

Министерство образования
Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Практическое пособие по разделу «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Гомель

Авторы-составители
С.А.Яцков
Л.А.Лапицкая

Рецензент:

кафедра физического воспитания и спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» “26 ” октября 2005 года, протокол № 2.

Практическое пособие включает вопросы занятия настольным теннисом.

Практическое пособие адресовано студентам факультета физической культуры и спортивного отделения кафедры физического воспитания и спорта по разделу «Настольный теннис» в ВУЗах, для овладения теоретическими знаниями, судейской практикой, навыками тренировочной деятельности.

© Яцков С.А., Лапицкая Л.А., 2005
© Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», 2005

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Техника удара	6
Техника игры	28
Стратегия и тактика	54
Техническая и тактическая подготовка	74
Физическая подготовка	80
Правила соревнований	81
Литература	115

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИН

ВВЕДЕНИЕ

Настольный теннис — игра увлекательная. Она в высшей степени подходит для удовлетворения потребности широких масс в движении. Молодежь и пожилые люди с увлечением упражняются с ракеткой и мячом в Домах культуры и школах, на пляжах, в домах отдыха и т. д. Десятки и даже, пожалуй, сотни тысяч людей, которые случайно имели возможность приобщиться к этой игре, пытаются ее освоить, становятся ее приверженцами, ибо правила ее просты, да и сама она представляется достаточно немудреной: нужно только перебить мяч на сторону партнера.

Однако перед тем, кто захочет научиться играть в настольный теннис на высоком уровне, граничащем с искусством, встанет весьма трудная задача, требующая упорной учебы, постоянных тренировок. Настольный теннис — один из сложных видов спорта, с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов. Он требует от спортсмена высокой скорости, ловкости, выносливости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности быстро принимать решения, устойчивой нервной системы и безграничного упорства и прилежания.

Современный настольный теннис не похож на пинг-понг начала столетия. Эта игра из развлечения господ превратилась в подлинный спорт.

Тот, кто принял твердое решение попытаться стать отличным теннисистом, должен во имя достижения этой цели в течение многих лет трудиться.

Однако для того, чтобы этот труд принес соответствующие результаты, спортсмен должен пройти курс специального обучения, шаг за шагом, элемент за элементом усвоить технику и тактику игры, а затем последовательно развивать, совершенствовать освоенные элементы.

Цель настоящего пособия состоит в том, чтобы оказать помощь тренерам, преподавателям физической культуры, спортсменам старших возрастов, которые занимаются обучением и воспитанием молодежи. Более того, и любители, играющие в настольный теннис ради развлечения, тоже не должны откладывать пособия, ибо оно может послужить повышению уровня их игры.

Техника настольного тенниса непрерывно развивается, поэтому, постоянно работая над собой, нужно воспринимать все то хорошее, что есть у других спортсменов, обогащая и развивая свой стиль и

приемы игры. Только так можно преодолеть любые трудности и добиться победы.

Поскольку настольный теннис — вид спорта, характерный противоборством соперников, необходимо сочетать тактические и технические тренировки, тренировки чередовать с соревнованиями, сочетать физическую и техническую подготовку спортсменов, делая упор на технику и тактику игры; на разных этапах тренировок определять главные и второстепенные связи техники и тактики. На тренировках концентрировать внимание на таком достоинстве, как умение справиться с силами, например, при отработке подачи или резких ударов сразу за подачей. Но при этом находить время и на то, чтобы восполнять определенные пробелы.

Почти ежедневно игроки сталкиваются с испытанием победами и поражениями. Как же спортсмен должен относиться к победам и поражениям, чтобы они стали ключевыми моментами в его движении вперед? В тренерской работе следует обращать серьезное внимание на воспитание у спортсменов правильного понимания этой проблемы. Победив, нужно подытожить опыт, не скрывать существующих проблем и недостатков, не пренебрегать тактикой. Потерпев поражение, необходимо внимательно проанализировать положительные факторы и достоинства, бороться за то, чтобы в будущем поражение превратилось в победу.

Отрабатывая каждый технический и тактический прием, нужно требовать, чтобы спортсмен учитывал все, не изолировал один какой-то прием от других. Например, отрабатывая технические приемы, нельзя пренебрегать перемещениями, работая над перемещениями, не следует пренебрегать правильностью выполнения технических приемов; тренируя игру на левой стороне стола, нельзя забывать о правой, надо сочетать игру на близкой и средней дистанциях; тренируя подрезку, нужно отрабатывать и атаку и т.д.

Настольный теннис — вид спорта, в центре внимания которого находится индивидуальная техника. Поэтому, если спортсмен хочет добиться успехов, он должен овладевать, умением играть с соперниками, обладающими различной манерой игры.

ТЕХНИКА УДАРА

Настольный теннис характерен одной особенностью — в пределах установленных правил спортсмен может применять по собственному усмотрению различные хватки, может построить свою игру в соответствии с индивидуальным стилем и техническими особенностями, может создавать новую технику согласно своей индивидуальной комплекции и способностям. В процессе противоборства спортсмены на практике опробуют, какие технические приемы рациональнее и эффективнее. Именно в процессе практики мы пришли к выводу, что, только играя точно, быстро, мощно, используя разнообразные вращения и направления полета мяча, можно одержать победу. Эти требования действительны для спортсмена, в каком бы он стиле ни играл.

Для того чтобы играть точно, необходимо изучить границы создания траектории полета мяча.

Чтобы играть в быстром темпе, следует изучить взаимосвязь момента удара и темпа движения со скоростью полета. Только наличие времени для подготовки удара и сокращение времени полета мяча или расстояния могут способствовать увеличению скорости удара.

Чтобы играть мощно, необходимо знать, как увеличить взрывную силу удара. Только представляя, как надо согласовывать движения рук, ног и туловища, можно повысить силу удара.

Для того чтобы придавать мячу вращение, необходимо изучить, как усилить взаимодействия ракетки и мяча, знать особенности техники выполнения ударов в разных направлениях.

Хотя все пять факторов — точность, быстрота, сила, разнообразие вращения и направления полета мяча — различны, но все они взаимосвязаны и в каждом техническом приеме взаимно дополняют друг друга. Например, в остроатакующей игре быстрота, сила, момент удара являются решающими, но они определенным образом связаны с точностью и вращениями мяча. В топ-спине и подрезке главными факторами являются вращение — верхнее или нижнее, сила и точность, но они определенным образом связаны с быстротой и моментом удара. Следовательно, работая над техникой, спортсмен должен стремиться совершенствовать точность, быстроту, силу. Умение изменять вращение мяча и момент удара, исходя из индивидуальных особенностей своей игры.

Повышение точности удара по мячу

Для того чтобы улучшить точность удара по мячу, необходимо знать, как образуется траектория полета. На столе длиной 2 м 74 см, шириной 152,5 см, с сеткой посередине на высоте 15,25 см спортсмен должен точно послать мяч на половину стола соперника, независимо от того, близко или далеко от сетки приземлился мяч, посланный соперником, высоко или низко он отскочил и каков характер вращения.

Наблюдая за полетом мяча, нетрудно заметить: мяч попадает на половину стола соперника почти всегда с дугообразной траекторией. Точность попадания мяча, посланного почти с прямой траекторией, может быть гарантирована только тогда, когда точка отскока находится достаточно близко от сетки и мяч отскакивает довольно высоко; если точка отскока отраженного мяча находится довольно далеко от сетки, а сам мяч отскакивает довольно низко, то для того, чтобы он перелетел через сетку и попал на стол, нужно создать траекторию полета с определенной кривизной.

Траектория полета мяча характеризуется высотой дуги и зоной игры. Высота траектории определяется по расстоянию между высшей точкой взлета мяча и плоскостью стола. Зона игры определяется расстоянием между точкой удара по мячу и точкой его отскока. Траектория полета создается мячом в процессе полета, так как под действием силы тяжести и сопротивления воздуха он постепенно снижается. С другой стороны, изменение формы дуги, а также расстояние, которое пролетает мяч, различны из-за разных направлений усилий, изменения угла наклона ракетки, величины приложенной силы, характера вращений и положения отраженного мяча.

1. Влияние различных направлений усилия при ударе по мячу на траекторию его полета.

Направление усилия при ударе по мячу показывает движение ракетки. Ракетка может двигаться вперед, вперед-вверх или вперед-вниз. Направления усилий удара по мячу различны, высота дуги полета и зона игры также неодинаковы. Законы физики твердого тела свидетельствуют, что дальность полета тела, брошенного в воздухе под углом 45° , самая максимальная. Если угол меньше или больше 45° , дальность полета может постепенно уменьшаться. Однако так как мяч для настольного тенниса очень легкий, а сопротивление воздуха большое, то реальная дуга полета его отличается от дуги полета тела. И все же этот закон имеет большое значение для понимания взаимосвязи между высотой дуги полета и зоной игры.

Когда отраженный мяч находится выше сетки, то при ударе по мячу кроме усилия вперед мы прилагаем еще определенное усилие вперед-вниз, что может соответственно снизить высоту дуги полета и сократить его дальность. Вследствие этого мяч попадает на стол.

Когда отраженный мяч опускается ниже сетки и даже ниже стола, то при ударе по нему кроме усилия вперед мы дополнительно прилагаем определенное усилие вперед-вверх, что может соответственно увеличить высоту дуги полета и соответственно сократить дальность его полета.

2. Влияние изменения угла наклона ракетки при ударе по мячу на траекторию его полета.

При ударе точка соприкосновения ракетки с мячом определяется главным образом изменением угла наклона ракетки. Она может находиться в центре мяча, в верхней или нижней части, а также в верхней или нижней части середины ракетки. Высота траектории полета и его дальность также различны.

Когда направления усилий одинаковые, то, если ракетка наклонена немного вперед, она соприкасается с мячом своей верхней частью в центре, что может снизить высоту траектории полета и сократить его дальность.

Чем больше угол наклона ракетки вперед, тем ниже высота траектории полета отраженного мяча, тем короче игровая зона. И наоборот, если ракетка отклонена немного назад, то мяч касается ракетки в нижней части ее середины, что повышает траекторию его полета и увеличивает дальность полета. Чем больше угол отклонения ракетки назад, тем выше траектория полета ответного мяча, но дальность полета тем не менее сокращается, даже может возникнуть явление вращения мяча назад.

Таким образом, если ракетка сохраняет определенный угол наклона вперед и даже несколько увеличивает его то не только снижается высота траектории полета ответного мяча, но может сократиться и дальность его полета. Именно эту закономерность мы используем для выполнения сильных ударов по высоким мячам резкими движениями вблизи сетки, при быстрой контригре, быстром толчке и т. д.

Когда отраженный мяч отскакивает ниже сетки, когда удар по мячу выполняется во время его снижения либо сопровождается мощным нижним вращением и т. д., ракетка сохраняет определенный угол наклона назад или даже соответственно увеличивает его, увеличиваются высота дуги полета мяча и игровая зона. Мы используем эту закономерность при медленной подрезке низкого мяча.

Когда игровые зоны одинаковы и ракетка сохраняет определенный угол наклона вперед, необходимо направить усилие вверх-вперед, что соответственно повышает высоту траектории полета мяча. Если же ракетка сохраняет определенный угол наклона назад, то одновременно с усилием вперед необходимо увеличить усилие вниз (т. е. Усилие вперед-вниз), что ведет к снижению высоты полета. Только так можно отбить мяч в заранее намеченную цель.

В связи с этим при выполнении ударов по мячам, летящим ниже сетки и даже ниже стола, угол наклона ракетки вперед при атаке не должен быть слишком большим, в противном случае мяч попадает в сетку. Нужно стараться, чтобы он касался верхней части середины ракетки. Одновременно нужно увеличить усилие вверх, чтобы высота траектории полета отраженного мяча соответственно увеличилась. Только так можно избежать попадания мяча в сетку. Когда мяч отскакивает выше сетки, угол наклона ракетки, назад при подрезке также не должен быть очень большим, иначе мяч уйдет за стол. Нужно, чтобы по возможности он касался нижней части середины ракетки, одновременно следует увеличить усилие вниз, чтобы соответственно понизить высоту траектории полета. Только так можно избежать падения мяча за стол.

3. Влияние силы удара по мячу на траекторию его полета.

Величина начальной силы при ударе обычно отражается на скорости полета мяча. Если начальная сила большая, то скорость полета больше; если она небольшая, то и скорость полета мяча замедленная. Величина скорости мяча влияет на дугу полета.

При одинаковых направлениях усилий (усилие вперед вверх), когда начальная сила удара по мячу большая, скорость мяча также будет большая, высота дуги полета соответственно увеличится, игровая зона также увеличится. Если же начальная сила удара небольшая, то скорость мяча замедленная, высота дуги полета соответственно снижается, игровая зона также сокращается. Мы знаем: если мяч находится довольно далеко от сетки и достаточно низко, увеличение силы удара по мячу (ускорение мяча) соответственно увеличивает высоту траектории полета и игровую зону, что обеспечивает определенные высоту и дальность удара. Именно эту закономерность мы используем при выполнении атаки на средней и дальней дистанции (под дистанцией здесь понимается расстояние от стола, на котором спортсмен выполняет удар; принято различать ближнюю дистанцию до 1,5 м от стола, среднюю — от 1,5 до 3 м и дальнюю — более 3 м) от стола и подрезки на дальней дистанции.

Когда отраженный мяч находится близко у сетки и ниже нее, уменьшение силы удара по мячу (замедление его скорости) соответственно уменьшает высоту траектории полета (однако необходимо обеспечить высоту для перелета через сетку) и сокращает игровую зону. Эту закономерность мы используем при выполнении легкого наката в непосредственной близости от стола, наката с коротких мячей, ослабленной подставки и подрезки низкого мяча в непосредственной близости от стола, срезки на столе и т. д.

Когда игровые зоны одинаковые, то чем больше начальная сила удара, тем скорость мяча быстрее и высота траектории полета ниже; и наоборот, чем меньше начальная сила удара по мячу, тем медленнее скорость и выше траектория его полета.

На практике увеличение силы удара по мячу снижает траекторию полета, сокращает игровую зону, и только когда отраженный мяч находится довольно близко у сетки, можно обеспечить точность ответного удара. Если же он находится на уровне сетки и ниже нее, то точность ответного удара низкая; мяч даже может вообще не попасть на половину площадки соперника. Уменьшение силы удара по мячу соответственно повышает высоту траектории полета, что сокращает игровую зону. Это может повысить точность ответного удара, но из-за замедленной скорости отскок довольно высокий, и после падения у противника может появиться возможность для атаки. Это одна из причин проигрыша при применении плоского удара, слабом вращении мяча или при его отсутствии (без вращения, или плоский мяч, как иногда его называют; в игре, как правило, мячей без вращения не бывает; для более устойчивого полета мяч имеет незначительное вращение, которым мы пренебрегаем) .

4. Влияние различного характера вращения мяча на траекторию его полета.

Различный характер вращения мяча при ударе (верхнее, нижнее или левое, правое, боковое) определяет форму траектории его полета. Однако наиболее сильное воздействие оказывают верхнее и нижнее вращения.

При одинаковых направлениях усилий при ударе верхнее вращение мяча не только снижает высоту траектории его полета, но сокращает игровую зону. Нижнее вращение мяча, наоборот, увеличивает не только высоту траектории его полета, но и игровую зону. Верхнее вращение увеличивает высоту полета мяча. Чем сильнее верхнее вращение, тем больше высота траектории и таким образом легче до-

стичь намеченной цели. И наоборот, нижнее вращение мяча соответственно снижает траекторию его полета.

Как мы знаем, верхнее вращение благоприятно для создания хорошей траектории при атаке, а также ускорения мяча. Именно это при ответном ударе может обеспечить необходимую высоту траектории мячу, находящемуся достаточно близко у сетки или ниже нее. Кроме того, можно контролировать игровую зону, а следовательно повысить точность атаки.

В настоящее время, когда многие спортсмены выполняют топ-спин или накат с небольшим вращением, высота траектории полета мяча довольно большая, игровая зона небольшая, так что мяч точно падает на половине площадки соперника. Спортсмены, играющие в стиле молниеносной атаки, обычно выполняют удар, соударя мяч с ракеткой. Так как мячу не хватает верхнего вращения, то зачастую требуется снижением траектории сократить игровую зону. У мяча, находящегося выше сетки, по которому исполняется ответный удар этим способом, точность может быть выше; но у мяча, находящегося ниже сетки, точность очень низкая. Поэтому спортсмены, играющие в стиле молниеносной атаки, при ударе как бы создают элемент трения, придающий мячу верхнее вращение, что улучшает траекторию полета мяча и повышает точность удара. Если при ударе мяч имеет нижнее вращение, он не поможет создать хорошую траекторию и увеличить силу удара (увеличить скорость мяча). Поэтому игроки используют подрезку, кроме тех случаев, когда отраженный соперником мяч довольно высокий и можно, снизив траекторию полета, сократить игровую зону. При ответном ударе по мячу, летящему ниже сетки в непосредственной близости от стола, пользуются изменением высоты траектории полета, увеличивая ее. Одновременно замедляют скорость ответного мяча, чтобы сократить игровую зону.

Таким образом, изменения траектории полета мяча определяют способ ответного удара в соответствии с расстоянием его от сетки, высотой отскока и характером вращения. При ответном ударе важны влияние направления усилия и изменение угла наклона ракетки, величины начальной силы удара, а также характер вращения и т. д. И только когда субъективные условия соответствуют объективным требованиям (состоянию приходящего мяча), созданная траектория полета может придать точность удару.

Способы создания траектории полета мяча также характеризуются определенными различиями.

1. Способы создания траектории полета атакующего мяча (включая молниеносную атаку и топ-спин):

— отраженный мяч находится близко у сетки и высоко, требования к траектории полета не очень строги. При атаке легко добиться точности, если выполнить удар по мячу верхней частью середины плоскости ракетки и направить усилия вперед-вниз или вниз-вперед;

— отраженный мяч находится далеко от сетки и высоко — нужно следить за тем, чтобы траектория полета имела определенную высоту, а также за соответствующим сокращением игровой зоны. При атаке нужно ударить по мячу верхней частью середины плоскости ракетки и направить усилие вперед, добавить немного усилия вверх, а также создать определенный элемент трения, чтобы придать мячу верхнее вращение. Только так можно повысить точность ответного удара.

— мяч находится далеко от сетки и низко — для его отражения требуются довольно высокая траектория полета и соответственно увеличение игровой зоны. При атаке нужно выполнять удар по мячу верхней частью середины или серединой плоскости ракетки и направить усилие вперед-вверх; нужно следить и за увеличением силы удара по мячу, только тогда мяч не попадет в сетку;

— мяч находится близко у сетки и низко — для отражения его требуются довольно высокая траектория полета и сокращение игровой зоны. При атаке нужно выполнить удар верхней частью середины ракетки и направить усилия вверх-вперед, а также следить за наличием определенного элемента трения, чтобы придать мячу верхнее вращение. Чем ближе мяч к сетке, тем внимательнее нужно следить за уменьшением начальной скорости и силы и тем самым за сокращением игровой зоны;

— ответный мяч имеет сильное верхнее вращение — для его отражения нужно следить за снижением высоты траектории полета, чтобы сократить игровую зону. При атаке важно удар по мячу выполнить верхней частью середины ракетки или даже ее верхушкой и направить усилия вперед или вперед-вниз; нужно следить за силой атаки (чем сильнее верхнее вращение, тем больше начальная сила);

— когда проходящий мяч имеет достаточно сильное нижнее вращение, нужно следить, чтобы траектория полета увеличивалась, дабы увеличить игровую зону. При атаке удар необходимо выполнить серединой плоскости ракетки или нижней ее частью и направить усилие вверх-вперед; нужно следить также за соответствующим

увеличением силы атаки (с усилением нижнего вращения начальная сила должна соответственно увеличиваться).

