — чемпион мира 1989, 1997 гг. в одиночном разряде



ном спорте были строки и об 11-летнем Яне-Уве Вальднере: «...очень успешно выступает Ян-Уве Вальднер из клуба «Спорт-взгар». Ему суждено стать выдающимся игроком.

В 1978 году 12-летний Ян-Уве впервые выступает на чемпионате Швеции. В своем первом командном матче он проигрывает все встречи.

В начале 80-х годов Ян-Уве Вальднер достигает невиданных успехов на юношеском чемпионате Европы: он три раза подряд — в 1981, 1982 и 1983 гг. — выигрывает «золото» в одиночных соревнованиях юношей. Дважды, в 1981 и 1982 гг., становится чемпионом в составе шведской команды, и трижды вместе с Дженни Окессоном (1980-1982 гг.) выигрывает парные соревнования.

Пройдет немало времени, пока эти успехи удастся кому-либо превзойти.

В 1981 году он стал самым молодым чемпионом Швеции, выиграв пару с Микаэлем Апельгреном.

Начиная с 1982 года, список побед Яна-Уве начинает быстро расти: золотые медали в командных и парных соревнованиях чемпионата Европы, золотые победы в одиночных и парных

играх чемпионата Швеции, победа на европейском ТОПе-12, дважды завоеванное 2-е место в командном первенстве мира.

Во время чемпионата мира в Нью-Дели Ян-Уве слег с температурой 40,4 и с сильными болями в желудке как раз перед финальной встречей со сборной КНР. Китайцы тогда победили, Вальднер получил свою третью серебряную медаль мирового чемпионата. Вопреки всем пессимистическим прогнозам через несколько дней Вальднер уже играл в финале мужского личного первенства.

Через два года после Нью-Дели, в немецком городе Дортмунде Ян-Уве добился, наконец, желанной победы, в одиночных соревнованиях. обыграв в финале Йорга Перссона, Вальднер завоевал титул чемпиона мира.

На этих же соревнованиях шведская сборная в финальной встрече разгромила команду КНР, прервав тем самым длительную серию побед китайцев на мировых первенствах. За победу в Дортмунде каждый из шведских игроков был награжден почетной медалью газеты «Свенска Дагбладет».

После этого шведская команда, которую неизменно возглавлял Я.-У. Вальднер, трижды по-

беждала на мировых чемпионатах. Весной 1995 года шведы стали вторыми, вновь уступив золото китайской команде. Но Я.-У. Вальднер сделал все возможное, не проиграв в командных соревнованиях ни одной встречи.

В ходе олимпийского турнира 1992 года Я.-У. Вальднер стал олимпийским чемпионом. Он сыграл 7 встреч и проиграл лишь один сет, а выиграл 21!

В 1991 году Ян-Уве Вальднер в третий раз подряд играл в финале чемпионата мира. До него это удавалось только двум китайским игрокам — Чжуан Цзедуну и Лу Фужуну. Противником Вальднера в этой встрече был швед Йорг Перссон, завоевавший в этот раз титул чемпиона мира (3:0).

В 1997 г. в Манчестере Валь-

днер снова становится чемпионом мира в одиночном соревновании, обыграв в финале Самсонова.

Яна-Уве Вальднера иногда называют «волшебником настольного тенниса», отдавая должное его уникальной технике игры и поразительному чувству мяча.

Он играет неправдоподобно легко, почти небрежно, лицо его редко выдает чувства — со стороны кажется, что он вовсе не заинтересован в исходе встречи, совсем не борется. Однако, когда нужно, он бывает очень жестким. Все, кто любит настольный теннис и способен оценить нестандартность действий и красиво сыгранный мяч, надеются, что Ян-Уве Вальднер будет играть еще многие годы.



СДЕЛАЙ САМ

Надо сказать, что теннис относится к недорогим видам спорта. Совершенно необязательно сразу покупать очень хороший инвентарь.

В настольном теннисе с успехом могут быть использованы различные снаряды и инвентарь, имеющийся на вооружении в других видах спорта. Из гимнастики можно заимствовать перекладину, кольца, скакалки, булавы, гимнастическую стенку с дополнительными навесными приспособлениями типа навесных полок для напрыгивания на них и т.п. Из акробатики можно взять батут, из тяжелой атлетики — различные отягощения, и главным образом тренировочную штангу, гантели, различных конструкций эспандеры. Очень многое можно взять у теннисистов. В зале для занятий по физической подготовке обязательно дол-

жна быть натянута амортизирующая заградительная сетка, в которую можно было бы метать различные снаряды, имитируя удары. Естественно, могут быть использованы и многие другие приспособления.