2. Способы создания траектории полета мячей с низким вращением (включая подрезку и срезку):

— когда приходящий мяч находится близко у сетки и высоко требования к траектории полета не очень строгие. При подрезке нужно лишь выполнить удар по мячу серединой ракетки или нижней ее частью, направить усилия вниз-вперед и можно заставить мяч по почти прямой или дугообразной траектории упасть на половине стола соперника;

— когда отраженный соперником мяч находится далеко от сетки и высоко, нужно следить за снижением траектории его полета, чтобы сократить игровую зону. При выполнении подрезки удар по мячу нужно осуществить нижней частью середины ракетки и усилием вниз-вперед надавить на него;

— отраженный соперником мяч находится далеко от сетки и низко, высота траектории полета должна быть довольно большой, игровая зона соответственно увеличена. При подрезке выполнить удар по мячу нужно нижней частью середины ракетки или близко к нижней части и послать его усилием вперед-вниз;

— когда мяч находится близко у сетке и низко, траектория полета должна быть высокой, игровая зона сокращена. При подрезке удар по мячу нужно выполнить так, чтобы точка соприкосновения с мячом по возможности оказалась в нижней части ракетки, следует также добавить усилие вперед, но не вниз, важно следить за тем, чтобы начальная сила была небольшой, так как это замедлит скорость полета ответного мяча;

— когда отраженный соперником мяч обладает довольно сильным верхним вращением, нужно снизить высоту траектории его полета, чтобы сократить игровую зону. При подрезке нужно уменьшить отклонение ракетки назад так, чтобы точка соприкосновения с мячом находилась в середине ее плоскости и движение было направлено вниз. Нужно также следить за увеличением усилия вниз и этим свести на нет верхнее вращение принимаемого мяча (чем сильнее верхнее вращение мяча, тем начальная сила удара должна быть больше);

— при довольно сильном нижнем вращении летящего мяча важно следить за повышением траектории его полета, чтобы увеличить игровую зону. При подрезке необходимо увеличить угол отклонения ракетки назад так, чтобы точка соприкосновения ее плоскости с мячом приближалась к его нижней части; нужно также следить за увеличе-

нием усилия вперед и тем самым нейтрализовать нижнее вращение летящего мяча.

Увеличение скорости удара по мячу

Спортсмену, у которого скорость удара по мячу больше, легче поставить соперника в затруднительное положение и даже можно застичнуть его врасплох. Следовательно, такой теннисист выигрывает время на подготовку удара. Поэтому при ударе по отраженному мячу тот спортсмен получает больше возможностей для овладения инициативой, который действует быстрее.

Скорость удара При выполнении удара по мячу наблюдение за скоростью удара осуществляют в двух аспектах.

1. Время, необходимое для ответного удара по отраженному соперником мячу. Рассчитывается строго с того момента, когда соперник ударяет по мячу, и до момента, когда спортсмен, возвращая мяч, ракеткой касается его. Продолжительность этого отрезка неодинакова и зависит от скорости удара соперника, величины усилия, приложенного при ударе, мощности вращения мяча, а также расстояния между точкой отскока и туловищем спортсмена. Таким образом, когда скорость ответного удара соперника большая, усилие большое и вращение сильное или точка отскока находится далеко от туловища спортсмена, то время, необходимое для ответного удара, должно быть больше. И наоборот, когда скорость удара соперника небольшая, усилие небольшое и т. д., время, необходимое для удара, меньше.

Однако это условие не абсолютно. Если скорость удара по мячу и усилие соперника довольно большие, а вращение мяча сильное или точка отскока находится довольно далеко от спортсмена, он все же может за довольно короткий промежуток времени отбить мяч. У него есть возможность завладеть инициативой. Поэтому выигрыш по времени для удара — важное условие сокращения времени, необходимого для удара.

2. Время полета мяча после удара. Этот отрезок времени рассчитывается с момента отрыва мяча от ракетки и ограничивается моментом, когда мяч падает на половину площадки соперника. Длительность его зависит от величины усилия, прилагаемого спортсменом для удара, а также длины траектории полета мяча. Когда при ударе спортсмен увеличивает скорость, время полета мяча может сократиться.

Однако это условие тоже не абсолютно. Если спортсмен имеет время для подготовки к удару, полностью использует силу поступательного движения для выполнения ответного удара, он не только

увеличит скорость ответных ударов, в результате чего увеличится его сила. Одновременно с этим сократится и время полета мяча вследствие сокращения игровой зоны, что очень важно и для увеличения скорости ответного мяча.

Для того чтобы увеличить скорость удара по мячу, важно по возможности сократить время, необходимое для ответного удара и время его полета. Это идеальный вариант. Но на практике не всегда так. Например, одним игрокам требуется мало времени для ответного удара по мячу (на подъеме или в момент нахождения в высшей точке). Время его полета при этом не обязательно сокращать (довольно часто для ответного удара используют скорость отскока), Другим спортсменам для ответного удара по мячу требуется довольно много времени (обычно они выполняют удар во время его снижения). Но полет мяча длится очень недолго. Довольно часто для удара по мячу используют силу собственного веса. Некоторым же игрокам и в первом и во втором случаях требуется довольно большой промежуток времени (как при подрезке или выполнении «свечи»).

В настоящее время на соревнованиях спортсмены меняют и скорость и ритм выполнения движений, чтобы дезориентировать соперника. Это стало одним из важных тактических приемов.

Одним словом, чтобы определить или сравнить скорость удара по мячу, нужно рассчитывать время, необходимое для ответного удара по мячу, и время полета мяча после удара по нему. Только тогда можно точно знать реальную скорость мяча.

Способы увеличения скорости удара. Скорость удара можно увеличить следующими способами.

Перед ударом исходное положение должно быть как можно ближе к столу. Тем самым спортсмен выигрывает время для удара. Соответственно снижается высота траектории полета мяча, сокращается игровая зона, что способствует увеличению скорости.

При ударе нужно полностью использовать движение предплечья и кисти, применив способ ответного удара с использованием силы летящего от соперника мяча, что помогает увеличить скорость самого удара.

При игре в одинаковых игровых зонах увеличение взрывной силы удара, сокращение времени полета мяча также увеличивают его скорость. Если начальная сила при ударе по мячу больше, следовательно, скорость ответного мяча больше.

Постоянно совершенствуя скорость реакции и скорость перемещений, координируя их с замахом, можно иметь преимущества в состязаниях.

Увеличение силы удара

Увеличение силы удара по мячу очень важно для противоборства с топ-спином с его мощным верхним вращением, с подрезкой с поворотами и без поворотов туловища. Овладеть инициативой в атаке легче тому спортсмену, у которого сила удара больше, темп игры выше. Более того, он получает и больше возможностей для выполнения резких ударов. Когда партия вступает в решающий момент, теннисист может добиться хороших результатов, если, пользуясь моментом, идет на стремительный штурм или начинает внезапную атаку.

Сила удара по мячу. Сила сообщает телу ускорение. Эту зависимость можно выразить формулой:

сила = масса $\times$ ускорение ($F = ma$).

Если масса тела (m) не изменяется, то ускорение (a) образует – прямую зависимость с действующей силой (F). Чем больше действующая сила, тем больше ускорение. Величина действующей силы связана с особенностями игрока и структурой его движений.

Вес теннисного мяча и ракетки, которыми пользуется спортсмен, постоянный. Поэтому величина силы удара по мячу (взрывная сила) определяется главным образом скоростью движения ракетки в момент удара по мячу. Чем больше скорость ракетки при ударе, тем больше сила отражаемого мяча.

Скорость движения ракетки в момент удара является основой не только силы удара, но и вращения отражаемого мяча. Если скорость ее движения используется главным образом для удара по мячу (т. е. Линия приложения силы сближается с центром мяча, плечо силы довольно короткое), то это выражается в силе. Если скорость ее движения используется главным образом для создания трения (т. е. Линия приложения силы далеко отстоит от центра мяча, плечо силы довольно длинное), то это выражается во вращении. Отсюда для увеличения силы удара нужно по возможности увеличить скорость движения в момент удара, а для этого в момент удара необходимо обратить внимание на следующее.

1. Ракетка от начала замаха до удара должна иметь достаточно большой путь для ускорения. Так как тело переходит из статического состояния в динамическое или от движения к ускорению, то скорость его всегда постепенно увеличивается. При равномерном увеличении или замедлении скорости чем больше путь ускорения, тем быст-

рее скорость ракетки, и наоборот. Следовательно, чтобы увеличить скорость удара, необходимо иметь достаточно большой путь для ускорения.

Если путь для ускорения слишком короток, ракетка не получает достаточной скорости, в результате удар по мячу слабый.

2. Необходимо, чтобы скорость движения увеличивалась быстро. Когда путь для ускорения одинаков, то при быстром увеличении скорости движения сила удара больше. В противном случае сила удара небольшая. В пределах определенного расстояния, чтобы увеличить скорость движения ракетки, нужно рационально использовать согласованные действия плеча, предплечья, кисти, туловища и ног для ускорения.

3. Удар по мячу должен выполняться дальше от туловища, чтобы радиус движения для удара был больше. Примером может служить движение колеса. Когда колесо поворачивается вокруг оси, то линейная скорость какой-то его точки связана не только со скоростью вращения самого колеса, но и с расстоянием, на которое она отстоит от оси. При определенной скорости вращения чем радиус больше, тем быстрее скорость; чем меньше радиус, тем меньше скорость. Поэтому чем дальше от туловища выполняется удар по мячу, тем больше радиус движения для удара по мячу, что благоприятно сказывается на действии ускорения всего предплечья и даже туловища и ног.

4. В момент контакта ракетки с мячом необходимо развить наибольшую скорость движения руки. Запоздалое или слишком раннее приложение силы может повлиять на скорость ракетки в момент удара. Чтобы овладеть умением, точно определять момент приложения силы, важно перемещением ног и туловища координировать дистанцию между туловищем и точкой удара по мячу. Это важно и для увеличения силы удара.

Способы увеличения силы удара (взрывной силы) Увеличить силу удара можно следующими способами.

1. Перед ударом необходимо с помощью перемещения найти место для выполнения удара. Чем больше нужно увеличить взрывную силу удара, тем важнее, чтобы точка удара по мячу находилась дальше от туловища и радиус движения был больше, что способствует полной реализации действий предплечья, туловища, ног и т. д.

2. Перед ударом ракетку нужно отвести назад, чтобы мышцы предплечья, туловища растянулись, что способствует быстрому сокращению их при ударе.

3. Очень важно правильно выбрать точку для выполнения удара. Это дает возможность полностью реализовать силу мышц предплечья. При накате или подрезке справа точка удара должна находиться впереди справа от спортсмена; при накате или подрезке слева — впереди слева от него (если ракетка находится в правой руке).

4. В момент контакта ракетки с мячом нужно придать плечу наибольшую скорость движения. Для этого ускорение нужно осуществлять постепенно, прилагая силу в определенной последовательности: туловище приводит в движение плечо, плечо — предплечье, предплечье — кисть. Таким образом усиливается действие Ускорения каждого сочленения (этот способ применяется при осуществлении стремительной атаки). Для выполнения обычной атаки или наката главной является сила руки (туловище и ноги играют вспомогательную роль), в результате центр тяжести тела перемещается незначительно.

5. После удара необходимо, чтобы мышцы, принимавшие участие в работе, как можно быстрее расслабились, и спортсмен снова принял положение готовности.

6. Обязательно нужно выполнять различные упражнения, чтобы увеличивать взрывную силу удара.

Усиление вращения мяча

В современном настольном теннисе все более важной в тактике игры становится роль вращения. Например, верхнее вращение в нападении, нижнее вращение в защите, изменение вращения при подаче уже стали важными средствами овладения инициативой и выигрыша очка.

В настольном теннисе вращения мяча и их различные варианты достаточно сложны. Только уяснив причину вращения, можно полностью использовать его для того, чтобы помешать сопернику, выполнить свои планы и завладеть инициативой.

Причины вращения мяча и способы их усиления При плоском ударе, когда мячу не придается вращение, если линия приложения силы абсолютно точно проходит через центр мяча, мяч может обладать только определенной скоростью поступательного движения и не имеет вращения. Если при ударе по мячу линия приложения силы F не проходит через центр мяча, то появляется плечо силы. Появление плеча силы разлагает действующую силу F на силу f , перпендикулярную к плоскости ракетки, и силу S , параллельную плоскости ракетки. Первая придает мячу горизонтальное движение, а последняя — вращательное.

При ударе ракетка оказывает давление на мяч, создавая поступательную силу, перпендикулярную к своей плоскости. Сила, параллельная плоскости ракетки, — это сила трения, которая и является основной причиной вращения мяча.

Интенсивность вращения обычно зависит от нескольких факторов.

1. Чем больше плечо силы, тем больше сила трения и тем интенсивнее вращение. Величина силы трения тесно связана с направлением усилия ракетки. Чем дальше от центра мяча линия приложения силы, тем больше сила трения и тем больше соответствующее уменьшение скорости поступательного движения. Чем ближе направление приложения силы к центру мяча и чем меньше сила трения, тем больше увеличивается скорость поступательного движения.

2. Чем больше сила удара по мячу, тем интенсивнее вращение. Сила удара тесно связана со скоростью движения руки при ударе. Чем скорость больше, тем сильнее действие ракетки на мяч.

3. Чем лучше сцепление ракетки с мячом, тем больше сила трения и тем сильнее вращение. У применяемых в настоящее время ракеток с накладкой из губки и резины на наружной стороне вследствие деформации мягкой резины удлинится время контакта с мячом, в результате чего действие трения ракетки на мяч усиливается. Это благоприятно для усиления вращения мяча.

4. Удары различными частями плоскости ракетки оказывают определенное воздействие на скорость вращения. Чем ближе к верхней части ракетки прикасается мяч, тем меньше радиус и тем меньше ее линейная скорость в точке соприкосновения с мячом. Поэтому, придавая мячу вращение, нужно стараться нанести удар по нему достаточно близко к краю ракетки. Кроме того, при срезке, подрезке или подаче с нижним вращением (боковым нижним вращением) его можно увеличить, если мяч коснется ракетки в нижней части середины плоскости ракетки. Если же мяч коснется ракетки в нижней части середины справа, вращение не увеличится. При выполнении атаки или топ-спина, когда мяч касается ракетки в нижней части середины справа-снизу, можно увеличить верхнее вращение и силу мяча. Наоборот, если мяч касается ракетки в нижней части слева от ее середины, то верхнее вращение и силу использовать довольно трудно.

5. Форма траектории движения ракетки также оказывает определенное воздействие на скорость вращения. Форма траектории, создаваемой движением ракетки по направлению к мячу, способствует усилению вращения мяча. При подрезке с вращением, при подаче с сильным нижним вращением или накате с топ-спином создают раз-

личные формы траектории. При ударе по мячу траектория, образуемая движением ракетки от мяча, не увеличивает вращения.

Как видим, скорость вращения мяча тесно связана с направлением движения ракетки, величиной начальной силы, характером технического приема, местом соприкосновения ракетки с мячом, а также с формой траектории, создаваемой движением ракетки, и т. д. Следовательно, чтобы придать мячу сильное вращение, не обходимо обращать внимание на следующие моменты:

- Удалять линию приложения силы от центра мяча, увеличивая тем самым плечо силы для увеличения силы трения.

- Увеличивать скорость движения ракетки для удара по мячу, чтобы увеличить действие трения ракетки на мяч.

- Выбирать ракетку с такими накладками, которые позволяют увеличить силу трения при накате и подрезке.

- Выполнять накат и подрезку соответствующим местом ракетки для усиления вращения мяча.

- Выполнять накат и подрезку с траекторией, создаваемой движением ракетки по направлению к мячу, что усиливает его вращение.

Характер вращения мяча и его действие Мяч — это тело, не имеющее устойчивой оси. Однако при вращении у него возникает ось вращения. Так как место соприкосновения ракетки с мячом при ударе совпадает с направлением усилий, то мячу придаются различные вращения, оси которых разнообразны. Но при любом вращении мяча оно всегда происходит вокруг трех основных осей и их разновидностей. Траектория полета мяча, сочетающего различные оси с различным направлением вращения, состояние мяча в момент приземления на стол или после контакта с ракеткой неодинаковы. Проанализируем три основные оси вращения и некоторые явления, возникающие при изменении вращения.

Горизонтальная ось Если усилие вперед при ударе по мячу сопровождается усилием вверх, то мячу придается вращение, направленное вверх. Это и есть верхнее вращение. Если усилие, направленное вперед при ударе по мячу, сопровождается усилием вниз, то мячу придается вращение, направленное вниз. Это и есть нижнее вращение.

Действие верхнего и нижнего вращений на траекторию полета. Когда мяч вращается в пространстве, создаются воздушные потоки. Так как направление вращений неодинаковое, то давление воздуха на мяч тоже различное. Поток воздуха, встречающийся с потоком на верхней половине мяча, противоположен направлению потока, вращающегося вокруг мяча, поэтому скорость его уменьшается. В ниж-

ней половине мяча, наоборот, поток, встречающийся с поверхностью мяча, имеет то же направление, что и поток, вращающийся вокруг мяча, поэтому он увеличивает свою скорость. Согласно закону Бернулли, чем медленнее скорость потока, тем сильнее давление, и чем больше скорость потока, тем давление меньше. Таким образом, давление воздуха в верхней половине мяча больше. А это значит, что когда мяч с верхним вращением движется в пространстве вперед, то кроме своей – собственной силы тяжести он постоянно испытывает давление воздуха, поэтому снижается достаточно быстро, изменяя траекторию полета и сокращая игровую зону.

При топ-спине верхнее вращение мяча очень сильное, поэтому кривизна траектории более выражена.

При нижнем вращении давление воздуха в верхней половине мяча меньше, а в нижней больше. При движении вперед действие поднимающей силы воздуха, постоянно испытываемое мячом, падает довольно медленно, в связи с чем изменяется траектория полета и увеличивается игровая зона.

Отскок мяча, имеющего верхнее и нижнее вращение, после падения на стол. После падения мяча с верхним вращением на поверхности стола возникает трение, направленное назад, которое вызывает противодействие трению стола с мячом, равное по величине и противоположное по направлению силе трения. А это увеличивает скорость отскока мяча вперед. Чем сильнее верхнее вращение мяча, тем больше скорость отскока мяча вперед после падения его на стол. Противоположная картина наблюдается у мяча с нижним вращением. После приземления мяч испытывает при контакте с поверхностью стола трение, направленное вперед; поверхность стола образует равное по величине и противоположное по направлению (назад) противодействующее трение, тем самым замедляя скорость отскока мяча вперед. Чем сильнее нижнее вращение, тем больше замедляется скорость отскока мяча вперед после падения его на стол. Может даже возникнуть явление возврата.

Отскок мяча, имеющего верхнее и нижнее вращение при контакте с ракеткой. Если расположить ракетку перпендикулярно к столу, то можно отчетливо увидеть: как только мяч, летящий с верхним вращением, взаимодействует с ракеткой, то возникающая при этом сила трения толкает его вверх. Как только он отделяется от ракетки оставшееся у него верхнее вращение превращается в нижнее, давление воздуха в нижней половине его увеличивается, поэтому он отскакивает очень высоко. Сила трения, возникающая при столкновении

мяча, имеющего нижнее вращение, с ракеткой, толкает его вниз. После того как мяч отделяется от ракетки, оставшееся у него нижнее вращение превращается в верхнее, давление воздуха в верхней половине мяча увеличивается, поэтому он отскакивает низко или падает вниз.

Изменения вращения вокруг горизонтальной оси. При ударе мячу придается верхнее или нижнее вращение вокруг горизонтальной оси. Иногда различия в моменте удара и направлении усилий могут вызвать смешанное вращение мяча. Например, когда мы выполняем подачу слева с нижним вращением, оно обычно дополняется правым боковым вращением различной степени. При атаке слева или топ-спине обычно верхнее вращение сопровождается левым боковым вращением. При подрезке слева обычно нижнее вращение сопровождается левым боковым вращением (по диагонали) или же правым боковым (по прямой). При подаче справа с нижним вращением нижнее вращение обычно влечет за собой левое боковое вращение. При атаке справа или топ-спине верхнее вращение дополняется правым боковым вращением. При подрезке справа нижнее вращение сопровождается правым боковым (по диагонали) или левым боковым (по прямой). Из-за изменения направления вращений мяча возникают различия между направлением оси вращения и горизонтальной осью.

Вертикальная ось Вертикальная ось проходит через центр мяча сверху вниз. Если при ударе усилие вверх ракеткой, расположенной перпендикулярно, одновременно дополняется усилием, направленным справа налево, то левому боку мяча придается скорость, направленная вперед. Это и есть левое боковое вращение. Если при ударе усилие вверх ракеткой, расположенной перпендикулярно, одновременно дополняется усилием слева направо, то правое боковое вращение мяча получает вращательную скорость, направленную вперед. Это и есть правое боковое вращение.

Полет мяча с левым и правым боковым вращением, приземление на стол и соприкосновение с ракеткой. Полет мяча с боковым вращением—это поступательное движение с левым или правым вращением вдоль вертикальной оси. Так как мяч с левым боковым вращением испытывает давление воздуха в левой половине, то траектория полета имеет небольшое отклонение в левую сторону по направлению к сопернику. После приземления на стол мяча этот наклон не очень меняется, однако отскок мяча от ракетки соперника очень заметен. И совершенно противоположная картина наблюдается у мяча с правым боковым вращением.