Существуют тренажеры, на которые выпущена необходимая техническая документация с соответствующими кодовыми номерами. При небольшой доработке их можно с успехом применять в настольном теннисе.

Утяжеленная ракетка. Ее изготавливают из непригодных ракеток. По форме внутренней части обода вырезают круги из доски или фанеры различной толщины и веса. Круги вставля-

ют в обод и в нем крепят четырьмя гвоздями. Утяжеленная ракетка позволяет хорошо прочувствовать движение. Используют ее для развития силы.

«Журавль». Тренажер этот по идее близок к приспособлению «наклонный желоб» (рис. 28). Устройство переносное, что позволяет устанавливать его в любом месте площадки, откуда спортсмен может направлять мяч в различные точки противоположной стороны противника. Приспособление выполняется в виде телескопической трубы (одна труба входит в другую), благодаря чему можно ее верхний конец поднимать на различную высоту. Мячи наверх подают, например, с помощью цепного транспортера с приводом от электромотора.

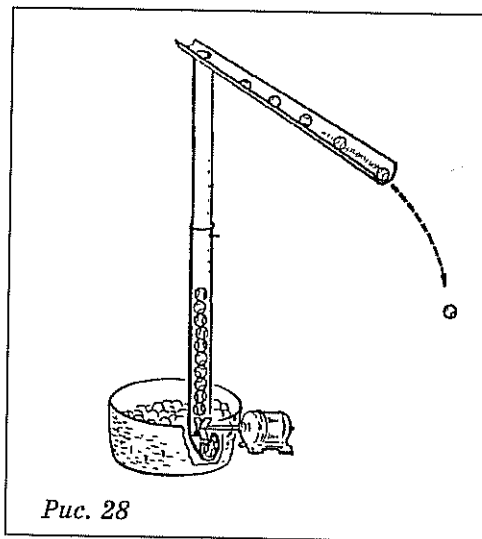


Рис. 28

Внутренний диаметр трубы должен быть несколько больше диаметра мяча. Бункер для мячей жестко закрепляется на нижней половине трубы.

Мишень-ловушка. Тренажер используют в различных упражнениях на развитие точности попадания. Например, при выполнении ударов по мячу, скакающему по наклонному желобу, направляют его в мишень-ловушку, устанавливаемую на различных расстояниях от игрока, выполняющего удар (рис. 29).

Ловушку делают в виде каркаса, рама которого размером 1х1 м или 1,5х1,5 м укрепляется на треноге. В качестве ловушки может служить сетка, подвешенная с тыльной стороны рамы.

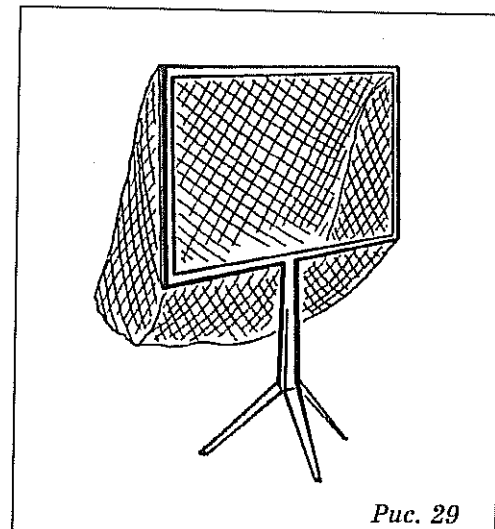


Рис. 29



Подвесной мяч на жестком отвесе. На конце кронштейна, закрепленного на определенной высоте в стене и выступающего от нее на 0,5-1 м, на вращающейся втулке укрепляется жесткий отвес в виде металлической трубы диаметром 12-16 мм и длиной до 1 м. К нижнему концу отвеса перпендикулярно к нему, параллельно стене, на которой закреплен кронштейн, по центру приваривается отрезок трубы длиной около 40 см. Можно воспользоваться водопроводной трубой. В этом случае на свободный конец отвеса наворачивают тройник, а в него с обеих сторон ввертывают отрезки трубы по 20 см каждый. Предварительно все отрезки необходимо с одного конца пропилить вдоль приблизительно на 10 см и разогнуть две половинки трубы так, чтобы между ними можно было на оси «насадить» теннисный мяч (рис. 30).

С помощью этого приспособления мяч подвешивают на нужной высоте. Под воздействием ракетки на мяч отвес вращается на втулке.

Желательно предусмотреть устройство, тормозящее вращение отвеса или возвращающее его в исходное положение. Например, тренер из Владивостока И.С.Виноградов предложил использо-

вать резиновый жгут, скручивающийся при вращении отвеса и таким образом возвращающий его в исходное положение. Можно также использовать фрикционное тормозное устройство с регулятором степени торможения.