Изменения направления вращения вокруг вертикальной оси. При ударе кроме левого и правого бокового вращения вокруг вертикальной оси у мяча может возникнуть смешанное вращение, если усилие, направленное вбок ракеткой, расположенной вертикально, одновременно дополняется определенным усилием вверх. Причем левое и правое боковые вращения могут сопровождаться верхним вращением неодинаковой степени. Если ракетку, расположенную вертикально, чуть отклонить назад и усилие вбок одновременно дополнить определенным усилием вниз, то в левом и правом боковых вращениях может образоваться нижнее вращение различной степени. Изменение направлений вращения мяча приводит к различиям между направлением оси вращения и вертикальной осью.

Продольная ось Продольная ось проходит через центр мяча спереди назад. Если при ударе ракетку расположить совершенно горизонтально, прилагая при этом усилие к нижней части мяча справа налево, то ему можно придать иное вращение. Так как для выполняющего удара это вращение происходит по часовой стрелке, то оно называется попутным вращением. Если при ударе усилие прилагается к нижней части мяча слева направо, то он начнет вращаться слева направо. Так как для выполняющего удар это вращение направлено против часовой стрелки, то оно называется встречным вращением. И попутное и встречное вращения проходят вокруг продольной оси, но у них разные направления.

Полет мяча с попутным и встречным вращениями, приземление на стол и соприкосновение с ракеткой. Мяч, вращающийся только вдоль продольной оси, не может перелететь через сетку, так как ему не хватает поступательного движения. Однако если расположенную горизонтально ракетку слегка наклонить, чтобы мяч соприкасался с ней в верхней части, и одновременно усилие, направленное справа налево или слева направо, дополнить усилием, направленным вперед, то мяч перелетит через сетку и упадет на половине площадки соперника. Действие попутного и встречного вращений на траекторию полета мяча невелико. Но при падении такого мяча на половине площадки соперника и отскоке отклонение его очень заметно. Так как мяч, вращаясь вокруг продольной оси; движется вперед, то, когда он падает на стол, противодействие силы трения стола толкает его к левому или правому краю. Мяч с попутным вращением, падая на сторону противника, отскакивает вправо, одновременно он имеет попутное вращение. Это создает разницу давления, направленного сверху вниз, поэтому после отскока он может продолжать движение вперед-вправо

и очень быстро вновь падает. Картина полета мяча со встречным вращением противоположная.

При ударе ракетка сталкивается с местом, через которое проходит ось вращения мяча, но так как при таком вращении довольно трудно воспользоваться поступательной силой отраженного мяча, то мяч летит в сетку. Кроме того, при выполнении ударов с попутным и встречным вращением мяча положение ракетки обычно приближается к горизонтальному расположению, поэтому удар соперника, создающий мячу попутное или встречное вращение, ошибочно принимается за удар с боковым нижним вращением, который принимают подрезкой. Это происходит оттого, что ракетка касается мяча в том месте, где линейная скорость очень большая.

Изменения направления вращения вокруг продольной оси. Очень редко встречается мяч с попутным или встречным вращением, вращающийся точно вокруг продольной оси. Обычно это смешанное вращение, сочетающее левое и правое боковое или верхнее и нижнее вращения. Например, при подаче слева мяча со встречным вращением оно обычно сочетается с правым боковым вращением и может превратиться в правое встречное верхнее или, сочетаясь с нижним вращением, превращается в правое встречное нижнее. При подаче справа мяча с попутным вращением, оно обычно сочетается с левым боковым вращением и может превратиться в левое попутное верхнее вращение или, сочетаясь с нижним, превращается в левое попутное нижнее. Изменением вращений мяча объясняются различия между направлением оси вращения и продольной осью.

Раньше правое встречное верхнее вращение многие ошибочно принимали за правое боковое верхнее, правое встречное нижнее — за правое боковое нижнее вращение; левое попутное верхнее вращение ошибочно считали левым боковым верхним, а левое попутное нижнее вращение — левым боковым нижним. Причина таких ошибок заключается в смещении левого и правого бокового вращений вокруг вертикальной оси с попутным или встречным вокруг продольной оси. Фактически здесь не только нет тождества в направлениях оси вращения, но они совершенно различны.

При ударе по мячу, имеющему левое боковое верхнее и левое боковое нижнее, правое боковое верхнее и правое боковое нижнее вращение, разница угла наклона ракетки довольно большая, направление усилий также неодинаковое, поэтому при приеме мяча соперник довольно легко их различает. При ударе по мячу с правым встречным верхним и правым встречным нижним вращением с левым

попутным верхним и левым попутным нижним вращением угол наклона ракетки почти одинаковый, но неодинаковое направление усилий, поэтому при приеме таких мячей сопернику довольно трудно различить вращение.

С точки зрения практики принятые сейчас подачи с попутным или встречным вращением мяча, сочетающимся с верхним или нижним вращением, гораздо распространеннее подач с левым и правым вращением, сочетающим верхнее или нижнее вращение. Для этого важно понимать принципы выполнения различных вращений и их разновидностей, что даст возможность лучше владеть различными техническими приемами.

Существующее в настоящее время смешанное вращение, образуемое сочетанием вращения вокруг продольной оси с вращением вокруг вертикальной или горизонтальной осей, создается при подаче из положения полуприседа. Мы по привычке называем его правым боковым верхним и нижним вращением или левым боковым Верхним и нижним. При такой подаче трение, возникающее в верхней части середины плоскости ракетки при соприкосновении с мячом, направленное вправо-вверх или вправо-вниз, влево-вверх или влево-вниз, создает различные вращения. Особенности вращения направление осей вращения не только не одинаковы с правым боковым верхним и нижним вращением или левым боковым верхним и нижним вращением, создаваемым с левой стороны, но и с правым встречным верхним и нижним вращением или левым попутным верхним и нижним вращением, создаваемым с левой стороны. Например, правое боковое верхнее вращение, создаваемое справа в позиции полуприседа, в действительности должно называться правым попутным верхним вращением, так как верхняя часть середины ракетки при соприкосновении с мячом перемещается вправо-вверх и мяч получает вращение, сочетающее правое боковое с попутным. Направление оси вращения и направление вращения противоположны правому встречному верхнему вращению мяча при подаче слева.

При подаче в позиции полуприседа с правым боковым нижним вращением (в действительности должно называться правым попутным нижним вращением) из-за соприкосновения с верхней частью середины плоскости ракетки и перемещения вправо-вниз мяч имеет вращение, сочетающее попутное с нижним. Направление оси вращения и направление вращения противоположны правому встречному нижнему вращению мяча при подаче слева

Когда мячи с правым попутным верхним или правым попутным нижним вращением с подачи в полу приседе отскакивают на половине площадки соперника, они летят вперед по диагонали не вправо, а влево. Это свидетельствует именно о различии направления осей вращения и направления вращения. Однако какое бы ни было вращение — правое попутное верхнее или правое попутное нижнее, соперник довольно легко может отразить его справа от подающего и послать за пределы стола. Это явление аналогично явлению, возникающему при соприкосновении с ракеткой мяча с правым встречным верхним или правым встречным нижним вращением с подачи слева. При левом боковом верхнем вращении мяча с подачи в позиции полуприседа справа (в действительности должно называться левым встречным верхним вращением) или при правом боковом нижнем вращении (в действительности должно называться левым встречным нижним вращением) направление оси вращения и направление вращения противоположны левому попутному нижнему вращению мяча с подачи слева. Когда мяч отскакивает на половине стола соперника, он движется вперед по диагонали не влево, а вправо. Соперник довольно легко отражает его подающему влево и посылает за пределы стола. Это явление аналогично явлению, при котором мяч с левым попутным нижним вращением с подачи слева соприкасается с ракеткой.

Как видим, вращения мяча чрезвычайно многообразны, изменения вращений очень сложны. Однако, как бы ни были они сложны, мячом всегда управляют движение ракетки, место соприкосновения с ракеткой, величина усилия и т. д. Конкретно говоря, направление движения ракетки и место соприкосновения ее с мячом определяют характер его вращения и изменение места отскока, а величина усилий или место контакта с ракеткой определяют скорость вращения мяча. Обычно все эти факторы тесно связаны и действуют на мяч одновременно.

Совершенствование умения управлять полетом мяча

Спортсмены обычно фиксируют взгляд на какой-то точке и выполняют атаку, сосредоточившись на слабом месте соперника. Иногда применяют обманный маневр длинного крученого и короткого завысающего мяча, что заставляет соперника двигаться, и завладевают инициативой. Такие приемы основаны на умении управлять полетом мяча, посылать его точно в намеченные точки стола. А оно тесно связано с уровнем технической подготовленности спортсмена.

1. Точки отскока мяча. Точку приземления мяча на стол мы обычно называем точкой отскока ответного мяча. Соперник отбивает его. Точку, где мяч совершает отскок, мы называем точкой отскока приходящего мяча. Что касается точки отскока ответного мяча относительно туловища соперника, то могут возникнуть различные положения—точка отскока может находиться далеко от его туловища, близко к нему, слева, справа и т. д. Такие положения возникают, когда соперник отбивает мяч на вашу сторону. Например, отбивая мяч слева и справа от собственной исходной позиции к правой или левой стороне соперника, можно создать траектории самых разных направлений, которые мы называем маршрутами ответного мяча. Эти траектории, в соответствии с направлением ответного мяча и точкой отскока его на столе, подразделяют на левую и правую диагональ, левую и правую прямую, среднюю прямую линии и т. д.

Каждое направление ответного мяча ограничено определенными пределами стола. Если стол разделить на участки, то образуется множество зон ответного мяча. Если эти зоны объединить с разными направлениями приходящего мяча, полученное можно вновь разделить на внутреннюю и внешнюю стороны, левую и правую диагональ, приближение к туловищу и удаление от него и т. д.

2. Направление полета, зоны попадания ответного мяча. Мы знаем, что при длинном ответном мяче чем ближе его точка отскока к задней линии, тем больше возможности вынудить соперника отступить назад для того, чтобы принять мяч. При коротком ответном мяче чем ближе точка отскока к сетке, тем больше возможности вынудить соперника для приема мяча переместиться вперед. Только увеличение дистанции между коротким и длинным мячом может дать время, достаточное для подготовки к атаке, и создать больше возможностей для реализации.

Где бы ни приземлился ответный мяч соперника и как бы ни был выполнен ответный удар — по диагонали или по прямой, в любом случае, если дальше ответный мяч будет находиться от исходного положения соперника, тем лучше. Только тогда, когда мяч направляется в левый или правый угол площадки соперника или ближе к задней линии, можно расширить пределы игровой зоны, находящиеся под присмотром соперника, и, следовательно, овладеть возможностью выполнять инициативные атакующие удары.

Чем ближе точка отскока мяча к внешней стороне левого или правого угла площадки, тем легче вынудить соперника больше перемещаться, что не только помогает захватить инициативу, но и

не дает ему возможности выполнить контрудар. Когда ответный мяч посылается по прямой линии, то чем ближе его точка отскока от боковой линии, тем лучше эффект. Когда ответный мяч направлен в туловище спортсмена, то чем ближе он находится к туловищу соперника, чем ему труднее уклониться от него. Если ответный мяч приземляется в середине стола соперника, то независимо от места отскока он сохраняет соответствующую дистанцию от исходного положения противника. Если соперник немного переместится, а иногда ему и не нужно этого делать, он может выполнить ответный удар. Следовательно, в этом случае довольно трудно заставить соперника перемещаться и соответственно — захватить инициативу

3. Способы совершенствования умения управлять полетом мяча. Как уже говорилось, умение контролировать отскок мяча может непосредственно влиять на эффективность тактических приемов игры, поэтому изучение отскока мяча, принципов изменения направления его полета, зон и т. д. Должно быть важнейшей составной частью тренировок, направленных на совершенствование техники. При выполнении упражнений на технику на столе около сетки или вблизи задней и боковой линий можно начертить мишени, чтобы спортсмен отбивал мяч в установленные зоны. Это не только эффективный способ улучшить технику, но и одно из важнейших средств повышения трудности тренировок.

При выполнении упражнений из двух точек в одну («треугольник») или из различных точек в одну необходимо, чтобы сторона, упражняющаяся в атаке (подрезке) по диагонали или по прямой линии, постепенно увеличивала игровую зону для выполнения удара по мячу. С помощью таких упражнений можно хорошо овладеть умением изменять направление полета мяча, одновременно партнер тренирует умение передвигаться и контролировать эти изменения направления.

При выполнении упражнений, сочетающих два диагональных удара и два прямых или длинные и короткие мячи, спортсмен должен отбивать мяч в установленные зоны. Это не только эффективно улучшает умение управлять полетом мяча, но и позволяет совершенствовать умение перемещаться в зависимости от полета ответного мяча.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Хватка ракетки

Способ, каким спортсмен держит ракетку во время игры, мы называем хваткой ракетки. На хватку ракетки влияют ее конструкция, а также техника игрока.

С точки зрения хватки ракетки можно выделить два коренным образом различающихся стиля:

— традиционную, классическую (ортодоксальную) европейскую хватку, при которой ракетку держат горизонтально или, иными словами, так, чтобы ручка являлась как бы продолжением предплечья;

— хватку «пером», при которой рукоятка ракетки направлена перпендикулярно линии предплечья.

Хватка «пером»

Различные варианты хватки «пером» имеют только ту общую черту, что ручка ракетки располагается перпендикулярно оси предплечья и что при этом обычно играют одной стороной ракетки. Наблюдаются значительные различия в отношении положения пальцев, кисти. Вначале игроки, применявшие хватку «пером», держали в руке только ручку ракетки, но не ее лопасть. Сегодня же все пальцы теннисиста лежат на поверхности лопасти ракетки. Однако сам способ, которым он ее держит, характеризуется уже определенными различиями. Пренебрегая множеством мелких нюансов, можно выделить два основных способа хватки «пером»: японский и китайский.

Японский способ хватки «пером»

— большой палец заходит на поверхность лопасти ракетки, как правило, до середины первой фаланги; если он расположится глубже, то это затруднит выполнение ударов слева;

— вторая фаланга указательного пальца прикасается к краю ударной поверхности ракетки;

— первая фаланга указательного пальца согнута в сторону ручки и соприкасается с первой фалангой большого пальца;



— кисть является прямым продолжением предплечья, ракетка направлена несколько внутрь;

— небольшое пустое пространство между боковой стороной ручки и указательным пальцем обусловлено способом держания ракетки;

— средний и безымянный пальцы прижаты к обратной стороне ракетки, при этом пальцы слегка согнуты;

— очень важно, чтобы хватка была расслабленной, поскольку при слишком крепком сжимании ракетки запястье может окоченеть, сделаться жестким, что затруднит выполнение коротких ударов;

— длину ручки, величину ее захода на лопасть ракетки необходимо рассчитать таким образом, чтобы было обеспечено соприкосновение двух пальцев;

— при выполнении любого движения указательный и большой пальцы должны находиться на ударной поверхности ракетки.



Китайская хватка «пером»

Китайский вариант хватки ракетки несколько более раскрепощенный, чем японский, он облегчает движение запястья. Важнейшие различия между двумя вариантами хватки «пером»:

— большой палец глубже заходит на ударную поверхность ракетки;

— положение указательного пальца более открытое, игрок держит им, в сущности, не ручку, а только лопасть ракетки;

— пальцы, располагающиеся на внутренней стороне ракетки, сильно согнуты, боковые поверхности среднего и безымянного со стороны большого пальца соприкасаются с поверхностью ракетки.

Европейская (классическая) хватка



При этом способе держания ракетки ручка охватывается кистью, а главным отличием от хватки «пером» является возможность играть обеими сторонами ракетки.

Европейская хватка характеризуется значительно большим количеством вариантов, чем это было показано в отношении хватки «пером». При этом часто незаметные неопытному глазу небольшие отличия обуславливают собой существенные тактические и технические возможности в игре.

Взаимосвязь техники и тактики

Все движения, выполняемые при ударе по мячу, можно разделить на стандартные и нестандартные.

Стандартными обычно называют движения, применяемые всеми спортсменами. Для них характерны соответствующее устойчивое положение в начале и в конце, стабильное направление, траектория и амплитуда, а также регулируемые в определенных пределах сила, скорость и ритм. В целом такие движения координированы, рациональны.

Движения нестандартные обычно применяют в острой ситуации. Их роль состоит в основном в том, чтобы добиться перелома в безвыходной, казалось бы, ситуации. У таких движений нет каких-то определенных критериев, и в повседневных тренировках над ними очень редко работают осознанно.

Техника- основа тактики, а тактика предполагает сочетание различных технических приемов. Степень развития техники определяет темпы роста мастерства спортсмена и успехи его в соревнованиях. Поэтому нужно уделять серьезное внимание технике игры, отводить много времени на то, чтобы заложить основы техники. Однако хорошая техника еще не делает игры, а потому технику нужно сочетать с тактикой. Требования, предъявляемые тактикой, могут стимулировать развитие техники. Поэтому тренировки направленные на совершенствование техники, должны основываться на требованиях тактики и проводиться в соответствии с требованиями тактики. Вместе с тем, несмотря на то, что техника является основой тактики, трениров-

ки технического плана не могут заменить тренировки тактической направленности. Необходимы специальные занятия по тактике, чтобы научиться лучше применять технические приемы в игре. А при обучении тактике важно непрерывно укреплять и повышать уровень техники.

Необходимым условием достижения высокого спортивного мастерства является физическая подготовка. Если физическая подготовка спортсмена хорошая, он сможет выдерживать интенсивные, напряженные и продолжительные тренировки и соревнования.

Тренировки и соревнования большой интенсивности, напряженности и продолжительности также способствуют повышению уровня специальных качеств, так как они взаимообусловлены.

О важной роли физической подготовки и тренировок подробно будет рассказано дальше. Здесь же только отметим, что совершенствование техники и тактики опирается на совершенствование физической подготовки, особенно на развитие специальных качеств таких, как способность быстро реагировать и принимать решение. Скорость движений и взрывная сила удара по мячу, способности регулировать движения и угол наклона ракетки, а также высокая, координированность и умение соединять отдельные движения непрерывные действия и т. д. Они непосредственно связаны с качеством и эффективностью движений, с уровнем техники и тактики.

Координация и рациональность техники движений

Техника некоторых спортсменов высокого класса производит сильное впечатление. Все движение монолитно, в нем все согласовано, нет лишних действий. С точки зрения результатов оно чрезвычайно точно и практично: мощная взрывная сила, сильное вращение — и все это следствие высокого уровня развития техники.

Что здесь играет важнейшую роль? Во-первых, рациональность техники движений; во-вторых, координация движений.

Чтобы понять, рациональны ли технические движения, нужно посмотреть, каковы их эффективность и экономичность. Эффективность технических движений обычно тесно связана со спортивными результатами. Если при выполнении движения спортсмен может полностью раскрыть свои возможности и эти возможности производят максимальное действие в достижении наивысшего результата, значит, это движение эффективно. Если при рациональном применении физической силы можно достичь наивысших результатов и к тому же израсходовать минимум энергии, тогда это движение очень экономично.

Таким образом, рациональное техническое движение должно отвечать двум указанным условиям: нужно минимальными усилиями добиваться наивысшего результата. Для этого нужно, чтобы техника движения по форме и по содержанию соответствовала требованиям биомеханики, анатомии и физиологии. Удар, при котором скорость вращения мяча больше, чем поступательная скорость.

Любой технический прием, выполненный с соблюдением технических принципов, будет эффективным и экономичным, а следовательно, и рациональным. Те же технические приемы, которые выполняются с нарушением технических принципов, как правило, страдают с точки зрения эффективности. Кроме того, спортсмен напрасно затрачивает на них много сил, поэтому об экономичности не может идти речь.

Чем сложнее движение, тем выше требования к координации. Чем лучше координация движений, тем больше возможностей для экономии сил и эффективной реализации сил при минимальных затратах. Координация технических движений в настольном теннисе — важная составная часть игры.

В технике настольного тенниса координация движений проявляется в следующем:

1. Требуется одновременное сочетание напряжения и расслабления. В тот момент, когда все взаимодействующие мышцы быстро напрягаются, противоборствующие мышцы должны быстро расслабляться. Это ключевой момент координации движений.