Особенность использования рекомендуемого приспособления заключается в том, что начинающий игрок получает возможность почувствовать взаимодействие руки и ракетки с мячом. При этом мяч точно уходит от ракетки в плоскости удара, поскольку отвес закреплен на втулке — она не дает возможности мячу с отвесом уходить в сторону от нее. Используя возможность торможения хода отвеса, ограничения последующего его

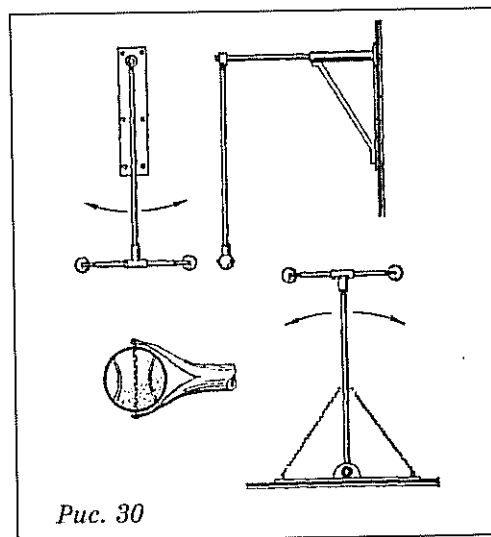


Рис. 30

продвижения по окружности и принудительного возвращения в исходное положение, можно сопоставлять ощущения при разных ударах и на их основе корректировать взаимодействие ракетки с мячом.

Если же конструкцию монтировать к полу, т.е. снизу вверх по принципу «ваньки-встаньки», создаются условия для выполнения крученых ударов справа и слева.

Мяч на подвижном штоке. При ударе ракеткой по мячу шток свободно продвигается по направляющей втулке, что дает возможность игроку выполнить удар достаточно естественно. Тренажер хорошо зарекомендовал себя в работе над техникой с новичками. Он позволяет создать условия для выполнения разных ударов в большом объеме и с высокой интенсивностью. Такой режим работы способствует быстрому укреплению мышц руки, развитию ощущения взаимодействия ракетки с мячом, формированию активного, уверенного ударного движения. Тренер, перемещаясь с тренажером, меняет точку удара по мячу, вынуждая занимающегося все время выбирать соответствующее положение.

Мяч на опрокидывающемся

кронштейне. Мяч стационарно крепится к стене, стойке, какому-либо тяжелому основанию. Практически с помощью такого тренажера можно решать те же задачи, что и с помощью предыдущего. Однако, если одновременно отрабатывать удары на нескольких тренажерах, расставленных на расстоянии друг от друга, можно получить дополнительный эффект, поскольку техника ударов будет осваиваться в процессе активных перемещений. В данном случае спортсмен получает дополнительную физическую нагрузку, совершенствует координацию ударного движения с работой ног.

Эспандер блочный пристенный с тормозом. Особенность тренажера в том, что груз, поднимаемый при вытягивании троса, опускается затем в исходное положение не сдерживающим усилием самого спортсмена, а с помощью тормозного блока (рис. 31). Это существенно отличает тренажер от других известных образцов и позволяет при выполнении упражнений приблизить ощущения игрока к тем, которые он испытывает, осуществляя ударное движение. С его помощью развиваются все группы мышц, участвующие в выполнении того или иного удара. Воз-



можно и избирательное воздействие на какую-либо группу мышц.

Колесо шарнирное. Устанавливается это колесо на вертикальной стойке на любой высоте, т.е. под любой удар. Спортсмен получает возможность выполнять удары с различным вращением мяча. Многократные повторения упражнения помогают осваивать удары, развивают специальные физические качества. С помощью тренажера формируются навыки выполнения подачи, развиваются группы мышц, участвующие в этом движении.

Стопы шарнирные. Они позволяют развивать подвижность голеностопных суставов, силу мышц ног. В конструкции тренажера предусмотрено устройство

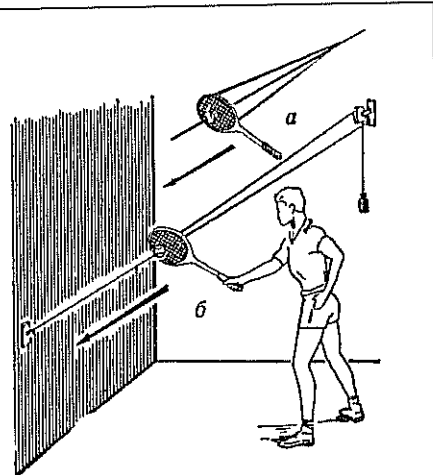


Рис. 31

для регулирования амплитуды перемещения стоп, исключая возможность травм, а также для изменения величины дополнительной нагрузки на стопы во время выполнения упражнения.