Особенно наглядно проявляется важность координации при подаче мяча, обработке мяча на столе и при быстром атакующем ударе в непосредственной близости от стола. Если при подаче мяча, быстрым ударе в зоне стола кисть, предплечье не могут быстро развить силу или, к примеру, у них плохая взрывная сила, то в большинстве случаев это происходит из-за того, что при противодействующем ударе мышцы вовремя не расслабились и это повлияло на скорость сокращения взаимодействующих мышц. С этой точки зрения самый наглядный пример — влияние способа хватки на качество подачи.

2. Техника игры на дальней и средней дистанциях, требуют, большой силы, включает технику атаки, выполнение топ-спина подрезки и т. д. И здесь особенно важна высокая координация. Если говорить об одиночном движении, например об атаке с дальней дистанции, то порядок приложения силы здесь следующий: нижние конечности, туловище, плечевой сустав, плечо, предплечье, кисть. Процесс приложения усилий должен протекать по строгому порядку во време-

ни и пространстве, только тогда можно будет достигнуть эффективности и экономичности движений. Наглядный пример нарушения последовательности правильной координации несогласованность перемещения и движения руки. Наиболее часто встречающаяся ошибка — быстрые движения рук и медленные движения ногами, из-за чего игрок не может оказаться в определенном месте своевременно, в результате порядок приложения усилий нарушается, а это влияет на эффективное и точность удара по мячу.

Поэтому спортсмены уделяют большое внимание выработке рациональной структуры техники, координации движений.

Подача и прием подачи

Подача — важнейший технический прием в настольном теннисе. Спортсмены применяют подачи из положения стоя правым боком к столу, сочетая боковое правое вращение с левым боковым верхним и нижним вращением, подачу из положения приседа справа с боковым верхним и нижним вращением, развивают подачу справа с вращением и без вращения и подачу с движением ракетки вверх-вниз типа «встряхивание» с нижним вращением в сочетании с верхним вращением.

Изобретение в области подачи — использование накладок из резины с различными свойствами на каждой стороне ракетки для выполнения подачи с разными вращениями. Не секрет, что искусной подачей должен непременно овладеть каждый спортсмен. Это важнейшее средство достижения успеха.

Итак, можно сказать, что, во-первых, подача один из важнейших технических приемов игры у нас в стране, определяющий инициативу в нападении, атакующую тактику; во-вторых, она развивает подвижность кисти при игре горизонтальной хваткой, что позволяет достаточно скрытым, или похожим приемом подать мяч с вращениями различного характера; в-третьих, все это побуждает спортсменов творчески овладевать техническим мастерством и вести творческие поиски, развивая технику подачи.

Необходимо отметить, несмотря на то, что подача играет важную роль, для достижения победы следует тщательно отрабатывать основы различных технических приемов.

Особенности подачи, ее роль в игре При подаче можно выбрать наиболее подходящую для себя стойку и послать мяч в любое место стола соперника, согласуясь со своим собственным замыслом, используя активные технические приемы, подавляющие действие со-

перника. Хорошей подачей можно заставить соперника даже совершить ошибку при приеме мяча.

В каждой партии на соревнованиях каждый игрок имеет возможность выполнить подачу 15 – 20 раз, и он должен полностью использовать эти возможности, чтобы завладеть инициативой и оказать-ся в выигрышном положении.

Как правило, техника подачи состоит из двух элементов— подброс мяча и взаимодействие ракетки с мячом. При этом следует следить, чтобы подбрасывание мяча было стабильным, — имеется в виду высота подбрасывания, траектория подъема мяча после подбрасывания и опускания. Высота точки соприкосновения мяча с ракеткой должна быть определенной: при подаче резких, быстрых длинных мячей точка соприкосновения должна быть немного ниже, при подаче коротких мячей несколько выше. При подаче длинных мячей первый отскок должен совершиться вблизи задней линии стола. При подаче коротких мячей первый отскок должен быть в середине стола. Соответствующим должно быть усилие предплечья и кисти вперед-вниз, чтобы мяч не попал в сетку и не отскочил чересчур высоко или не вышел за пределы стола. Должно быть точным место удара мяча о ракетку. По возможности одинаковыми движениями следует подавать мячи с различными вращениями. Для улучшения подачи важны и согласованные действия туловища, предплечья и запястья.

Для отработки хорошей подачи нужно добиваться сочетания трех компонентов — высокой скорости, сильного вращения и точности попадания. Для варьирования подачи следует добиваться внезапно-сти, скрытности движений, ложными движениями дезориентировать соперника: например, при подаче мячей по диагонали туловище спортсмен сначала располагает по прямой линии; при подаче корот-ких мячей намеренно увеличивает движение замаха; при подаче мя-чей с нижним вращением увеличивает движение вверх и т. д. Чтобы ввести соперника в заблуждение и успешно осуществить быструю атаку.

Чтобы добиться успеха, спортсмены должны владеть разнообраз-ным арсеналом техники подачи. Следует обратить серьезное вни-мание на то, что многие виды подач, созданные в прошлом спорт-сменами старшего поколения, по-настоящему не развивались.

Осваивать возможно большее количество вариантов подач нужно в юношеские годы — это легкие короткие удары и быстрые длинные, которые изменяют вращение мяча, в основе которых сочетание ско-рости и точности попадания мяча на стол. В то же время необходимо

овладеть подачами с вращением мяча и без вращения, с различным боковым верхним и нижним вращениями. Всесторонне изучая подачи с детского возраста, оттачивая их технику подачи, следует оттачивать один-два приема, соответствующих индивидуальным особенностям игрока. Это необходимо любому спортсмену.

Типы подач *Способы разделения подач многообразны:*

- по месту можно выделить подачи справа, слева, из положения справа из левого угла;
- по характеру— подачи по скорости движения ракетки и месту попадания, подачи со смешанным вращением и с однотипным;
- по форме можно выделить подачи с высоким и низким подбросом мяча и подачу из положения приседа.

Способы приема подачи Игра начинается с подачи. В каждой партии оба игрока имеют одинаковые возможности выполнить подачу и принять ее примерно 8—12 раз. Выполненный плохо прием подачи не только предоставляет сопернику возможности для атаки, но и, что еще более важно, может вызвать психологический стресс и, как результат, цепочку ошибок, промахов и даже привести к поражению. И наоборот, хороший прием подачи может не только принести очки, но и помешать сопернику, осуществить атаку, тем самым создать благоприятные условия для своей собственной атаки. Поэтому прием подачи— одна из важнейших составных частей техники игры.

Способов приема мяча очень много— для отражения подачи соперника можно применить срезку, толчок, скидку, срезку с боковым вращением и т. д. Для атаки можно применить легкий удар, подставку накат и т. д.

Только всесторонне владея различными способами приема подачи, можно завладеть инициативой.

При приеме подачи хорошо применять накат, если возможно не прибегая к срезке. Если можно атаковать, то нужно смело атаковать; даже если нет шанса на успех атаки, нужно изыскивать способ найти хорошую точку отскока, чтобы соперник не смог атаковать,

В настоящее время техника атаки в настольном теннисе все больше и больше развивается — увеличиваются скорость, сила, мощность вращений мяча, и если пассивно принимать подачу, то в определенный момент сторона, подающая мяч, получит возможность для атаки, и тогда будет трудно изменить неблагоприятную обстановку.

При приеме подачи нужно обращать особое внимание на скорость, точность попадания, изменение вращения мяча. Независимо от техники приема подачи, скорость выполнения приема должна быть

главной — быстрыми должны быть не только легкий удар и накат, но и срезка, подставка. Роль медленного наката, легкой подставки, медленной срезки в том виде, как их применяли раньше, теперь невелика. Более того, использование их приводит к пассивной игре. Следую обращать внимание на изменение зон попадания. Изменение это предполагает, что игрок должен использовать накат по диагонали и по прямой, «тычок» в оба угла, срезку коротких мячей и т. д. Изменение вращения мяча предполагает удары с нижним вращением мяча, не- сильный топ-спин, подрезку с вращением и без вращения и т. п. Если при приеме подачи спортсмен может выполнить накат, подрезку (причем главными остаются легкие удары по мячу и накат), действовать и быстро, и замедленно (главное—быстрота), может брать длинные и короткие мячи, действовать справа и слева, то соперник не сможет по собственному желанию владеть атакой, более того, сам игрок будет иметь возможности для нападения первым.

Для того чтобы принять подачу, прежде всего необходимо определить свое исходное положение — оно зависит от местоположения соперника. Если соперник готовится послать мяч справа, стоя в правом углу стола, то вы должны занять положение посередине вполоборота вправо. Если противник подает мяч слева или из левого угла, то нужно занять положение посередине стола вполоборота влево. Однако вначале очень трудно угадать, какой мяч pošлет соперник — длинный или короткий, поэтому занимать положение следует исходя из своих приемов игры. Исходное положение не должно быть слишком далеко или слишком близко — как правило, в 30—40 см от стола.

Для того чтобы распознать, какую подачу выполнит соперник, необходимо следить за движением его руки и направлением перемещения ракетки. Когда игрок подает мяч по диагонали, рука обычно прилагает усилие наискось вперед; когда подает мяч по прямой, рука прилагает усилие сзади-вперед. Если соперник подает быстрый мяч, амплитуда движения руки большая, а если медленный короткий, то амплитуда движения руки довольно небольшая.

Кроме того, если внимательно следить за изменениями места попадания принимаемого мяча, то рекомендуется быстро перемещаться.

Соперник подает мячи с вращениями — здесь необходимо следить за направлением перемещения ракетки в момент контакта ее с мячом. Если игрок ударяет по мячу сверху вниз или слева направо, то довольно легко определить характер вращения мяча верхнее, нижнее, левое, правое. Если это была подача, сочетающая два вида вращения,

то довольно трудно определить характер вращения мяча. Здесь необходимо не только теоретически знать характер вращений мяча и их роль, но и постоянно тренировать и на соревнованиях совершенствовать умение наблюдать за приемами подач, только так можно овладеть различными способами ответных ударов.

По величине амплитуды движения руки при подаче мяча и степени усилий кисти нужно научиться понимать, в какое место он приземлится, какова будет интенсивность его вращения. Если мяч подается с замахом большой амплитуды, то мяч полетит далеко; если движение кисти довольно сильное, вращение мяча может быть достаточно интенсивным. Однако если спортсмен делает при подаче обманное движение, то вращение будет иным.

Важно научиться определять характер вращения мяча по траектории полета и его скорости. Если траектория полета мяча при подаче высокая, если при большой скорости он отскакивает за столом, такие мячи летят с верхним вращением и без вращения. Наоборот, если траектория полета приходящего мяча низкая, скорость его полета невысокая, сила удара небольшая, значит, мяч летит с нижним вращением.

Встречаясь с противником, который пользуется двусторонней ракеткой с разными накладками (резиной с длинными пупырышками и гладкой резиной на тыльной стороне), можно по звуку удара ракеткой по мячу определить различные вращения мяча: при ударе по мячу стороной ракетки, имеющей накладку из резины с длинными пупырышками, звук достаточно сильный; при ударе тыльной стороной ракетки с гладкой резиной звук несильный.

Способы приема подачи в основном составлены из различных технических приемов — это несильный удар по мячу, подставка, накат, «тычок», скидка, срезка, быстрые удары с боковым вращением мяча и т. д. Если теннисист не владеет этими приемами, он не обладает техникой приема подачи. Поэтому до того, как осваивать приемы подач, спортсмен должен овладеть основами техники.

При приеме подачи пользуются такими техническими приемами, как легкий удар по мячу, подставка, накат, срезка, «тычок», подрезка, скидка и т.д.; но они отличаются от таких приемов, применяемых в нападении или в атаке против подрезки, так как в данном случае инициативой в игре владеет соперник. Когда он выполняет подачу, то может не только произвольно послать мяч в любое место, но и с большой силой или с большой скоростью ударить по мячу, в связи с чем значительно увеличивается вариативность подач. Если к этому прибавить множество различных подач, которыми владеют спортсме-

ны, играющие в различных стилях, то это все значительно увеличивает трудности приема подачи.

Игрок принимающий подачу, должен приспособиться к изменениям вращения мяча, зон попадания и скорости. Кроме того, нужно уверенно отбивать мяч в соответствующее место, только так можно избежать атаки соперника. Если мы будем опираться только на ту технику, которой овладеваем на обычных тренировках, то с приемом подачи справиться будет трудно. Поэтому необходимо систематически проводить специальные тренировки. Начинать нужно с подачи и приема мячей с определенным вращением, в определенные зоны, а потом отрабатывать усложненные комплексные многотиповые подачи и приемы подач. Можно имитировать подачи соперника и специально отрабатывать их прием. Одним словом, отрабатывать прием подачи следует систематически.

Технические приемы игры в нападении

Атака — важнейшая составная часть техники настольного тенниса. Во время соревнований хорошее владение техникой нападения и ее правильное использование часто могут вынудить соперника к пассивной игре и заставить его совершить промах, а также создать выгодные условия для выигрыша. Не имеет значения, вертикальная или горизонтальная хватка у игрока атакующего стиля, является ли он мастером, сочетающим стремительные атаки с топ-спином или, как это свойственно части игроков, уделяющим основное внимание топ-спину, сочетает ли он атаку с подрезкой, — каждый должен в той или иной степени владеть техникой атаки. В противном случае техника игры спортсмена не будет соответствовать современному уровню развития техники настольного тенниса.

Появление укороченного атакующего удара, стремительной атаки, внезапного нападения, отбивания резким ударом и других технических новшеств полностью проявилось в активности и инициативности техники атаки. Если считать переход от деревянной ракетки к ракетке с резиновой накладкой первым этапным моментом в развитии техники атаки, то переход от ракетки с резиновой накладкой к ракетке с губчатой накладкой стал важным этапом, свидетельством чего является история развития настольного тенниса.

Опыт, приобретенный многолетней практикой, позволяет дать спортсменам, предпочитающим быструю атаку, рекомендации. При овладении техникой нападения и ее использовании необходимо стремиться к следующему.

В ближней игровой зоне, атакующий должен стремиться занять позицию примерно в 40 см от стола на центральной линии или чуть сместившись влево (высокорослые спортсмены могут стоять чуть дальше). Такое исходное положение выгодно для проведения быстрой атаки. Принимая во внимание то, что после розыгрыша мяча расстояние еще уменьшается, можно ограничить сферу перемещения. Для того чтобы отразить любой мяч, достаточно одного, самое большее двух шагов. Возвратиться в исходное положение тоже близко, а это выгодно для захвата инициативы.

Уровень техники настольного тенниса постоянно растет, и во время соревнований каждая играющая сторона, естественно, стремится оказаться сильнее, быстрее противника. Поэтому движения должны быть короткими. При коротких движениях можно отбить мяч в самой высшей точке взлета или на подъеме, можно достичь большей скорости, в результате соперник будет застигнут врасплох, и потеряет инициативу.

Движущая сила мяча складывается с силой замаха рукой при ударе, образуя общую силу, значит, усилие при ударе по высокому мячу достаточно невелико, поэтому можно увеличить силу ответного удара, увеличив скорость. С другой стороны, так как во время удара высокий мяч находится; как правило, перед туловищем на высоте примерно полуметра, то игрок имеет достаточно времени и также расстояния, чтобы в соответствии с характером вращения приходящего мяча отрегулировать угол наклона ракетки и сообщить мячу соответствующую траекторию полета, чтобы гарантировать точность удара. Отбить приходящий мяч более выгодно в период его взлета, чем в высшей точке взлета, так как скорость, при этом выше, а значит, можно добиться большей инициативы. Однако приходящий мяч на подъеме не всегда оказывается выше сетки. По этой причине ответный удар выполнять относительно труднее, чем удар по высокому мячу. Требования, предъявляемые к быстроте реакции, умению принять решение, скорости замаха, перемещению, а также к гибкости движения кисти, также повышаются.

Необходимо быстро анализировать ситуацию и принимать решение. Умение быстро принимать решение играет важную роль. В то время как соперник делает замах для удара по мячу, необходимо определить угол наклона ракетки в момент удара, место касания мячом ракетки, направление и величину прилагаемого усилия, чтобы подготовиться к ответному удару. Перед тем как выполнить удар, необходимо оценить исходную позицию соперника и его подготови-

тельные движения, чтобы атаковать его там где он не ожидает. Постоянное развитие способностей такого рода во время тренировок и соревнований со временем позволит совершенствовать технику и умение диктовать свою волю сопернику, даст возможность целенаправленно вести игру.

Надо научиться играть активно. Каждый посланный соперником мяч отличается местом попадания, характером вращения, силой, высотой и длиной траектории полета и т. д., поэтому любой мяч надо стремительно атаковать или отбить его со средним расходом сил. Если приходящий мяч находится у сетки, необходимо больше использовать силу кисти, следить за траекторией его полета и изменением направления, за увеличением скорости. Чтобы отбить мяч, находящийся над серединой стола, требуются большая быстрота движения и активная работа предплечья, умение сочетать изменение траектории полета и места попадания с помощью кисти. Длинный и высоко летящий мяч отбивать приходится с большим приложением силы мышц плеча. Исход борьбы в основном решает сила. Конечно, это только общее правило. Поскольку изменения в игре молниеносны, нельзя создать неизменную схему, надо исходить из конкретной ситуации. При приеме мяча, находящегося у сетки, требуются в основном быстрота и внезапность, цель — овладение инициативой. При отбивания мяча в середине стола требуются и скорость, и определенная сила, и изменение траектории, чтобы затруднить сопернику защиту и вынудить его пропустить мяч. При выполнении удара по высокому и длинному мячу необходимо сосредоточить все силы, чтобы выиграть очко. Когда на соревнованиях встречаются два высокого класса спортсмена, высокие мячи редки. Обе стороны стремятся найти возможность, чтобы создать условия для атаки, ответный мяч чаще всего довольно низкий, закрученный, короткий и косой, а потому движения предплечья и кисти используются чаще и очень важны. Возвращение в исходную позицию, расслабление и перемещение должны быть быстрыми.

В настоящее время в мировом настольном теннисе борьба стала вестись между теннисистами атакующего стиля и мастерами, применяющими вращение, в отличие от прошлых лет, когда основное соперничество шло между игроками атакующего стиля и игроками, использующими подрезки. Поэтому, развивая технику нападения, прежде всего, следует обращать особое внимание на технику нападения топ-спином.

Характеристика приемов игры в нападении

Технику игры в нападении мы делим на три составные части: атака справа, атака слева и атака с поворотом. Каждая из них включает технику быстрого укороченного легкого удара, быстрой подставки, быстрого наката, внезапного удара, стремительной атаки, завершающего удара по высокому мячу, технику ближней техники и атаки на средней дистанции и т. п. Каждая разновидность техники обладает своими особенностями. Роль их в игре различна. Спортсмены, делающие упор на наступательных действиях, должны всесторонне владеть техникой нападения, причем самобытной, только таким образом можно завоевать инициативу и добиться победы.

Техника выполнения топ-спина

Появление и развитие топ-спина способствовало изменению и развитию быстрого атакующего удара, подрезки, а также разновидности этих технических приемов. Первая особенность состоит в сильном верхнем вращении мяча и высокой надежности удара.

Конкретно высокая надежность проявляется в возможности создать оптимальную траекторию полета мяча и уверенно отбить его. Использование наката придает мячу сильное верхнее вращение, что отражается на траектории его полета. Скорость мяча, летящего с верхним вращением вдоль верхнего потока воздуха, небольшая, давление большое. Скорость такого мяча, летящего вдоль нижнего потока воздуха, большая, давление небольшое, таким образом создается разница давлений. К этому прибавляется влияние собственного его веса, поэтому мяч, достигнув высшей точки, имеет тенденцию резко опускаться по траектории довольно большой кривизны на стол. Даже если траектория его полета выше, чем при обычном накате, все равно мяч не сможет выйти за пределы стола. Иными словами, можно сократить расстояние полета если скорость траектории полета мяча не изменяется, то чем сильнее вращение мяча, тем быстрее он надает вперед-вниз, образуя довольно кривую траекторию. Если же сила вращения мяча не изменяется, то чем больше скорость его полета, тем больше возможностей для быстрее падения мяча вперед-вниз.

Итак, этот технический прием дает возможность уверенно отбить мяч с мощным нижним вращением, вышедший за линию стола, а также различные мячи с высотой отскока ниже сетки. Когда низкий мяч неудобен для резкого удара или трудно совершить удар по мячу с мощным нижним вращением, то благодаря сильному верхнему вращению мяча можно добиться высокой точности.