Ракетка на «кондукторе». Позволяет быстро формировать навык выполнения удара. Шнур, струна или резиновая гимнастическая скакалка, натянутые под определенным углом от одной точки крепления до другой, определяют направление движения ракетки (рис. 32). Если же ракетку соединить с резиновыми амортизаторами, можно получить дополнительный эффект в развитии силы тех мышц, которые должны быть наиболее активны при выполнении удара. Шнур можно пропустить в трубочку, заделанную в игровой площадке ракетки.

«Челнок» на трубе. Спортсмен выполняет ударное движение, держа в руке шнур, другой конец которого соединен с подвижным «челноком-грузом». Тренажер устроен так, чтобы груз перемещался по направляющей трубе. Движения выполняются как бы вдоль нее. Спортсмен испытывает мышечные ощущения, близкие к тем, которые возникают при выполнении удара в естественных условиях. Если формируется навык

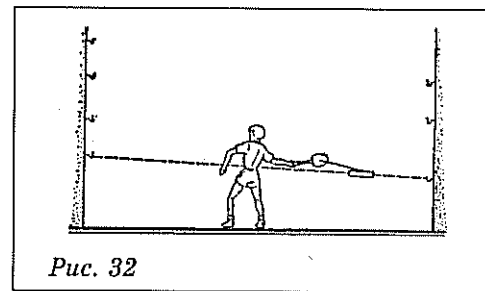


Рис. 32

движения, вес челнока минимальный. Но его следует значительно увеличить, когда внимание акцентируется на развитии быстрой силы применительно к этому ударному движению.

Набивной мяч с рукояткой. Движения игрока при выполнении подач, ударов справа и слева во многом схожи с метательными или бросковыми движениями. Поэтому теннисисты для развития координации и специальных физических качеств используют много упражнений в метании различных предметов: теннисных и набивных мячей и т.п. Однако метание набивных мячей далеко не всегда дает желаемый эффект, поскольку их вес и размер ведут к заметному изменению координации движений. Связано это с неудобствами держания снаряда, вынужденным включением в работу группы мышц, активность которых при выполнении непосредственно теннисных движений нежелательна.

Избежать этого неудобства можно, прикрепив к набивному мячу рукоятку. Берут стальной прут диаметром 5-8 мм, длиной, равной диаметру мяча плюс длина рукоятки (всего 300-350 мм). На концах прута нарезают резьбу под гайку на глубину около 10 мм. Протыкают мяч по центру штырем, на один его конец надевают шайбу диаметром 20-15 мм, а затем гайку. Чтобы гайка не соскочила, конец штыря расплющивают. На противоположный конец штыря надевают деревянную рукоятку, предварительно просверленную по всей длине, диаметром, равным диаметру штыря. На выступающий из рукоятки конец штыря надевают шайбу, затем гайку, и конец штыря тоже расплющивают. Для большего удобства и избежания травмы кисти на деревянную ручку можно натянуть соответствующей длины кусок резинового шланга с таким расчетом, чтобы он прикрывал конец штыря и гайку (рис. 33).

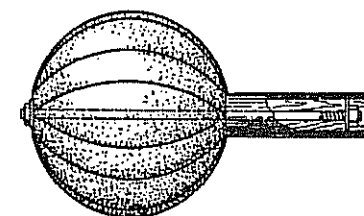


Рис. 33



Батутная сетка. Используется в качестве экрана при выполнении упражнений на метание набивных мячей, мешочков с песком (рис. 34). Сетка обеспечивает полную безопасность выполнения упражнений в зале, не требует большой площади, существенно повышает плотность воспроизведения упражнений. Изготавливают батутную сетку-экран на основе металлической рамы, сваренной из уголков, размером приблизительно 100х100 см. Раму крепят на упорах в удобном месте на расстоянии 0,5 м от стенки.

Затягивают ее капроновой сеткой (можно использовать кусок старой теннисной сетки). Предварительно сетку по краям прошнуровывают резиновым жгутом-амортизатором. К раме сетку присоединяют (пришнуровывают) непосредственно за амортизатор. Сетка хорошо отбрасывает мяч, брошенный в нее с любого расстояния.

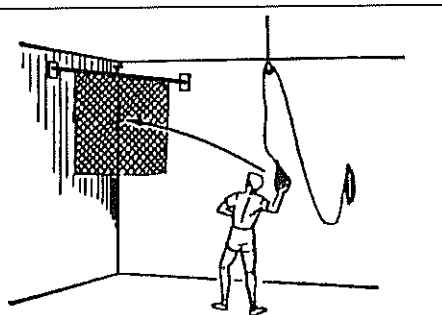


Рис. 34

«Челнок» на проволоке. Приспособление для работы над техникой ударов, а также развития и совершенствования специальных физических качеств, необходимых для выполнения приема. Между двумя точками, расположенными на расстоянии около 5 м друг от друга, натягивают стальную проволоку диаметром 2-3 мм для движения челнока весом 300-500 г и более.