При использовании атакующего удара, как правило, точность его высока только тогда, когда мяч отскакивает в высшую точку. И здесь встает проблема точного использования этого технического приема. Если выполнять удар не в высшей точке на подъеме или при снижении мяча, то появляется больше трудностей и промахов. А в топ-спине можно в высшей точке перехватить мяч и накатом вперед выполнить удар с вращением.

При ударе по опускающемуся мячу накат дополняется –вращением, возможностей для удара по мячу по сравнению с атакующим ударом в полную силу больше и можно легко избежать промахов.

Вторая особенность топ-спина заключается в мощи атакующего удара.

Конкретно сам атакующий удар состоит в следующем. Когда выполняется сильный топ-спин с подрезки, то, если он быстрый, верхнее вращение сильное и его «поражающая сила» может соперничать с атакующим ударом. Если теннисист, выполняющий подрезку, не овладел техникой приема топ-спина, то обычно ответный мяч легко поднимается высоко и выходит за пределы стола.

Изучая и применяя технику топ-спина, нужно обратить внимание на следующие моменты.

Важно разбираться в качестве наката, изменять вращение мяча. Эффективность топ-спина заключается главным образом в силе вращения мяча: чем сильнее вращение, тем мощнее сила атакующего удара. В качестве сочетания следует применять топ-спин с не очень сильным вращением мяча. Кроме того, нужно также уметь изменять направление и длину полета мяча. Следует научиться искусно направлять мяч по крайней мере по трем направлениям — по диагонали, по прямой и по средней линии.

Топ-спин с ускорением вперед должен быть агрессивным и надежным. При этом не требуется сильного вращения. Однако нужны большая скорость, низкая траектория полета мяча, большая поступательная сила рывка, что должно быть использовано в качестве важного средства нападения. Сочетание топ-спина с большим поступательным движением вперед с топ-спином с вращением мяча усложняет изменение вращения и ритма, что помогает овладеть инициативой. При выполнении топ-спина с ускорением вперед нужно также следить за изменениями направления полета мяча.

Нужно научиться выполнять сильные завершающие удары, уметь сочетать накат с быстрыми ударами.

Одним из ключевых моментов движений является своевременное перемещение. Топ-спин предъявил повышенные требования к перемещению, тем более наш топ-спин, выполняемый вертикальной хваткой, который требует применять больше атак с наклоном и поворотом туловища и не упускать случая атаковать справа. Расстояния, на которые приходится перемещаться, велики, а это является одной из причин важности перемещений. Кроме того амплитуда движений в разновидностях топ-спина довольно большая, требует большой силы и координации движений. Особенно стабильными должны быть направления полета мяча и движения рук, в отличие от быстрой атаки, где иногда можно, не доходя до исходного положения, скоординировать движения в момент подъема руки. Поэтому своевременное достижение исходной позиции очень важно, в противном случае нет возможности вложить в удар силу движения.

Следует развивать индивидуальность выполнения приема. И здесь очень важно совершенствование атакующих ударов справа в движении, умения серийно выполнять накаты и ускорения, точности завершающих ударов после наката.

Разновидностей топ-спина очень много, многообразна и методика их выполнения. Раньше топ-спины делили по характеру вращения мяча, например топ-спин с сильным вращением, топ-спин с ускорением вперед, топ-спин с боковыми вращениями, обманный топ-спин (высокий зависающий накат с не очень сильным вращением) и т. д. Мы приводим деление этого приема согласно методам, применяемым на практике мастерами топ-спина, играющими вертикальной и горизонтальной хватками. Так, игроки, использующие атаки справа, в свой технический арсенал включают главным образом топ-спин с сильным вращением справа, топ спин справа с ускорением вперед, быстрый накат справа вблизи стола, встречный накат на средней и дальней дистанции, а также контрнакат и т. д. Кроме того, выполняют завершающие удары справа, накат над столом, «свечи», короткие подачи и т. д. Игроки, предпочитающие атаку слева, в свой технический арсенал включают топ-спин слева с сильным вращением, топ-спин слева с ускорением вперед, быстрый накат слева, встречный накат на средней и дальней дистанциях. Кроме того, они владеют подставкой слева, атакующим ударом слева на средней дистанции, подрезкой слева, накатом над столом слева и т. д.

Техника атакующих ударов с поворотом туловища главным образом включает основные технические приемы наката и ускорений справа мастеров топ-спина, держащих ракетку вертикальной хваткой.

Если спортсмен, держащий ракетку горизонтальной хваткой, слаб в игре слева, его накат одной стороной ракетки должен включать основные технические приемы игры справа. Мастера горизонтальной хватки, выполняющие накат двумя сторонами ракетки, для увеличения силы удара также должны применять и технические приемы, выполняемые с поворотом туловища. Ключевой момент техники ударов с поворотом — это перемещения, а не особые приемы. Мастер топ-спина должен также владеть топ-спином справа с боковым вращением мяча, топ-спином слева с боковым вращением мяча, топ-спином с поворотом и наклоном в сторону с боковым вращением мяча, обманным топ-спином справа и слева, уметь выполнять «свечи» и т. д.

Особенности техники выполнения подрезки

Для техники подрезки характерно наличие двух особенностей: жесткий удар и активность при выполнении удара.

Жесткий характер подрезки проявляется главным образом в том, что удар наносится в большинстве случаев по опускающемуся мячу на значительном удалении от стола. Таким образом игрок получает достаточно времени на подготовку; в то же время ему не составляет большого труда нанести ответный удар, так как опускающегося мяча скорость и вращение уже снизились и ослабли.

Активный характер подрезки объясняется ее вариативностью: справа и слева, с различной силой вращения, различными направлениями полета мяча как по ширине, так и по длине стола. Это, как правило, ставит соперника в затруднительное положение при атаке, создает ситуацию, которая вынуждает его к пассивным действиям, возможен и промах.

До появления технических приемов с верхним вращением мяча теннисисты большее внимание уделяли жесткому характеру резаного удара, чем его активности. В то же время предпочтение отдавалось жестким защитным ударам, атака проходила вяло; редко кто из спортсменов пытался изменить вращение мяча. С появлением этих приемов теннисисты стали реже прибегать к жесткому резаному удару, потому что только на основе усиления нижнего вращения можно изменять вращение мяча и направление его полета, значительно активизировать игру. Благодаря этому фактически повысилась активность при выполнении подрезки.

Для успешного освоения техники игры важно владеть приемами с нижним вращением мяча, придающими мячу дугообразную траекторию полета и вращение, а также выполнением длинных и коротких мячей.

В настоящее время теннисисты, играющие в быстром атакующем стиле, или теннисисты, использующие технику вращений мяча в тактике своей игры чаще сочетают накат, срезку и зависающий топ-спин. Таким образом, с одной стороны, представляется возможным ограничить действия соперника, владеющего подрезкой, надавленные на изменение вращения мяча, а с другой — создать исполнительную сложную ситуацию, препятствующую использованию этого технического приема. Поэтому игрокам, владеющим подрезкой, в ходе тренировок особое внимание следует уделять отработке реакции и умения правильно оценивать действия соперника, а также развитию гибкости. Только таким образом можно успешно овладеть техникой жесткого резаного удара.

Техника выполнения подставки, срезки и других приемов

Подставка — один из основополагающих технических приемов теннисистов, выполняющих быстрые атакующие удары и использующих вертикальную хватку ракетки. Она занимает чрезвычайно важное положение в системе ударов толчком слева и атакой справа у теннисистов, использующих вертикальную хватку. Совершенствование этого технического приема привело к дальнейшему развитию техники подставки — изменились скорость, сила, вращение и направление полета мяча.

Особенность техники подставки состоит в том, что теннисист играет вблизи стола. Он малоподвижен, скорость мяча высокая, поэтому отмечается частая смена направлений полета мяча. В ходе контратаки игрок может использовать технику скоростной или усиленной подставки, направляя удары в различные точки, чтобы заставить соперника переместиться и перехватить инициативу в игре. В некоторых случаях этот прием может быть использован также для того, чтобы использовать слабые места в игре соперника и создать себе благоприятные условия для атакующих ударов. При пассивном характере игры или при равенстве сил подставки помогают вести активную защиту и перехватывать инициативу в игре. При овладении техникой подставки и применении ее в игре необходимо учиться придавать мячу большую скорость, силу, направлять удар в различные точки площадки соперника, придавать игре «вязкий» характер.

Высокая скорость полета мяча — важное условие техники подставки. Главное в технике ускоренной подставки заключается в том, что удар выполняется по восходящему мячу.

Сила удара — второе требование техники подставки. Если используется прием усиленной подставки, это позволяет значительно увеличить мощность подставки, создать благоприятные условия для выполнения боковых атакующих ударов. Использование усиленной и слабой подставки в сочетании в игре против соперника, выполняющего атакующие удары в средней зоне стола, заставляет соперника выполнять передвижения, сковывает его действия, делает возможным захватить инициативу.

В некотором смысле увеличение силы подставки способствует увеличению ее скорости. При увеличении силы удара необходимо обращать внимание на следующие моменты. Во-первых, время удара должно совпадать с моментом, когда мяч находится в высшей точке отскока, что возможно при высоком темпе игры (тогда точка удара совпадает с высотой сетки или несколько выше сетки), а это способствует усилению толчка. Во-вторых, точка удара должна находиться на уровне груди игрока справа от него, что позволяет усилия плеча и предплечья направить вперед. Если точка удара уходит слишком влево, это увеличит усилие, направленное влево, и уменьшит усилие, направленное вперед. В-третьих, при использовании техники усиленной подставки необходимо обращать внимание на то, чтобы замах выполнялся прежде всего усилием плеча и предплечья назад-вверх. Важно здесь также дополнительное усилие туловищем и средним пальцем.

Сопернику довольно сложно противостоять игроку, применяющему подставку, в которой резкие перемены из-за малой подвижности игрока носят скрытый характер. При использовании подставки изменяются направление полета мяча, его вращения и усилия. Изменение направления полета мяча предполагает игру по прямой, диагонали, коротко и длинно, а также с дальнего и ближнего расстояния. Изменения возможны не только при активном использовании толчков и силового давления. И при пассивном характере игры необходимо уметь осуществлять соответствующий контроль за направлением полета мяча.

Для того чтобы придавать мячу различные вращения, необходимо овладеть техникой толчка, придающего мячу нижнее вращение, а также освоить технику толчка с выталкиванием, что придает ответному мячу боковое вращение или скорость. Это имеет большое значение в игре с теннисистом, который применяет топ-спины. Приемы, сочетающие частые чередования сильных и слабых ударов и изменяющие направления полета и скорость мяча, также могут быть

успешно использованы против играющего в средней зоне топ-спинами соперника. Гибкое изменение угла, под которым игрок держит ракетку, момента удара, направления приложения усилий являются основными составляющими технического приема. Ими необходимо овладевать постоянно.

Упомянутые требования вытекают из активного, атакующего стиля игры, присущего технике подставки.

Еще одно требование при использовании подставки — наличие, «вязкого» характера игры. В практике соревнований после усиленного толчка или сильной агрессивной атаки, если нет возможности найти правильный выход из сложившейся ситуации или при невыгодном положении, очень часто в ходе применения подставки возникает равновесие сил. Игра становится пассивной. В такой ситуации и необходимо придать игре «вязкий» характер, обращая внимание на такие приемы, как изменение угла, под которым игрок держит ракетку, изменение направлений полета, изменение усилий, борьба с вращением мяча. Необходимо четко контролировать траекторию полета мяча, по которому была выполнена подставка, для ведения длительной борьбы с соперником. «Вязкий» характер игры, когда игроки применяют технику подставки, имеет большое значение для тех теннисистов, которые владеют техникой быстрых атакующих ударов и в ходе соревнований постоянно совершенствуют ее.

В соответствии со скоростью, моментом удара, усилием и его направлением, углом, под которым игрок держит ракетку, положением, при котором происходит соприкосновение ракетки с мячом, а также вращением ответных мячей, технику подставки можно подразделить на следующие шесть видов: скоростная подставка слева, усиленная подставка, подставка с отведением руки в сторону, подставка с нижним вращением, слабая подставка и подставка справа. Для выполнения вариантов этого технического приема сделаем следующие разъяснения, касающиеся обычной стойки и подготовки спортсмена при выполнении подставки. В зависимости от роста спортсмена определяется расстояние от стола, за которым игрок располагается, — обычно оно равно 30—40 см. Игрок расставляет ноги шире плеч, правую ногу выставляет чуть вперед, а левую — чуть назад, так, чтобы расстояние между ними составляло полступни; причем ступни должны быть параллельны. Туловище наклонено чуть вперед, центр тяжести тела находится посередине, колени чуть согнуты. Ракетку держат почти в горизонтальном положении — угол около 90° по отношению к поверхности стола. Указательным пальцем

игрок немного давит на ракетку, а большой палец находится в расслабленном состоянии; плечо и локоть плотно прилегают к правому боку игрока, угол между плечом и предплечьем составляет около 100°, плечо расслаблено.

Срезка Техника срезки аналогична подрезке мяча, предпринимаемой игроком для нанесения ответного удара по мячу, имеющему нижнее вращение. Так как при выполнении различных ударов цель срезки также различна, в данном разделе этот технический прием рассматривается отдельно.

Отличие срезки от подрезки заключается главным образом в том, что при выполнении срезки игрок находится на незначительном удалении от теннисного стола, мало двигается, передвигается на незначительном расстоянии, наносит ответные удары, как правило, в среднюю зону стола. Срезка, выполняемая по мячам, имеющим нижнее вращение, — это надежный технический прием, а также основа, необходимая для дальнейшего овладения подрезкой.

Очень важно точно рассчитывать время выполнения быстрой срезки, чтобы нанести удар в момент подъема мяча. При срезке игрок должен выполнить быстрый шаг вперед, вытягиваясь всем туловищем вверх, вытянуть навстречу мячу руку так, чтобы ударить по нему быстрым движением.

При выполнении срезки коротким движением игроку необходимо обращать внимание на то, чтобы при ответном ударе была использована сила отраженного соперником мяча и в меньшей степени затрачивалась бы сила самого теннисиста. Следует сделать все чтобы движение было коротким, а мяч не вышел за пределы стола.

При срезке, придающей мячу низкую траекторию полета, необходимо исходить из характера вращения отраженного соперником мяча, соответственно регулируя угол наклона ракетки, положение, при котором ракетка соприкасается с мячом, и направление, в котором игрок прилагает усилие, чтобы траектория полета мяча была низкой, но он не попал в сетку. Если мяч имеет сильное нижнее вращение и небольшую силу, направляющую ее вперед, то игрок может выполнить удар ракеткой не по средней и нижней части мяча, а снизу с усилием, направленным вперед. Если имеет слабое нижнее вращение и большую поступательную скорость, то игрок может нанести удар ракеткой не по средне-нижней части, а по средней части мяча с усилием, направленным вниз.

Кроме рассмотренных уже требований, предъявляемых к срезке, — быстрота удара, короткая траектория движения руки и низкая тра-

ектория полета мяча— выдвигается требование часто изменять характер игры. Это требование предполагает увеличение или уменьшение скорости полета мяча при срезке, чередование ударов с вращением и без вращения мяча, ударов срезкой с правым и левым боковым вращением, длинных и коротких мячей, ударов справа и слева, в правый и левый угол. Только при искусном сочетании всех этих требований можно добиться эффекта при использовании техники срезки мяча.

Особого внимания заслуживает требование рациональной использования техники срезки мяча. С точки зрения тактики срезка, представляет собой всего лишь технический прием, носящий промежуточный характер, не идущий ни в какое сравнение с активным характером, присущим атаке, поэтому игроки атакующего стиля должны усвоить, что при атакующем характере игры теннисист должен применять меньше ударов срезкой, так как одиночная срезка дает игроку возможность придать игре активный, инициативный характер, выполнить сильный атакующий удар.

В зависимости от времени выполнения удара по мячу, направления и длины полета мяча и от характера вращения мяча выделяют четыре вида срезки: быстрая срезка, медленная срезка, срезка быстрым подъемом мяча и срезка с боковым вращением.

Короткие удары Этот технический прием часто используют в противоборстве нападения и защиты после быстрой или мощной атаки, вынуждающей соперника отойти от стола на среднее или значительное расстояние. Игрок посылает короткий мяч справа и слева, из-за чего соперник не успевает сделать шаг вперед, чтобы принять его. В результате создается ситуация, при которой противник может совершить ошибку. Может случиться, что при приеме мяча из трудного положения соперник занимает неудобное положение, тем самым упуская возможность для удара и создавая благоприятные условия игроку для атаки.

Однако только при внезапном выполнении этого технического приема, быстрых действиях, частом изменении направления и длины полета мяча можно добиться хороших результатов.

До удара игрок быстрым движением выпрямляет предплечье вперед и обычно наносит удар по отраженному соперником мячу в момент его подъема.

В момент, когда ракетка должна соприкоснуться с мячом теннисист останавливает движение руки, вытягивает ее вперед используя силу отраженного мяча, и посылает его на половину площадки соперника.

По характеру вращения отраженного соперником мяча игрок должен определить угол наклона и положение, при котором ракетка соприкоснется с мячом. Если мяч имеет нижнее вращение, то игроку следует отвести ракетку назад так, чтобы нанести удар по средне-нижней части мяча; если он имеет верхнее вращение, то игроку необходимо вывести ракетку немного вперед так, чтобы он, соприкоснувшись с ним в его средне-верхней части.

«Огибающий» удар по мячу представляет собой новый технический прием, созданный теннисистами, которые пользуются ракетками с длинной пупырчатой резиной или с гладкой. Удары по мячу при использовании накладок с пупырчатой и гладкой резиной несколько схожи. Однако при ударе игрок отводит ракетку немного назад так, чтобы нанести удар по средне-нижней части мяча. Мяч по которому был нанесен «огибающий» удар ракеткой с длинной пупырчатой резиной, непременно имеет верхнее вращение и колебания в полете. Спортсмены, не знакомые с особенностями полета мяча, по которому был нанесен «огибающий» удар, как правило отражают его по более высокой траектории. Мяч, по которому был нанесен «огибающий» удар ракеткой, имеющей анти-топ-спинную резину, имеет невысокую скорость полета, однако, достигнув середины площадки соперника, несколько оседает, если соперник и проявил должного внимания, то мяч отскакивает от ракетки прямо в сетку.

Неожиданный «огибающий» удар по мячу обычно застигает соперника врасплох, что и приносит выигрыш очка или создает благоприятные условия для атаки, если траектория полета ответных мячей соперника достаточно высока.

До нанесения удара по мячу игрок занимает положение на незначительном удалении от стола, усилием немного приподнятой руки игрок отводит ракетку назад-вверх и наносит удар по восходящему мячу или в тот момент, когда он достиг наивысшей точки отскока.

При соприкосновении ракетки с мячом усилия руки игрока направлены вперед-вниз.

По длинным и не имеющим вращение мячам «огибающий» удар не выполняют.

Техника передвижений — важная составная часть техники игры в настольном теннисе. Если спортсмен прекрасно владеет техникой передвижений, он постоянно может находить положение, которое необходимо для выполнения определенного удара, тогда мячу будут при-

даны необходимая скорость полета, сила и вращение. А это улучшит качество выполнения технического приема.

К технике передвижений предъявляют два основных требования. Первое требование предполагает быструю реакцию на действия соперника и быструю оценку его действий, второе — наличие ловкости.

У теннисиста должны быть хорошо тренированные ноги, он должен уметь выполнять ускорения — быстро передвигаться в любом направлении и в любой момент. Для этого в процессе ежедневных тренировок надо уделять особое внимание технике передвижений, а также увязывать изучение технических приемов с техникой передвижений. Только тогда игрок сможет быстро совершенствовать свою техническую подготовленность.

Важным условием совершенствования техники и увеличения скорости передвижений является увеличение силы мышц ног. Дальнейшее развитие ловкости и гибкости.

Совершенствование ловкости спортсмена при передвижениях, в свою очередь, зависит от степени развития реакции и умения оценивать действия соперника. А здесь очень важно, насколько чутко у спортсмена слух и остро зрение. В тренировках от теннисиста требуется полная отдача сил, выработка умения концентрировать внимание на мяче, тонко чувствовать изменения угла наклона ракетки и полета мяча, отраженного соперником, изменения направления усилий, прилагаемых противником, а также оценивать звук в момент нанесения удара соперником по мячу, чтобы суметь определить изменение направления полета поданного соперником мяча и характер его вращения. Только тогда можно совершенствовать реакцию на действия соперника и умение оценивать его действия.