Конец проволоки, в сторону которого выполняют движение, поднимают несколько выше другого конца. Предварительно проволоку пропускают через челнок, в качестве которого может служить кусок металлической трубы или болванка с просверленным в ней отверстием, в 2-3 раза большим диаметра проволоки. Челнок имеет ушко, к которому прикрепляют шнур-тягу. Длина тяги произвольная, но не короче, чем расстояние от места расположения спортсмена до точки крепления проволоки, в сторону которой направлено движение челнока.

Свободный конец тяги может быть сделан в виде мягкой рукоятки из матерчатого мешочка или привязан к середине струнной поверхности ракетки. Спортсмен принимает исходное положение (расстояние от места его

расположения до точки крепления проволоки, в сторону которой направлено движение, меньше длины мягкой тяги) и отводит руку с ракеткой в положение готовности для замаха. Челнок, соединенный с тягой, по наклонной проволоке сползает вниз, тяга находится слегка в натянутом положении. Спортсмен начинает активное движение, имитируя удар. По ходу движения он выводит челнок из состояния покоя и разгоняет по проволоке. Длинная тяга не стесняет действий спортсмена.

Мишень для метания снарядов. Метательные упражнения для теннисистов являются одними из основных, поскольку выполнение их может быть максимально приближено к основным движениям игрока. Для того чтобы облегчить выполнение метаний в игровом зале, можно применить простое приспособление в виде подвесной мишени, выполненной из металлической сетки (типа заградительной сетки на площадках) размером 2х2 м. Верхний край сетки крепится к металлической трубе, которая, в свою очередь, может быть закреплена в любом удобном месте на расстоянии 20-30 см от стены или в углу зала (рис. 35). Под сеткой-мишенью можно устано-

вить лоток, по которому упавший от мишени мяч скатывается под ноги занимающегося. Это исключит лишние хождения за мячом и повысит плотность выполнения упражнения.

Во избежание искажения координат движений при метании снарядов тяжелого веса (3 кг и более) ударами справа, слева или подачей рекомендует- ся прибегнуть к другому, простому, но эффективному приспособлению. Мяч, положенный в плетеную хозяйственную сумку, подвешивают на шнуре через блок в потолке на необходимую высоту в 2-4 м от сетки-мишени. При выполнении упражнения здесь вовлекаются в работу только те группы мышц игрока, которые должны активно уча-

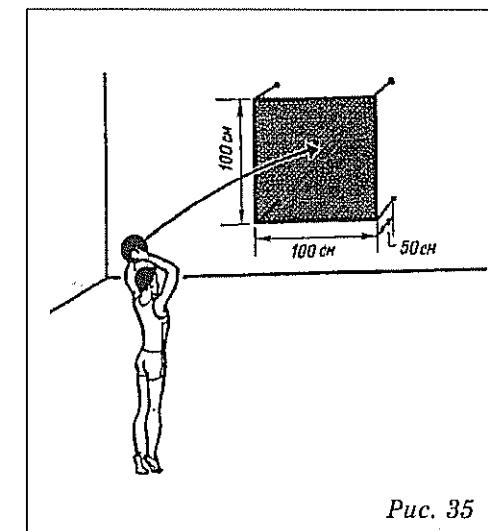


Рис. 35



ствовать в выполнении ударного движения.

Приспособления для прыжковых упражнений. Прыгучесть и специальная прыжковая сила хорошо развиваются в упражнениях на напрыгивание, спрыгивание и выпрыгивание. Для этой цели полезно иметь в зале и на площадке приспособление в виде ступенчатой тумбы-пирамиды (рис. 36).

Отягощения для развития силы. Для развития мышечной силы теннисисты используют на тренировках различные отягощения. Однако средства и методы силовой подготовки теннисистов должны быть определены с учетом их возраста, пола и конкретных задач. Главное требование к силовой подготовке игроков заключается в развитии так называемой быстрой силы. В связи с этим основную группу силовых упражнений теннисист должен выполнять с отягощениями, вес которых обеспечивал бы выполнение упражнений на достаточно высокой (близкой к макси-

мальной) скорости. После того, как спортсмен будет выполнять движения с данным отягощением легко, без напряжения, тренировочный вес несколько увеличивают. Для этих целей необходимо располагать довольно большим набором снарядов. Отягощения можно сделать своими силами. Сшить мешочки различного размера из плотной ткани, насыпать в них песок и завязать или зашнуровать их. По мере увеличения размеров и веса мешочков в каждый из них вкладывают основание в виде деревянной катушки соответствующих размеров. Катушка придает мешочку жесткость. По такому же принципу можно сделать и домашнюю штангу. Для большей прочности мешочки и штангу переплетают широкой тесьмой.