Техника передвижений

Техника передвижений — важная составная часть техники игры настольным теннисом. Если спортсмен прекрасно владеет техникой передвижений, он постоянно может находить положение, которое необходимо для выполнения определенного удара, тогда мячу будут приданы необходимая скорость полета, сила и вращение. А это улучшит качество выполнения технического приема.

К технике передвижений предъявляют два основных требования, первое требование предполагает быструю реакцию на действия соперника и быструю оценку его действий, второе — наличие ловкости.

У теннисиста должны быть хорошо тренированные ноги, он должен уметь выполнять ускорения — быстро передвигаться в любом направлении и в любой момент. Для этого в процессе ежедневных тре-

нировок надо уделять особое внимание технике передвижений, также увязывать изучение технических приемов с техникой передвижений. Только тогда игрок сможет быстро совершенствовать свою техническую подготовленность.

Важным условием совершенствования техники и увеличения скорости передвижений является увеличение силы мышц ног, дальнейшее развитие ловкости и гибкости.

Совершенствование ловкости спортсмена при передвижениях, в свою очередь, зависит от степени развития реакции и умения оценивать действия соперника. А здесь очень важно, насколько чутко у спортсмена слух и остро зрение. В тренировках от теннисиста требуется полная отдача сил, выработка умения концентрировать внимание на мяче, тонко чувствовать изменения угла наклона ракетки и полета мяча, отраженного соперником, изменения направления усилий, прилагаемых противником, а также оценивать звук в момент нанесения удара соперником по мячу, чтобы суметь определить изменение направления полета поданного соперником мяча характер его вращения. Только тогда можно совершенствовать реакцию на действия соперника и умение оценивать его действия.

Основные стойки и начальные движения Основная стойка не только может серьезно повлиять на результаты подачи и приема мяча, но и на скорость передвижений.

Выбор основной стойки зависит от технического приема, выбранного теннисистом.

Основная стойка зависит также от того, каковы сильные и слабые стороны техники теннисиста.

После того как теннисист определит основную для него стойку необходимо отработать положение тела при данной стойке и расположение центра тяжести. Принятие стойки означает, что спортсмен расставил ноги шире плеч, немного согнув их в коленях и сдвинув внутрь, стоит на всей ступне, наклонившись так, чтобы перенести центр тяжести немного вперед. Такая стойка может придать хорошую упругость и устойчивость, что способствует увеличению скорости передвижений.

До сих пор мы говорим об основной стойке в связи с начальными действиями теннисиста при приеме подачи и при подаче мячей, которые из-за выполнения передвижений и смещения центра тяжести изменяли исходное положение теннисиста. Это шаги, которые необходимо было игроку сделать в процессе нанесения удара по мячу.

До нанесения удара по мячу шажные передвижения и смещение центра тяжести принимают следующие формы.

При перемещении в каком-либо одном направлении в этом же направлении моментально смещается и центр тяжести тела. Такими перемещениями являются одношажные передвижения, выпады вперед и назад или передвижения вправо и влево.

При двухшажном передвижении в каком-либо направлении центр тяжести тела не смещается или смещается незначительно. Это комплексные перемещения или передвижения прыжками в различных направлениях.

После удара, когда мяч достиг половины площадки соперника, игроку необходимо занять новое положение в ходе выполнения серии ударов, что достаточно сложно.

Главная цель изменений положения состоит в том, чтобы перед выполнением каждого удара принять такое положение, при котором можно было бы быстро передвигаться, выбирать удобное положение и осуществлять точный удар.

Роль ног, туловища и мышц брюшного пресса при ударе Раньше многие теннисисты обращали внимание только на движения руки и не принимали в расчет ту роль, которую при ударе играют ноги, туловище и мышцы брюшного пресса. Однако с развитием технических приемов возникла необходимость четкой координации и согласованности действий всего тела спортсмена при ударе для повышения качества исполнения технического приема.

Рассмотрим ряд аспектов этого вопроса.

Игрок разводит колени, приподнимается на носках и вытягивается вверх так, чтобы переместить центр тяжести тела вверх это увеличивает силу удара накатом и толчком.

Игрок сгибает колени и наклоняется так, чтобы переместится центр тяжести тела вниз. Это способствует увеличению силы при завершающем ударе по мячу с верхним и нижним вращением.

Поворотом плеч и таза игрок увеличивает скорость движения руки, что способствует увеличению силы атакующего удара по мячу.

В зависимости от масштаба передвижений шаги подразделяют на большие, средние и малые; в зависимости от направленности – на передвижения вперед, назад, влево, вправо, по диагонали вперед, по диагонали назад и т. п.; в зависимости от способа передвижения — на одношажные, двухшажные, скрестные, приставные, прыжками и т. д.

СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА

Стратегия и тактика представляют собой взаимосвязь общего и частного. В настольном теннисе, как и в любом виде спорта, Существуют свои правила ведения игры. На чемпионатах мира тренеры, как правило, прежде всего изучают не какие-либо конкретные тактические приемы спортсменов, а те стратегические проблемы, которые имеют общий характер. Только после того, как будут определены эти ключевые проблемы, можно продолжить изучение конкретных действий и приемов, позволяющих осуществить стратегический замысел. Тактика подчинена стратегии.

Определение стратегического курса использования основных технических приемов У любой команды должны быть свои технические и тактические приемы, свой стратегический курс использования основных технических приемов для борьбы с различными теннисистами. Невероятное развитие и совершенствование техники способствуют появлению новых технических приемов игры. Как бороться с этими новыми; техническими приемами, как своевременно вырабатывать конкретную тактику и стратегический курс борьбы это вопросы, от решения которых во многом зависит победа.

Тактика использования быстроатакующих ударов предполагает выполнение игроком быстрых атакующих ударов ладонной стороной ракетки при вертикальной хватке и включает два вида атакующих ударов: подставка слева и атакующий удар справа, а также атакующие удары с двух сторон. Игровому стилю стали присущи пять составляющих — быстрота движений, скорость полета мяча, точное частое изменение характера игры, вращение.

Основное в тактике борьбы атакующими ударами использование, подставки и атакующих ударов справа и слева в ближней зоне для нанесения атакующих ударов, а также подачи, наката, срезки и других приемов для подготовки атаки. Основное в тактике борьбы с мячами, имеющими нижнее вращение, состоит в использовании наката, внезапного и сильного удара для атаки соперника, а также подачи, срезки, подставки и других приемов для создания условий для проведения атаки. Итак, если сказать коротко: основная тактика использования быстрых атакующих ударов делится на пять подразделений: выполнение резких ударов в ходе розыгрыша очка, контратакующие удар атака накато, атака срезкой, прием подач. Резкие удары в ходе розыгрыша очка важный тактический прием присущий технике атакую-

щих ударов, используемый теннисистами для захвата инициативы с подачи, а в игре для подавления действий соперника.

1. Ударом слева игрок придает мячу боковое верхнее или нижнее вращение и направляет мяч коротко к сетке вправо от средней линии половины площадки соперника. Игрок комбинирует короткие мячи с длинными в углы площадки соперника, чтобы создать условия для выполнения резкого атакующего удара в ходе розыгрыша очка.

2. В основе приема лежат сочетания ударов слева со стремительным нижним вращением мяча, коротких ударов и ударов, придающих мячу стремительное верхнее вращение. Затем игрок перехватывает мячи атакой или подставкой.

3. Возврат мячей справа короткими ударами с вращением и вращения в правую половину площадки соперника или в ее среднюю зону, позволяющими комбинировать резкие атакующие удары с длинными ударами в левую половину площадки противника.

4. Подачи справа резкими мячами, имеющими правое боковое или верхнее вращение и направленными в правую половину площадки соперника или по средней линии для выполнения резких длинных атакующих ударов по прямой, с левым боковым вращением в сочетании с укороченными ударами.

5. Справа из левого угла ударом, придающим левое боковое, верхнее или нижнее вращение, мяч направляют в среднюю зону или в левый угол площадки соперника, сочетая длинные мячи в среднюю зону с резкими атакующими ударами. В некоторых случаях можно направлять «бегущий мяч» по прямой в правый угол.

Если соперник при приеме мяча использует легкий накат, то следует смело прибегнуть к резким атакующим ударам.

Эта тактика игры предполагает использование серии резких атакующих ударов, применяемых теннисистами быстроатакующего стиля, играющих вертикальной хваткой. Она требует от игрока умения применять по крайней мере две серии ударов — одну как основную, другую как второстепенную, умело чередуя их. Здесь очень важно также умение менять вращение посылаемых мячей, направлять их в различные точки площадки соперника, учитывая его положение (соперник ведет игру на значительном удалении от стола, слева или справа у теннисного стола), вынуждать его перемещаться, а также увязывать вращение мяча с местом попадания.

Само по себе изменение вращения и направления полета мяча не может дать хороших результатов. Игроку необходимо обращать серьезное внимание на скорость мячей, и вот почему. Высокая скорость

мяча лишает соперника возможности своевременно оценить действия игрока. Только постоянно совершенствуя качество выполнения ответных действий, можно увеличить количество резких атакующих ударов, одновременно усиливая их выполнение. Особенно большую роль играет умение наносить резкие атакующие удары, когда соперник принимает мячи, у которых слабое верхнее вращение.

Контратака— важный тактический прием в противоборстве игроков атакующего стиля, прием, который позволяет изменением скорости, вращения, направления полета мяча и силы удара контролировать соперника и захватить инициативу в игре. Тактика контратаки для игроков быстроатакующего стиля предполагает главным образом постоянное изменение скорости полета мяча для того, чтобы вынудить соперника изменить свое положение и тем самым получить возможность атаковать его. В основе ее лежат удары, направленные против мячей, имеющих дугообразную траекторию полета и вращение. Главная цель изменения скорости полета, направления полета мяча и силы удара — не дать сопернику выполнить хорошую подкрутку, воспрепятствовать качественному выполнению топ-спина. Такая тактика направлена на то, чтобы воспрепятствовать сопернику использованию в полной мере скорости полета мяча и силы удара по мячу и создать ситуацию, при которой действия его носили бы защитный или пассивный характер. Различного рода тактические варианты контратаки, присущие игрокам быстроатакующего стиля, предполагают, главным образом сочетание подставки слева, атакующего удара справа или атакующего удара справа-слева с изменением направлений полета мяча и силы удара. Рассмотрим наиболее часто используемые игроками варианты:

1. Игрок оказывает сильное давление на соперника, играя слева и постоянно меняя направление полета мяча, чтобы создать благоприятные условия для проведения резких атакующих ударов.

2. Перемещение вправо и давление слева. Тактику перемещения вправо и давление слева можно применять для подавления атаки соперника справа из левого угла; она помогает подавить удары соперника слева.

3. Усиленные и легкие подставки, направленные по средней линии и в углы площадки соперника с тем, чтобы, выждав удобный момент, нанести резкие атакующие удары.

4. Тактика непрерывного подавления ударов соперника справа или в середину. Цель — выждав благоприятный момент, наносить резкие атакующие удары.

5. Пассивная защита и ответный удар. В ситуации, при которой действия игроков носят пассивный характер, можно прибегнуть в качестве защиты к тактике нанесения ударов, придающих мячам высокую траекторию полета; однако мячи, приземляющиеся на площадке соперника, должны иметь низкую траекторию полета. Игроку также следует в благоприятный момент наносить ответные удары, переходя к активной игре.

В борьбе с техническими приемами, характерными для различных стилей игры, необходимо гибко и умело применять тактику серий контратакующих приемов, остерегаться шаблонов. В особенности не следует придерживаться одной закономерности при изменении траектории полета мячей, так как это может облегчить сопернику претворение в жизнь своих планов. Точки падения мячей нужно изменять так, чтобы соперник не смог распознать их закономерность, только тогда действия игрока могут увенчаться успехом. Частое изменение характера игры отнюдь не предполагает проведение этого правила при каждом ударе. В некоторых случаях несколько серийных ударов в один угол в определенном смысле также могут означать частое изменение характера игры.

Атакующие удары накатом. Тактика выполнения атакующих ударов накатом — это важный прием борьбы с подрезкой. Для игроков быстроатакующего стиля игры она предполагает варьирование направлений полета мяча для создания возможности для нанесения внезапных или завершающих ударов, вынуждающих соперника отойти назад для защиты. Тем самым игрок достигает цели — контроль над соперником и захват инициативы в игре.

Тактика атакующих ударов накатом прежде всего требует от игрока выполнения жесткого удара накатом, а также изменена направлений полета мяча и силы удара. Тогда создаются условия для выполнения внезапных ударов, а в некоторых случаях — и для непосредственного выигрыша очка. Предполагается выполнение внезапных и завершающих ударов, а также выполнение внезапных ударов средней силы, воплощающих особенности скоростных ударов, присущих игрокам быстроатакующего стиля игры, которые обычно могут застичь соперника врасплох и вынудить его проиграть очко или нанести ответный удар, выводящий мяч на высокую траекторию полета.

Рассмотрим основные приемы тактики:

1. После выполнения удара накатом слева игрок наносит внезапный удар справа из левого угла по диагонали, а затем проводит удар в середину или в один из углов площадки соперника.

2. После удара накатом в различные точки площадки соперника игрок наносит внезапный удар по средней линии или по прямой, а затем — сильные удары по углам.

3. Выполняя накаты слева и справа в середину площадки соперника, игрок, выждав благоприятный момент, вновь наносит сильный удар в незащищенное место на половине стола соперника.

4. После топ-спинов в правую половину площадки соперника, выждав благоприятный момент, наносят внезапные удары в середину, а затем резкие сильные косые удары по углам.

Если игрок чувствует, что соперник подрезкой слева достаточно хорошо контролирует удары или не может приспособиться к его игре, то может направить топ-спины вправо или чередовать их вправо и в середину площадки соперника, чтобы найти возможность усилить атаку внезапными ударами вправо, а затем непрерывно посылать резкие сильные удары.

Защита в ходе атаки При использовании тактики атаки накатом игроку следует усилить активную защиту. Когда соперник проводит контратакующие удары, используя подрезку, игрок должен приложить все усилия к тому, чтобы, используя подставку, изменить траекторию полета мяча и ответным ударом справа подавить первый атакующий удар соперника, дабы тот не смог вести непрерывную атаку. Если соперник выполняет атакующие удары с двух сторон, то игрок должен наносить удары в середину площадки; если соперник выполняет односторонние атакующие удары, то нужно наносить косые удары в оба угла площадки соперника. Так, теннисист постоянно должен быть готов к контратаке, если соперник прибегнет к сочетанию атакующих и защитных ударов.

Важно гибко варьировать тактические приемы выполнения атакующих ударов накатом с учетом конкретных действий соперника и тех направлений, по которым сам игрок лучше всего проводит атакующие удары.

Атака срезкой представляет собой вспомогательный тактический прием, к которому прибегает игрок быстроатакующего стиля игры в борьбе с соперником, использующим атакующие удары и подрезку. Атака срезкой — это изменение вращения мяча и направления его полета для создания благоприятных условий для атаки.

За последние годы техника топ-спина бурно развивалась, соответственно повысились требования и к срезке. Срезка предполагает не только наличие вращения мяча и изменение направления и длины его полета, но и соответствующую скорость. Только таким образом мож-

но контролировать действия соперника и создать условия для захвата инициативы при использовании накатов или для выполнения внезапных ударов. В противном случае соперник применяя накаты, захватит инициативу и создаст ситуацию, которая принудит игрока вести пассивную игру.

Тактические приемы использования атакующих ударов срезкой которые практикуют игроки быстроатакующего стиля, можно разделить на тактические приемы, используемые для борьбы с игрокам атакующего стиля и с игроками, выполняющими подрезку.

1. В основе приема лежит быстрая срезка коротких мячей с вращением, которая сочетается с быстрой срезкой с вращением и без вращения длинных мячей, направляемых в левую половину площадки соперника, или внезапная срезка, направляющая мяч в правый угол, чтобы создать благоприятные условия для нанесения внезапных ударов либо для опережения соперника в выполнении наката.

2. Игрок, используя быструю срезку с вращением и без вращения, направляет мяч в различные зоны площадки соперника, а выбрав благоприятный момент, наносит внезапный удар в середину или в углы стола.

Розыгрыш очка Контртактика, к которой прибегают при приеме мячей, посланных соперником, предполагает использование тактики трех первых ударов (так называемые трехходовые тактические комбинации). Она играет важную роль для захвата игроком инициативы во всей партии. Если в состязании, в ходе которого соперники используют друг против друга атакующие удары, игрок неудачно принимает посланный соперником мяч, то рискует оказаться в положении, при котором его действия станут носить пассивный характер. Вот почему тактика розыгрыша очка должна базироваться на ведении активной игры и захвате инициативы. Главным должно быть стремление первым провести атакующий удар или создать равновесие сил. Игроки быстроатакующего стиля должны активно использовать различные технические приемы для быстрого и частого изменения характера игры, а также сочетать их с особыми индивидуальными приемами, чтобы в полной мере проявить преимущества своей манеры игры.

Тактические приемы розыгрыша очка для игроков быстроатакующего стиля игры.

1. Игрок главным образом накато или подставкой контролирует, левую половину площадки соперника, неожиданно направляя мяч в середину стола.

2. Выполняя в основном короткие удары быстрой срезкой и сочетая их с быстрой срезкой длинными мячами, имеющими нижнее вращение, игрок осуществляет контроль действий соперника, а затем стремится овладеть инициативой, осуществляя накат или усиленный внезапный удар.

3. Перехват права атаки при отражении мячей.

При перехвате атакующих ударов во время розыгрыша очка у игрока может возникнуть больше затруднений, чем при выполнении накатов или срезок, однако эффект этого приема значительно больший. Использование накатов и срезок при повторном приеме, и особенно срезки, значительно надежнее, чем при перехвате атакующего удара. Сможет ли игрок во время соревнований использовать резкий атакующий удар при отражении мяча соперника, зависит от того, удастся ли ему выбрать удачный момент для нанесения резкого атакующего удара. Для того чтобы вслепую не выполнять резкие атакующие удары, очень важно точно оценивать действия соперника, только тогда и появится возможность смело и решительно наносить резкие атакующие удары.

Тактика использования топ-спинов тактическая подготовка

Техника топ-спинов включает выполнение этого приема при вертикальной и горизонтальной хватках. Эти приемы, как правило, основываются на атакующих ударах накатом и определенного рода вспомогательных быстроатакующих ударах. Игрок, использующий технику топ-спинов при горизонтальной хватке ракетки, занимает положение в средней игровой зоне, выполняя после серии топ-спинов сильный завершающий удар, он, как правило, выигрывает очки. Здесь в полной мере проявляют свою роль скорость и сила вращения. В то же время теннисисты могут использовать возможности обычных быстрых атакующих ударов как вспомогательного средства борьбы.

Тактика игрока, применяющего такую технику, состоит в том, чтобы с помощью изменения вращения мяча контролировать действия соперника, наносить атакующие удары независимо от того, в каком стиле играет противник — в атакующем или защитном.

Игрок, использующий технику топ-спинов при вертикальной хватке ракетки, располагается в средней игровой зоне или вблизи стола. Как и теннисист, использующий технику топ-спинов при горизонтальной хватке ракетки, он также может выигрывать очки главным образом благодаря этому приему. Разница заключается лишь в том, что техника подставки слева здесь является вспомогательным средством атаки.

Суть тактики состоит в том, чтобы изменением вращения осуществлять контроль за действиями соперника, а также с помощью подачи, срезки, подставки и других приемов создать условия для выполнения топ-спинов и резких сильных ударов.

Тактику игроков, использующих топ-спин, можно разделить на пять подразделов: тактика резких атакующих ударов после своей подачи, тактика контратакующих ударов, тактика атаки топ-спином, тактика атаки срезкой и тактика игры на приеме подачи.

Резкий атакующий удар после своей подачи Игроки, выполняющие топ-спины, в последние годы наряду с усилением атак с помощью этого приема стали больше внимания обращать на повышение качества подачи и силу резкого атакующего удара. Тактика резких атакующих ударов после подачи стала основной у спортсменов, стремящихся захватить инициативу в игре создать благоприятные условия для атаки. Постоянно набирая опыт применения тактики резких атакующих ударов при вертикальной хватке после подачи, они обогатили ее особенностям своего стиля игры. Стали использовать подачи из положения присел и резкие атакующие удары со своей подачи без вращения мяча либо короткого мяча с боковым вращением. Это значительно увеличило возможности активной атаки.

Значительная часть теннисистов, играющих в этом стиле, стали использовать топ-спины для захвата инициативы, а их подачи вынуждали соперника провести срезку, придающую мячу нижнее вращение. Как только противник, выполнив срезку, отходил от стола коэффициент попадания игрока, выполняющего резкие удары возрастал.