Желоба для набрасывания мячей. При работе над ударами важно некоторое время получать «удобные» мячи. Приспособления типа наклонного желоба позволяют решить эту проблему. Самый простой вариант желоба выглядит следующим образом (рис. 37). Полиэтиленовую трубу диаметром 60-100 мм (можно и больше) и длиной 2-3 метра разрезать вдоль. Половинку трубы используют в качестве желоба. Можно использовать трубу

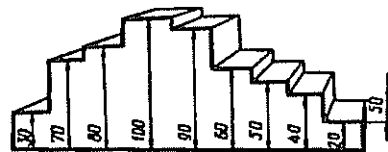


Рис. 36

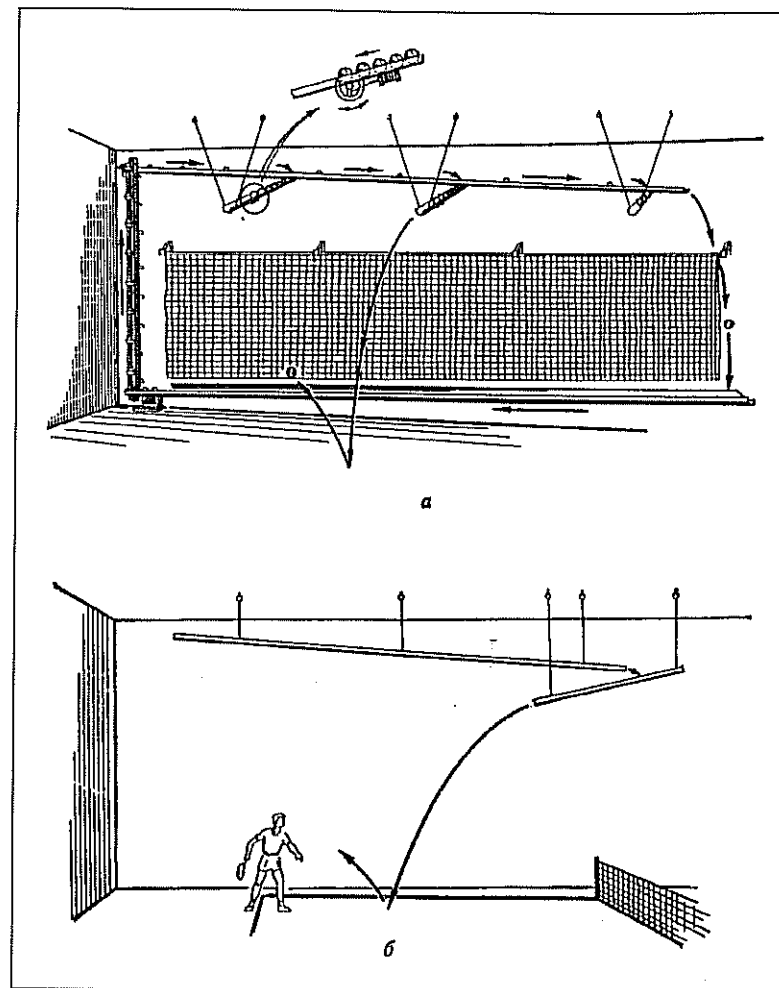


Рис. 37

достаточного диаметра и дюралевый уголок с полками (40 мм и более). Желоб крепят на заградительной сетке или на балконе тренировочного зала. Закладывать в желоб мячи может партнер. Траекторию полета и отскок мяча можно варьировать, изменяя высоту и угол наклона желоба.

Если сделать желоб достаточно длинным, а ближе к нижне-

му концу приспособить ограничитель для задержания мячей с помощью рычажков, приводимых в действие шнурком или электрическим реле, магнитом, то заложив соответствующую порцию мячей, спортсмен может выполнять упражнение самостоятельно. Можно соединить несколько желобов. Например, в зале желоба крепят на блоках



под потолком вдоль одной стены (можно смонтировать их и вдоль всего зала). В одном из углов зала монтируют подъемное устройство для доставки мячей наверх к желобу — транспортерную ленту с лопаточками, подхватывающими мячи внизу и поднимающими их с помощью электродвигателя наверх. Таким образом мячи попадают в основной желоб. От основного желоба монтируют отводные желоба длиной 2-3 м, направленные в глубину зала. Таких отводных желобов может быть смонтировано столько, сколько позволяют размеры зала (в 3-4 м друг от друга). На расстоянии 60-90 см от начала отводного желобка, т.е. на расстоянии, в котором укладываются 10-15 мячей, устанавливается фиксатор — ограничитель подачи мячей.