Мы рассмотрим четыре основных тактических приема резких атакующих ударов после своей подачи, которые используют игроки, выполняющие топ-спины.

1. Игрок выполняет подачу слева коротко, придавая мячу верхнее, нижнее или правое боковое вращение, в правую половину или середину стола соперника, варьируя ее с подачами длинными мячами, имеющими сильное боковое, верхнее или нижнее вращение, в правый и левый углы, после чего проводит резкий атакующий удар или резкий тычок.

2. После подачи справа из положения приседа мяча, имеющего левое или правое боковое, верхнее или нижнее вращение, выполняют резкий тычок.

3. После выполнения удара справа или слева из левого угла короткими мячами с вращением и без вращения по диагонали наносят резкий атакующий удар.

4. После выполнения скидки длинными и короткими мячами, имеющими левое боковое, верхнее или нижнее вращение, проводит резкий удар справа из левого угла.

Используя тактику резких атакующих ударов со своей подачи, игроку следует обращать особое внимание на следующие моменты. При подаче коротких мячей с верхним вращением нужно следить за тем, чтобы мяч после отскока не вылетел за пределы стола. В противном случае соперник может опередить в проведении атакующего удара и создать ситуацию, при которой действия игрока будут носить пассивный характер. При подаче длинных мячей с верхним вращением важно следить, чтобы вращение было сильным, удар — длинным. Не нужно опасаться того, что соперник применит топ-спин. Только при подаче длинных мячей с низкой траекторией полета и сильным вращением игрок может серьезно затруднить противнику выполнение топ-спина. Если в ответ следует контрвращение, следует усилить борьбу с соперником. Здесь важно сохранить равновесие сил с соперником, контратаковать, чтобы избежать ситуации, при которой придется вести пассивную игру.

Контратака Тактика контратаки игроков, применяющих топ-спины, предполагает использование атаки в основном топ-спинами в сочетании с ударами, изменяющими скорость и направление полета мяча, и с позиционной борьбой за завоевание инициативы. Прибегая к такой тактике во встрече с соперником, применяющим быстрые атакующие удары, главным образом используют особенности быстрого вращения мяча в сочетании с изменением скорости его полета, чтобы не дать ему возможности воспользоваться преимуществом быстрых атакующих ударов, а затем атаковать.

Строя тактику на топ-спинах в борьбе с соперником, также применяющим топ-спины, стараются главным образом опередить его использовании мячей, имеющих сильное вращение и направленных на то, чтобы не дать ему возможности воспользоваться преимуществом атаки и самому атаковать.

Тактика специальных контратакующих ударов у теннисистов, играющих горизонтальной хваткой, складывается из топ-спинов справа и слева и быстрых атакующих ударов слева и справа, а также из технических приемов, меняющих вращение, направление полета и скорость мяча. Спортсмены, играющие вертикальной хваткой, строят тактику на топ-спинах справа и подставке слева, атакующих ударах справа и слева, а также на приемах, изменяющих длину и направление полета мяча, скорость и силу удара.

Рассмотрим шесть вариантов тактики контратакующих ударов, используемых теннисистами.

1. Игрок выполняет зависающий топ-спин в левую половину площадки соперника, а затем, выбрав удобный момент, проводит резкие удары толчком или резкие атакующие удары.

2. Игрок, выбрав благоприятный момент, выполняет резкий атакующий или завершающий удар.

3. После топ-спинов в середину, левую и правую половины площадки соперника, выбрав благоприятный момент, наносят атакующий и завершающий удар.

4. Игрок выполняет быстрые перемещения и быструю подставку для изменения направления и длины полета мяча, а затем, выбрав благоприятный момент, наносят контрудар или толчок и завершающий удар.

5. Тактика борьбы с топ-спином, находясь в средней и дальней игровой зоне.

6. Тактика защиты игрока, находящегося на значительном удалении от стола.

Атака топ-спином Мастера топ-спина в борьбе с соперниками, использующими подрезку, прибегают главным образом к атаке высокими зависающими топ-спинами, изменяя направление и длину полета, а также характер вращения мяча, а затем, выбрав благоприятный момент, наносят стремительный топ-спин или резкий завершающий удар. Комбинируя топ-спин с короткой срезкой, они вынуждают соперника приблизиться к столу, а затем вновь посылают быстрый топ-спин.

1. В ходе выполнения топ-спинов по углам площадки соперника игрок, выбрав благоприятный момент, проводит быстрый топ-спин или завершающий удар.

2. Игрок в основном выполняет топ-спины в середину, а выбран благоприятный момент, наносит быстрый топ-спин или завершающие удары в оба угла площадки соперника.

3. После топ-спинов, имеющих разную длину и вращение, игрок, выбрав благоприятный момент, наносит быстрый топ-спин и завершающий удар в середину и в левую половину стола соперника.

4. Игрок выполняет топ-спин в одну половину площадки соперника, а затем, выбрав благоприятный момент, — быстрый топ-спин или завершающий удар в другую.

5. Сочетание длинных и коротких топ-спинов и срезок.

6. Защита в ходе атаки.

Атака срезкой Тактика атаки срезкой, к которой прибегают мастера топ-спин; предполагает использование вращения и изменение направление полета для осуществления контроля за действиями соперника, опережение- соперника в выполнении зависающего или быстрого тот-спина. Так как точность срезки в сочетании с топ-спином достаточно высокая, поэтому срезка стала для теннисистов важным приемом атаки. Однако необходимо избегать серийных срезов, после выполнения срезки стремиться опередить соперника в выполнение топ-спина, чтобы захватить инициативу.

Тактику атаки срезкой подразделяют на тактику борьбы с атакующими ударами и тактику борьбы с резаными ударами.

1. После срезки короткими мячами с вращением, сочетающимися со срезкой длинных мячей, имеющих вращение и направленных в оба угла площадки соперника, игрок выбирает благоприятный момент и выполняет зависающий и быстрый топ-спин.

2. Игрок выполняет в основном срезку в левую половину и середину площадки, сочетая ее с короткой срезкой справа, затем, выбрав благоприятный момент, проводит зависающий и быстрый топ-спин.

В случае если соперник силен в атаке слева, можно использовать в основном срезку в середину площадки, если же он наносит топ-спины справа из левого угла, нужно комбинировать свои топ-спины со срезкой, направляя их в оба угла площадки соперника. Таким образом, противник вынужден приблизиться к столу, тогда можно контролировать его атакующие удары, а затем, выбрав момент, выполнить быстрый топ-спин в середину и выиграть очко или после зависающих топ-спинов развернуть атаку топ-спином.

Во встрече с мастером подрезки, который силен в атаке, следует занять положение вблизи стола справа и выполнять короткую срезку, сочетая ее с длинной срезкой в оба угла площадки. Таким образом можно контролировать отскок мяча. После срезки игроку нужно активно переходить от подготовительных топ-спинов к атакующим.

Тактика приема подач В игре с мастерами быстроатакующего стиля мастера топ-спина не раз терпели поражение при приеме подач. Вот почему на протяжении последних лет европейские и японские мастера топ-спинов прикладывали немалые усилия для решения этой проблемы. Особенно венгерские теннисисты, создавшие свою тактику приема подач. В ней в полной мере проявились преимущества ударов, придающих мячам вращение.

Рассмотрим тактику приема подач японских и европейских теннисистов.

1. Зависающими топ-спинами в левую половину площадки соперника игрок создает ситуацию, при которой имеет возможность активно выполнять сильные топ-спины.

2. Быстрыми накатами или топ-спинами влево игрок контролирует направление полета и создает ситуацию, при которой намечается равновесие сил.

3. Игрок выполняет быструю срезку с вращением коротко к сетке, сочетает ее со срезкой длинными мячами в оба угла или со скидкой, придавая мячам боковое нижнее вращение.

4. Резкие атакующие удары или атакующие накаты после приема подач.

Необходимо комбинировать тактики приема подач. Использовать соответствующий прием подачи следует в зависимости от подачи соперника, чтобы не дать ему возможности приспособиться к ударам. Только так можно разрушить тактику соперника, применяющего резкие атакующие удары после своей подачи.

Тактика сочетания быстрых атакующих ударов и топ-спинов

Тактика сочетания быстрых атакующих ударов и топ-спинов предполагает использование двух типов ударов: при горизонтальной и при вертикальной хватке.

Комбинирование быстрых атакующих ударов с топ-спинами при горизонтальной хватке — это новый прием, сочетающий скорость и вращение мяча, который был создан европейскими теннисистами, унаследовавшими традиционную технику атакующих ударов с двух сторон.

При сочетании топ-спинов и быстрых атакующих ударов при горизонтальной хватке игрок должен находиться на среднем или незначительном удалении от стола, выполнять в основном быстрые атакующие удары слева, а справа — топ-спины или завершающие удары. Одни теннисисты выполняют быстрые топ-спины, другие быстрые атакующие удары, особенность которых в высокой скорости.

В настоящее время многие теннисисты используют лицевую (пупырчатую) сторону резинового покрытия ракетки при вертикальной хватке. При использовании упомянутого приема оборотной, гладкой стороной резинового покрытия игрок может выполнить только топ-спин и не может прибегнуть к технике быстрых атакующих ударов, выполняемых вблизи стола, а некоторые игроки не в состоянии даже выполнить подставку слева и в конечном итоге обращаются к топ-спинам. Еще одна особенность: после удара оборотной

стороной резинового покрытия игрок не может в полной мере использовать топ-спин.

Имеется пять основных тактических приемов, предполагающих сочетание быстрых атакующих ударов и топ-спинов, часть из которых в основном сходна с описанными тактическими приемами.

Резкие атакующие удары после своей подачи Эта тактика аналогична предыдущему тактическому приему

Игрок подает слева коротко, сообщая мячу правое боковое верхнее вращение, в правую половину или середину площадки соперника, сочетая эти удары с длинными подачами, придающими мячу сильное боковое, верхнее, нижнее вращение и направленными в оба угла, а затем опережает противника в выполнении атакующего удара или толчка.

Игрок выполняет короткие подачи справа или справа из левого угла по диагонали с вращением и без вращения мяча, а затем опережает соперника, выполняя атакующий удар или толчок.

Игрок выполняет подачу справа из приседа, посылая мячи с левым, правым боковым верхним или нижним вращением, а затем наносит резкий атакующий удар или толчок

Игрок выполняет короткие подачи справа или справа из левого угла, сообщая мячам левое боковое верхнее или нижнее вращение и, дождавшись момента, проводит справа из левого угла резкий атакующий удар или толчок.

Теннисисты, мастерски наносящие внезапные удары слева, могут также занимать положение справа и выполнять короткие подачи, придавая мячам левое боковое верхнее или нижнее вращение, а затем — резкие атакующие удары справа и слева (особенно слева). Высокая скорость выполнения атакующих ударов позволяет застигнуть соперника врасплох.

Атакующие удары В тактике контратаки, предполагающей сочетание быстрых атакующих ударов и топ-спинов, скорость играет более важную роль, чем вращение мяча. Варьируя направление силы ударов, можно осуществлять надлежащий контроль за действиями соперника, овладеть инициативой. Тактика игры против быстрых атакующих ударов предполагает противопоставление скорости против вращения и вращения против вращения. Конкретные тактические приемы сочетания быстрых атакующих ударов при горизонтальной хватке главным образом состоят из быстрых атакующих ударов справа и слева, топ-спинов и резких завершающих ударов, а также изменения направления и скорости полета мячей. Конкретные тактические

приемы, сочетающие топ-спины при вертикальной хватке, — из подставок сочетания топ-спинов справа и быстрых атакующих ударов, а также варьирования направления полета мяча и силы ударов.

1. Игрок, постоянно подавляя действия соперника, направляет мячи в левую половину площадки соперника, внезапно изменяет направление ударов — посылает в правую половину и, дождавшись удобного момента, выполняет резкий атакующий или удар или резкий толчок.

2. Игрок подавляет действия соперника ударами, направленными в оба угла его площадки, потом наносит удары в середину и, выбрав момент, выполняет резкий атакующий или удар или резкий толчок..

3. Игрок подавляет действия соперника усиленной или легкой подставкой, направленной в середину или углы площадки, а выбрав момент, наносит резкие атакующие удары или толчок.

4. Использование ответных ударов справа накатом.

5. Защита на дальней дистанции от стола.

Атака накатом В этом разделе в основном рассматриваются приемы использования тактики внезапных накатов и срезок в ходе борьбы с соперником, применяющим подрезку. Она предполагает сочетание срезки и наката, создающих благоприятные условия для внезапных ударов, после которых игрок непрерывно наносит удары толчком и завершающие удары. Вот почему действия игрока должны вынуждать соперника занять определенное положение перед столом, после чего следует атаковать его в середину площадки внезапными ударами чем и создать благоприятные условия для непрерывных ударов толчком или завершающих ударов слева. Можно также комбинировать накаты с быстрыми ударами справа, направленными в середину, после которых выполняют серийные удары толчком или завершающие удары.

Такая тактика предполагает, что игрок, выполняя сильную подрезку слева, должен контролировать действия соперника и вынуждать его при ответных срезках придавать мячам слабое вращение.

Если срезкой не удастся создать благоприятные условия для последующих ударов, следует выполнить накат, вынуждая противника переместиться.

Прибегая к такой тактике, необходимо постоянно быть готовым к контратакующим ударам соперника. При ответных контрударах, или топ-спинах игроку нужно выполнить подставку справа или слева, чтобы не дать сопернику возможности постоянно прибегать к атакующим ударам, и вынудить его вновь отойти назад для выполнения подрезки. Если можно воспользоваться благоприятным моментом и быстро

нанести внезапные удары справа и слева или быстрые удары толчком справа, то половина успеха гарантирована

Атака со срезки Тактика атаки со срезки, предполагающая сочетание быстрых атакующих ударов и топ-спинов, в основном сходна с тактикой атаки срезкой, к которой прибегают теннисисты, использующие топ-спин.

1. Тактика атаки со срезки, которую применяют игроки, выполняющие быстрые топ-спины горизонтальной хваткой, требует опережения соперника в выполнении топ-спинов, а также использования особенностей нанесения внезапных ударов слева.

2. Используя тактику атаки со срезки, игроки, выполняющие быстрые удары вертикальной хваткой, должны как можно больше прибегать к быстрым топ-спинам, чтобы в полной мере проявить свои скоростные возможности.

Прием подач Тактику приема подач, к которой прибегают теннисисты, сочетающие быстрые атакующие удары и топ-спины, можно подразделить на тактику приема с помощью наката, ударов толчком, срезки, резких атакующих ударов. Использование этой тактики в основном сходно с использованием тактики приема подач, которую применяют теннисисты, выполняющие топ-спины. Читатель может обратиться к разделу, в котором рассматривается тактика выполнения топ-спинов. Здесь рассматриваются только варианты.

1. Использование быстрых ударов при горизонтальной хватке предполагает, что игрок, способный наносить внезапные удары слева, должен в полной мере проявить свои возможности в этом плане.

2. Игроки, выполняющие быстрые удары вертикальной хваткой, используя накаты, в полной мере должны проявить и возможности подставки слева.

Тактика контратакующих ударов при выполнении подрезки и сочетания атакующих и защитных ударов Она имеет много общего с тактикой контратакующих ударов в ходе выполнения подрезки и с тактикой, сочетающей атакующие и защитные удары.

Развитие техники атакующих ударов побудило игроков, выполняющих подрезку, совершенствовать технику контратакующих ударов. Так появилась современная техника контратакующих ударов в сочетании с подрезкой.

Контратакующие удары, выполняемые в ходе подрезки, подразделяют на подрезки при горизонтальной и при вертикальной хватке ракетки.

Основные тактические приемы теннисистов, использующих контратакующие удары в ходе подрезки, и теннисистов, использующих тактику, предполагающую сочетание атакующих и защитных ударов, состоят в следующем: резкие атакующие удары после своей подачи, сочетание подрезки с контратакующими ударами, атакующих ударов, подставок и подрезок, срезок и атакующих ударов, прием поданных соперником подач.

Резкие атакующие удары после своей подачи Эта тактика предполагает сочетание контратакующих ударов в виде подрезки с атакующими и защитными ударами. Часто изменяя вращение мяча в ходе розыгрыша, теннисист выигрывает очки или создает благоприятные условия для того, чтобы перехватить у соперника возможность нанести атакующие удары. Одновременно выполняя срезку, изменяющую вращение мяча, контролирует направление его полета, что приводит соперника к промахам. Затем игрок наносит второй резкий атакующий удар.

Рассмотрим основные тактические приемы резких атакующих ударов в ходе розыгрыша очка.

1. Игрок выполняет короткие подачи слева с правым боковым, верхним или нижним вращением, комбинируя их с ударами длинными мячами и резкими атакующими ударами.

2. После подач слева длинными или короткими мячами с нижним вращением или мячами с вращением и без вращения наносят резкие атакующие удары или резкие удары толчком.

3. Игрок выполняет подачи справа короткими мячами, имеющими нижнее вращение, или мячами с вращением и без вращения и направленными в правую половину площадки соперника или так, чтобы, отскочив, мяч вылетел за пределы стола, затем наносят резкие атакующие удары или резкие удары толчком, направленные в левую половину.

4. Игрок выполняет подачи справа из приседа, придавая мячу левое или правое боковое, верхнее или нижнее вращение, а затем наносит резкие атакующие удары или резкие удары толчком.

5. Игрок выполняет подачи справа из левого или правого угла стола с высоким и низким подбросом мяча, придающие ему левое боковое и верхнее или нижнее боковое вращение, а затем — резкие удары справа из левого угла либо резкие атакующие удары слева, направленные в середину площадки соперника.

Сочетание подрезки с контратакующими ударами Это вспомогательный тактический прием, предполагающий сочетание атакующих и

защитных ударов. Подрезка, изменяющей вращение и направление полета мяча, вынуждает соперника в ходе перемещений при выполнении ответных ударов совершать ошибки или отбивать мяч по более высокой траектории полета. После этого игрок, выбрав момент, развращивает контратаку.

При выполнении подрезки здесь требуется наличие ситуация при которой игрок мог бы вести активную игру или создать равновесие сил в игре с соперником, выполняющим накаты, а также условия для атаки. В то же время от игрока требуется умение атаковать, постоянно перемещаясь, чтобы не упустить момент для контратаки.

Органичное сочетание подрезки и атакующих ударов, их комбинации и представляют собой конкретные приемы этой тактики. Рассмотрим наиболее часто используемые приемы.

Теннисист выполняет подрезку с сильным вращением мяча в левую половину площадки соперника, сочетая ее с подрезкой без вращения в правую половину, а затем — контратакующим удар.

Игрок постоянно выполняет подрезку в правую половину площадки соперника, а затем в левую, чтобы избежать его контратакующих ударов.

Игрок непрерывно выполняет подрезку с сильным вращением для осуществления контроля за изменением направления полета мяча, а затем, выбрав момент, — подрезку без придания мячу вращения и контратакует соперника.

При приеме коротких мячей игрок проводит контратакующие удары справа и слева или быструю срезку мячами с вращением и без вращения для осуществления контроля за обеими углами площадки соперника, а затем наносит контратакующие удары (направленные против ударов соперника длинными и короткими мячами).

Игрок резкой подрезкой изменяет вращение и направлена полета мяча, стремится комбинировать подрезку с контратакующими ударами.

Если соперник прибегает к жесткой тактике, то нужно чаще изменять вращение мяча, чтобы вынудить соперника совершит ошибку при выполнении атакующих действий. В то же время важно умело принимать различные атакующие удары противника. Когда он прибегает к тактике резких топ-спинов, игрок должен отвечать на них резкой подрезкой, не давать ему воспользоваться благоприятным моментом и приспособиться к комбинации изменения вращения мячей и контратакующих ударов, наносимых при удобном

случае, чтобы парализовать его действия. В такой ситуации от игроков требуются высокие волевые качества.

Сочетание подрезки, атакующих ударов и подставки Попеременное выполнение подрезки, атакующих ударов и подставки представляет собой основной тактический прием игроков сочетающих атакующие и защитные удары. Особенно много теннисистов, комбинирующих эти удары, играют вертикальной хваткой. В то же время это своего рода вспомогательный тактический прием, к которому прибегают спортсмены, выполняющие контратакующие удары в процессе использования подрезки.

Такая тактика предполагает изменение направлений полета мяча с помощью подставок и накатов вблизи стола. Подрезка применяется как подготовительный прием перед выполнением контратакующих ударов при удобном случае. Фактически она предполагает использование разнообразных методов борьбы с соперником, необходимых для успешного проведения атаки.