Блочный эспандер. С помощью блочного эспандера развивают быстроту и силу в движениях, связанных с выполнением практически всех технических приемов и отдельных их элементов. Для получения максимального эффекта от упражнений необходимо руководствоваться следующими рекомендациями.

Основной акцент необходимо делать на использовании отягощений с небольшими весами, чтобы выполнять упражнение с дос-

таточно большой скоростью, близкой к максимально возможной.

В качестве отягощений могут быть использованы гири, гантели, мешочки с песком и т.п.

Дополнительно изготовленная подставка-опора для руки позволяет развивать кисть и предплечье. Подставку делают в виде трубы, приваренной вертикально к металлической раме, на которую надевают трубу большего диаметра. На трубе на оси крепят подлокотник, который поворачивается по горизонтальной и вертикальной осям. Высота установки подлокотника может меняться. Для этого трубу с подлокотником поднимают на нужную высоту, а в основную трубу вставляют штырь, препятствующий опусканию трубы с подлокотником.

Специальный стол-тренажер. Это устройство предназначено для развития у спортсменов, занимающихся настольным теннисом, таких качеств, как специальное внимание, реакция на зрительный и звуковой сигнал, координация движений, ловкость, гибкость и периферическое зрение. Главной составной частью устройства является половина обычного стола для настольного тенниса, в которую вмонтированы лампочки. Эти

лампочки загораются от сигналов пульта управления.

Тренировочная работа на столе проводится следующим образом. Лампочки стола покрывают прозрачными экранами из оргстекла различных цветов. Перед началом тренировок спортсмену сообщают, какой прием соответствует какому цвету. При загорании какой-либо лампочки спортсмен должен выполнить соответствующий прием так, как если бы мяч находился над этой лампочкой. Тренировка делится на несколько циклов, каждый из которых состоит из определенной, многократно выполняемой последовательности переключения лампочек и соответственно подходов к ним спортсмена с имитацией соответствующих приемов.

Тренажер может работать как в автоматическом режиме, так и в режиме ручного управления.

Для усовершенствования стола-тренажера и использования его в качестве устройства контроля к нему дополнительно подключают измеритель времени и специальную педаль-выключатель.

Если в первоначальном виде тренажер является тренировочным устройством, дающим возможность занимающимся трени-

ровать и развивать упомянутые качества, то в усовершенствованном варианте стол-тренажер позволяет получать объективные данные о скорости выполнения спортсменом соответствующих контрольных упражнений.

При приблизительной оценке величины скорости вращения мяча можно использовать следующий тренажер. Вплотную к задней кромке дальней половины стола для игры в настольный теннис устанавливают вертикально половину разборного стола. При выполнении подачи с боковым вращением мяч после удара о дальнюю сторону отскакивает от вертикальной плоскости в правую сторону. Для измерения траектории отклонения мяча после отскока на дальнюю поверхность стола наносят поперечные линии с интервалом в 10 см. Условие выполнения подачи — последовательное попадание мяча в два квадрата, расположенные на стороне стола подающего и на противоположной стороне. Размер

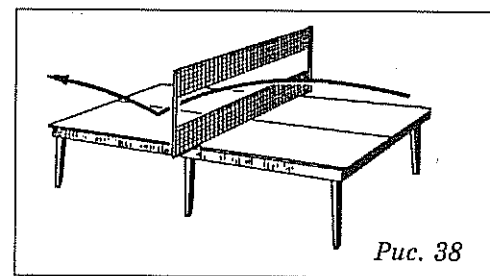


Рис. 38

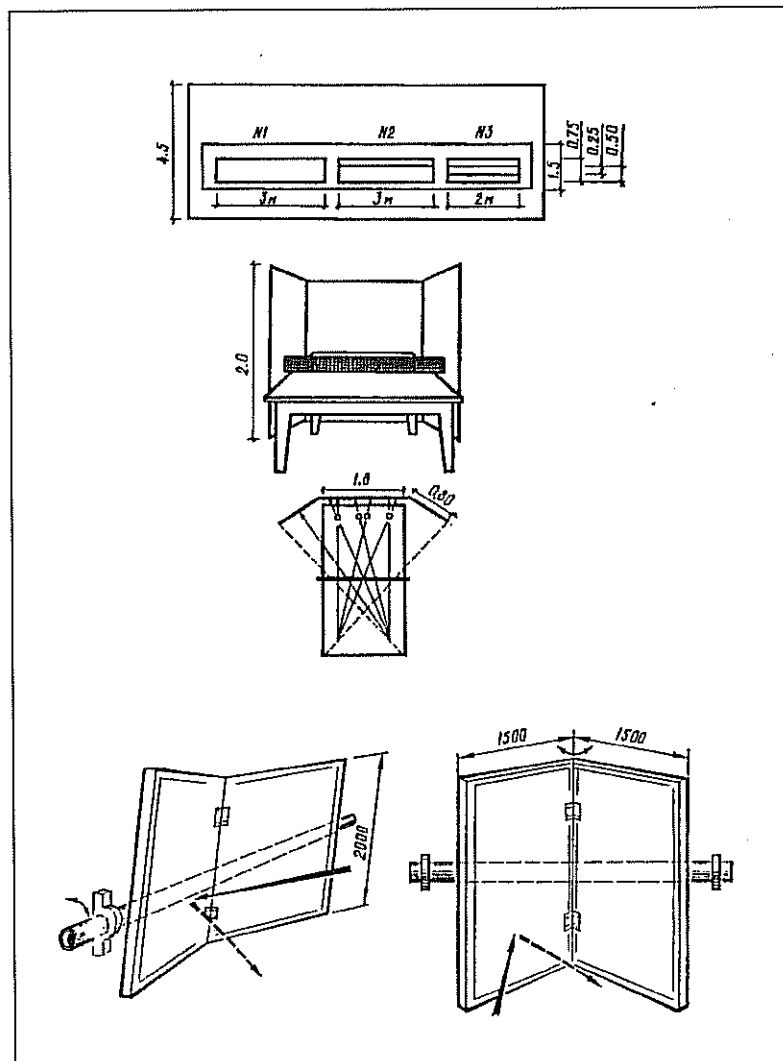


Рис. 39

квадратов 20х20 см, расположение — по центру стола на расстоянии 35 см от края. Необходимость выполнения этого условия обеспечивает постоянство скорости его полета (высоту траектории можно считать постоянной, поскольку подачи выполня-

ются так, чтобы высота мяча в момент перелета через сетку была постоянной).

Стол с двойной сеткой. Дает возможность отрабатывать траекторию полета мяча (рис. 38).

Комбинированная стенка-щит (рис. 39).

Тренажер предназначен для индивидуальной работы над точностью пласировки мяча при розыгрыше различных игровых комбинаций. Стенка выполнена в виде металлической рамы, сваренной из стальных уголков, с горизонтально приваренной к ней трубой с тыльной стороны. Труба опирается на кронштейны, стоящие на полу или вмонтированные в стену. Это дает возможность изменять угол всей конструкции по оси трубы, что обеспечивает отскок мяча под разными углами. В результате он приземляется на различном расстоянии от стены. В основную раму стенки монти-

руются еще две рамы из стальных уголков на петлях по центру, в них вставляются и закрепляются доски толщиной 2-3 см. Поскольку две половинки стенки в центре крепятся на петлях, можно менять угол их поворота. Подвижные половинки стенки обеспечивают любой разброс мячей при отскоке и позволяют воспроизводить различные варианты розыгрыша мяча по прямой или по диагонали (рис. 39). Делать стенку размерами больше, чем указано на рисунке, нецелесообразно, так как спортсмены должны привыкать к точности пласировки мяча.

Вместо введения	5	Как играть?	94
История слов...	7	Умейте наступать, умейте отступать	99
... И спортивная история	10	Немного арифметики	105
Поле для игры	19	Совет мастера	108
Мяч над столом	24	И в зале, и дома	127
Снаряжение теннисиста	28	Пример чемпионов	133
Игра по правилам	35	И ученик, и учитель	140
От первого мяча до последнего	41	Учитель и ученик	149
Я и ты, и мы с тобой	44	А судьи кто?	155
Первый урок	47	Еще один урок:	
Подача — дело серьезное	57	спорт нашего времени	163
Удары по мячу	67	Сделай сам	176
1+10	87		



Серия «Азбука спорта»

Анатолий Николаевич Амелин,
Владимир Афанасьевич Пашинин

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

3-е издание, исправленное и дополненное

Редактор З.Крутинская
Художники А.Воробьев, М.Пастухов
Художественный редактор Ю.Архангельский
Компьютерный набор Е.Фокина
Компьютерная верстка Е.Блиндер
Корректор Т.Родичева

ЛР № 040828 от 10.07.97

Подписано в печать 30.03.99.

Формат 70x100/16. Гарнитура Школьная.

Печать офсетная. Усл.п.л. 15,60.

Тираж 10 000 экз. Издат. № 8789. Зак. 671

ОАО «Издательство «Физкультура и спорт».
101421, Москва, ул. Долгоруковская, 27.

Издательско-полиграфический комплекс
«Ульяновский дом печати».

432601, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.