Рассмотрим ряд конкретных тактических приемов.

1. Игрок выполняет удары подставкой или накатом, направляя мяч в левую половину площадки соперника и изменяя траекторию его полета, а затем в удобный момент наносит атакующий удар, комбинируют различные виды подрезки, контролируя действия соперника, а затем наносят контратакующий удар.

2. Непрерывной срезкой игрок вынуждает соперника приблизиться к столу, а затем выполняет подставку вблизи стола, внезапно изменяя направление полета мяча, и наносит атакующий удар.

3. Выполняя контратакующие удары, игрок использует легкую подставку или сочетание подставки и подрезки, а затем, выбрав момент, наносит контратакующий удар.

4. Сочетая накаты, срезки и легкие удары толчком, выбираю; момент и наносят внезапный удар.

Атака со срезки Это один из основных тактических приемов атаки теннисистов, выполняющих контратакующие удары в ходе подрезки мяча. Прибегают к нему и игроки, сочетающие атакующие и защитные удары. Она предполагает использование срезки для контроля за действиями соперника, создания благоприятных условий для проведения атаки. Здесь важно умение изменять вращение и направление полета мяча, а также выполнять атакующие удары, придающие мячу нижнее вращение.

Теннисисты, играющие ракеткой с различными накладками, часто прибегают к срезке по нижней части мяча, чтобы увеличить его вра-

шение, что также является важным средством усиления активности в ходе атаки. Тактика атаки срезкой, к которой прибегают спортсмены, выполняющие главным образом подрезку, включает и тактику резких ударов срезкой в целях защиты.

Рассмотрим основные тактические приемы атаки срезкой.

1. Игрок выполняет срезку с сильным вращением в левый угол площадки соперника, а затем наносит атакующие удары в середину и правую половину, комбинируя их со срезками, направленными в правую половину: далее следуют атакующие удары в левую половину и середину.

2. Игрок выполняет быструю срезку, придавая мячам различное вращение и направление полета, а при удобном моменте наносит неожиданный удар или топ-спин.

3. Игрок выполняет резкую срезку, а затем, выбрав момент, наносит неожиданные атакующие удары в левую половину и середину площадки соперника.

4. Тактика игры при применении правила 13 ударов.

Если при выполнении подач игрок выигрывает, он смело может применять атакующие удары. Прежде всего необходимо использовать тактику резких атакующих ударов после своей подачи, а за тем выполнять атакующие удары срезкой. Очень важно использовать свои особые приемы атаки, наносить неожиданные и мощные атакующие удары и быстрые удары толчком вперед. Как только появится возможность нанести атакующий удар, следует больше выполнять удары длинными и короткими мячами, чтобы вынудить противника подойти к столу, а затем нанести неожиданный быстрый удар.

При использовании этой тактики от теннисистов, выполняющих главным образом подрезку, требуется резкое увеличение силы атакующих ударов, в противном случае соперник может сам прибегнуть к подрезке. В результате, когда дойдет очередь подавать игрок не сможет выиграть очко. А это станет препятствием на пути к победе во всей партии.

Прием подач К этой тактике прибегают теннисисты, выполняющие контратакующие удары в ходе подрезки. Игрок должен в полной мере использовать срезку и подрезку, изменяющие вращение и направление полета мяча, чтобы контролировать резкие атакующие удары соперника, которые тот выполняет после своей подачи. Нужно также стремиться создавать ситуацию, при которой установилось бы равновесие сил или действия носили активный характер, приноравли-

ваться к различным комбинациям ударов, уметь выбрать момент для нанесения резкой атакующей подрезки или резкого удара.

Здесь важно полностью реализовать преимущества сочетания атакующих и защитных ударов, применять разнообразные способы приема подач, не давать сопернику понять комбинации выполняемых ударов. Проводя тактику резких атакующих ударов на приеме подачи, нужно создать ситуацию, при которой действия игрока носили бы активный характер. Важно правильно использовать технику приема подач, точно оценивать действия соперника, решительно наносить ответные удары, ни в коем случае не колебаться, не действовать вслепую, необдуманно. В противном случае можно легко допустить подряд несколько ошибок.

Рассмотрим конкретные варианты тактики приема подач.

1. Игрок выполняет срезки, придавая мячам вращение, и подрезки коротко в левый угол, сочетая их с подрезкой длинными мячами с вращением и без вращеня, направленными в правую половину площадки соперника.

2. Игрок быстрой срезкой направляет мячи в оба угла площадки соперника, сочетая ее с накатом справа или скидкой в левую половину.

3. Игрок выполняет подставку или быстро посылает мячи по диагонали и по прямой, после чего, выбрав момент, проводит атакующие удары или, отступив назад, выполняет подрезку.

4. Резкие атакующие удары после приема подач.

Так как игроки, сочетающие атакующие и защитные удары, обладают довольно сильными атакующими ударами, они могут после приема подачи успешно применять резкие атакующие удары.

Эта тактика требует быстрой и точной оценки характера вращения отраженного соперником мяча, а также решительных ответных ударов. В ходе соревнования игрок может чередовать тактические варианты приема подач, не давать сопернику распознать закономерности выполнения ответных ударов, а также мешать ему, в полной мере проявить мощь своих резких атакующих ударов.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В ходе технической и тактической подготовки в первую очередь необходимо уделять внимание выработке индивидуального стиля. Выработка стиля требует тесного сотрудничества тренера и спортсмена.

В процессе выработки индивидуального стиля важно принимать в расчет следующие аспекты.

Прежде всего необходимо, основываясь на индивидуальных особенностях, формировать стиль игры спортсмена в соответствии с тенденциями мирового настольного тенниса. Например, пропагандируемый нами в настоящее время стиль быстрых атакующих ударов справа, предполагающий быстроту, точность, резкость, изменения направлений полета мяча, придание мячу различных вращений, представляет собой направление развития, соответствующее признанному в мировом настольном теннисе стилю, в основе которого лежат активное владение инициативы, искусные атаки, разносторонность техники и отсутствие уязвимых мест. Это, вообще говоря, атакующий стиль, однако, если говорить конкретно об атакующем стиле каждого спортсмена, необходимо на основе разностороннего развития техники вырабатывать особые технические приемы, учитывающие темперамент, заинтересованность спортсменов, физические возможности, черты характера. Одни спортсмены могут играть остро, в одной манере, другие предпочитают менять ее. На основе этих черт нормируются многообразные индивидуальные стили игры.

Выработав свой стиль, важно последовательно придерживаться его в ходе тренировок и соревнований. И здесь большая роль отводится тренеру. Спортсмен, играющий в атакующем стиле, должен сохранять свой технический стиль. Главным для него должна быть смелость — смело атаковать, смело идти на риск. Конечно, иногда неустойчивость стиля игры вызвана недостаточным владением основами техники. В таком случае тренер должен провести тщательную аналитическую работу, чтобы решить эту проблему.

Необходим широкий обмен мнениями между спортсменами относительно стиля игры. Чтобы добиться быстрого овладения спортсменами стилем, соответствующим их индивидуальным особенностям, можно воспользоваться некоторыми средствами.

Прежде всего следует предоставлять спортсменам больше возможностей наблюдать внутренние и международные соревнования с участием выдающихся теннисистов, играющих в различных стилях. Для этого можно использовать просмотры кино, видеозаписей, а также соответствующих печатных материалов (спортсмены должны особенно внимательно наблюдать за техническими приемами, аналогичными применяемым ими самими).

Полезно устраивать обсуждения на тему «Индивидуальный стиль»; привлекать к ним известных спортсменов. Тренер может ис-

пользовать возможности общения со спортсменами в период между встречами во время соревнований, проводя неофициальные беседы, касающиеся формирования у них индивидуального стиля.

При проверке дневников тренировок спортсменов тренер может делать в них краткие пояснительные записи или кратко записывать свои рекомендации, касающиеся поисков стиля.

Тренер также может использовать короткие перерывы для отдыха, чтобы оценить ход тренировки и в двух-трех словах дать свои указания спортсменам.

Важно добиться взаимопонимания, выработать единую линию в действиях тренера и спортсменов, мобилизовать объективные возможности, заложенные в каждом из них, и, опираясь на тесное сотрудничество, успешно решать все проблемы, возникающие на пути продвижения к вершинам мастерства.

Вырабатывая индивидуальный стиль игры на тренировках, можно использовать такие средства, как установка оградительного щита за спиной спортсмена, не дающего ему возможности далеко отходить от стола при оборонительной игре, проведение тренировочных соревнований с подсчетом очков и подачами прямыми ударами (не более трех ударов после подачи, а затем «убить» мяч противника, не допустив проигрыша очка). Таким образом, закрепляют такие качества, как быстрота и острота игры в атакующей манере. В соревнованиях, не имеющих особо важного значения, можно также требовать от спортсменов, чтобы они играли строго в соответствии с особенностями своего стиля, а после соревнований провести тщательный разбор и обобщение ошибок, допущенных в игре.

Настольный теннис предъявляет высокие требования к нервной системе спортсмена. Быстрая смена характера деятельности требует от спортсмена умения управлять своим психическим состоянием.

Настольный теннис это игра с частыми изменениями ситуаций поэтому здесь особенно важна подвижность нервной системы, приспособляемость спортсменов к различной обстановке. Поэтому одновременно с технической и тактической подготовкой необходимо вести планомерное совершенствование умения спортсмена управлять своим психическим состоянием в любых ситуациях.

Тренировка комбинационной техники и тактических комбинаций

Исходя из опыта подготовки к соревнованиям, мы пришли к убеждению, что между основной техникой и тактикой игры необходимо иметь промежуточное звено, которое играло бы роль связующе-

го. Таким связующим звеном считаем тренировку комбинационной техники и отдельных тактических комбинаций. Практика последних лет показала, что такая тренировка оказала весьма положительное влияние на результаты подготовки спортсменов и их выступлений в соревнованиях.

Под комбинированной техникой имеется в виду комплекс технических приемов (их может быть два и более). Например, сочетание подачи и прямого атакующего удара, подставки слева и удара справа, подставки, прямого удара и атакующего удара справа, подрезки и контратакующего удара, топ-спина с завершающим ударом, атакующего удара с завершающим ударом и т. д. И т. п. Именно это мы называем комбинационной техникой. Если спортсмен хорошо овладеет несколькими видами комбинационной техники, то он сможет создать благоприятные условия для развития своей тактики, расширить диапазон применения тактических приемов, играть более инициативно. И наоборот, если отработке комбинационной техники уделяется недостаточно серьезное внимание, это может привести к возникновению разрыва между тем, что отрабатывается на тренировках, и тем, что необходимо в реальных соревнованиях.

Комбинационная техника играет такую же роль, как, например, совершенствование отдельных движений при отработке какого-либо очень сложного движения в гимнастике. При проведении тренировок необходимо уделять большое внимание отработке комбинационной техники, только таким образом можно поставить технику на службу стратегии и тактике игры.

Короче говоря, отдельные технические приемы являются основой комбинационной техники. При проведении тренировок комбинационной техники необходимо обратить внимание на следующие вопросы.

1. Тренировки должны осуществляться в соответствии с индивидуальными особенностями игры отдельных спортсменов, проводиться тщательно и на научной основе.

При отработке отдельных групп приемов необходимо требовать многократных повторений, добиваясь их точного и надежного закрепления.

Во время тренировок спортсмен должен проявлять быструю реакцию, своевременно оценивать обстановку, быстро и точно перемещаться у стола, быстро, экономно и ритмично выполнять промежуточные между отдельными техническими элементами движения.

Важно проводить подготовку спортсменов в соответствии с особенностями игры, существующими в нашей стране, выделяя самое

существенное из общей тактики, а также с учетом опыта подготовки, существующего у главных противников.

Необходимо не только заранее изучать противника, чтобы иметь возможность прогнозировать его действия, но и с помощью такого прогноза из многообразия тактических приемов выделить тактические закономерности игры противника и в соответствии с ними строить тактику собственной игры. Тогда противник не может полностью раскрыть свое мастерство. Например, мы изучили и проанализировали тактику игры некоторых европейских мастеров применяющих топ-спин слева, прямые удары справа, многократное повторение ударов из левого угла в правый и наоборот, вынуждающих соперника перемещаться с одной стороны стола на другую. Это, конечно, очень мощные тактические средства. В соревнованиях, используя такую тактику в качестве основной, а также другие тактические приемы, можно добиться гибкости всей своей тактики, понять противника и овладеть ситуацией.

Здесь необходимо обратить внимание на два момента.

В различных играх используются различная комбинационная техника и различные тактические комбинации. Никогда не следует их смешивать. В противном случае могут появиться серьезные ошибки.

На каждом этапе подготовки необходимо делать основной упор на определенные аспекты. Так, в подготовительный период необходимо уделять больше внимания комбинационной технике, на этапе, непосредственно предшествующем соревнованиям, отработке тактических комбинаций, общей тактике и т. п.

Тренировка тактического мышления игрока и способности оценивать обстановку

Это один из важнейших вопросов подготовки игроков в настольном теннисе. При проведении тренировок, направленных на совершенствование техники и тактики игры, спортсмен должен быть предельно сосредоточен, контролировать каждое движение и управлять им. При успешном выполнении удара необходимо использовать промежуток до следующего удара, чтобы мысленно проанализировать главные элементы движения в только что выполненном ударе: если возникает ощущение, что они были неверны, то необходимо быстро обдумать, в чем основная ошибка, чтобы быть в состоянии ее быстро исправить. Способность оценивать обстановку также является одним из важнейших вопросов технической и тактической подготовки. Настольный теннис требует от спортсмена способности в чрезвычайно короткое время оценить направление полета мяча и замысел про-

тивника, а также очень быстро решить, каким образом нанести ответный удар.

Основное требование в подготовке выработать у спортсмена гибкость мышления и тактическую самостоятельность. Способность к оценке обстановки и тактическому мышлению является одним из важнейших звеньев развития и укрепления основ мастерства игроков.

Тренировка тактического мышления и способности оценивать обстановку должна проводиться в каждой игре, при осуществлении каждой тактической комбинации, во внеигровое время, например при разборе предыдущей тренировки, при проведении анализа технических и тактических достоинств и недостатков игры, игры член команды, наблюдении за тренировками представителей других спортивных коллективов и т.д. Это во многом будет способствовать достаточно быстрому овладению техникой и повышению технического тактического мастерства. Одним словом, к вершинам мирового настольного тенниса могут подняться лишь спортсмены, много и упорно работающие над собой и уделяющие большое внимание тренировке тактического мышления и способности оценивать обстановку.

Методы тренировки, используемые в нашей стране

Основным критерием правильности используемых методов тренировки является быстрый рост уровня технического мастерства спортсменов. Можно сказать, что современные спортивные соревнования в какой-то мере являются соревнованиями методов подготовки.

Методы технической и тактической подготовки в нашей стране выработаны в соответствии с развитием мирового настольного тенниса, на опыте спортивной практики и с учетом положительного опыта, накопленного в других странах. Эти методы сыграли важную роль в повышении технического уровня нашего настольного тенниса.

1. Метод моделирования. Прежде всего здесь важно собрать информацию о технике, тактике, стилях игры, индивидуальных особенностях и т.п. выдающихся зарубежных теннисистов, провести анализ, тщательное сравнение со своими возможностями, а затем выбрать из числа зарубежных мастеров, представляющих различные школы игры, несколько игроков в качестве образцов.

2. Метод совместных тренировок мужчин и женщин. Практика свидетельствует: метод совместных тренировок повышает качество тренировок, является эффективным средством ускорения роста мастерства спортсменов.

3. Метод тренировки с использованием большого количества мячей. Этот метод очень эффективен. Используя метод тренировки с

использованием большего количества мячей, необходимо помнить, что он не может заменить тренировки с использованием одного мяча. Распределение времени на тренировки с большим количеством мячей и с одним мячом в пропорциональном отношении должно составлять 1:2, максимум 1:1.

4. Соревновательный метод тренировки. Соревновательный метод тренировки является одним из важнейших методов технической и тактической подготовки спортсменов.

5. Соревнования, в которых отрабатываются определенные технические и тактические приемы.

6. Соревнования со сменой подачи.

7. Соревнования, проводимые в различных условиях и требующие от спортсмена быстрого приспособления.

Необходимо уделять достаточное внимание в тренировке деталям техники, тщательно отрабатывать отдельные технические приемы и комбинации с четкой нацеленностью на их дальнейшее применение в конкретных игровых ситуациях.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Настольный теннис, как и другие виды спорта, способствует всестороннему физическому развитию спортсменов, тем не менее с ростом технического и тактического мастерства игроков повышаются требования к физической подготовленности теннисистов. Для того чтобы на международных соревнованиях занять призовое место, первоклассному спортсмену обычно приходится провести более 30 встреч. Для спортсмена любой подготовленности это исключительно большая физическая и морально-психологическая нагрузка.

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов и систем организма спортсмена, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие. Она является своего рода материальной базой совершенствования специальных игровых приемов и играет важную роль в повышении тактико-технического мастерства, в профилактике травматизма, а также способствует поддержанию отличной формы спортсменов в период ответственных соревнований.

Специальная физическая подготовка *Подвижность и быстрота реакции* Уровень развития быстроты реакции определяется тем, насколько быстро спортсмен реагирует на действия своего соперника,

точно, определяет характер полета мяча. Спортсмен, у которого хорошо развито это качество, способен в моменты наибольшего нервного напряжения быстро взять себя в руки. Отлично подготовленный теннисист может, используя различные тактические варианты, быстро и искусно проводить приемы, нащупать слабое место у соперника и добиться победы. Именно в этом и проявляется быстрота реакции теннисиста.

Специальная выносливость Теннисисту требуется специальная выносливость, соответствующая постоянно меняющейся напряженности и тесно связанная с, подвижностью и быстротой реакции. Напряженность постоянно меняется и зачастую зависит от уровня тактико-технической подготовки соперника. Это тоже одна из особенностей настольного тенниса. Кроме того, выносливость должна всегда сочетаться с подвижностью и быстротой реакции. В противном случае, в первые встречи эти качества могут быть на высоком уровне, тогда как в последующем уровень их проявления снизится, что может отрицательно сказаться на результатах матча. Поскольку продолжительность матча значительна, к нервной системе теннисиста предъявляются повышенные требования. В этом тоже одна из особенностей настольного тенниса.

Кропотливый и упорный труд спортсменов, их поразительная работоспособность все это позволяет добиваться высоких спортивных результатов.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

1. *Виды соревнований*

1.1. Соревнования по настольному теннису подразделяются на:

1.1.1. личные, в которых, результаты засчитывают каждому участнику отдельно;

1.1.2. командные, в которых результаты отдельных участников команды засчитывают команде в целом;

1.1.3. лично-командные, ч.е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;

1.1.4. командно-личные, т.е. такие командные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно команде и целому участнику отдельно.

1.2. Каждый вид соревнований может состоять из:

1.2.1. одиночных встреч:

- 1.2.1.1.мужских,
- 1.2.1 2. женских.
- 1.2.2. парных встреч:
- 1.2.2.1.мужских,
- 1.2.2.2.женских.
- 1.2.2.3.смешанных.
- 1.3.Виды соревнований определяют Положением о соревнованиях. (см. п. 6.1}

2.Участники соревнований

2.1.Возраст участников

- 2.1.1.Возраст участников юношеских групп определяют по данным на 30 июня текущего года, других возрастных групп - по году рождения.
- 2.1.2.Соревнования проводят по следующим возрастным группам:
 - 2.1.2.1.младшая юношеская (мальчики и девочки) - 9-11 лет,
 - 2.1.2.2.средняя юношеская - 12-14 лет,
 - 2.1.2.3.старшая юношеская - 15-17 лет,
 - 2.1.2.4.юниоры - 18-20 лет,
 - 2.1.2.5.взрослые - 21 год и старше,
 - 2.1.2.6.ветераны:
 - 2.1.2.6.1.мужчины, женщины - старше 40 лет.

2.2.Допуск к соревнованиям

- 2.2.1. К участию в соревнованиях допускают спортсменов, получивших разрешение врача.
- 2.2.2. Разрешение врача отмечают в представленном соответствующей спортивной организацией именном списке (заявочный лист) по установленной форме (обязательна подпись врача и печать против каждой фамилии участника).
- 2.2.3. Игры для спортсменов юношеских групп и групп ветеранов можно проводить в течение четырех дней, для юниоров и взрослых - пяти дней, после чего необходим день отдыха.

2.3. Права и обязанности участника

2.3.1. Участник имеет право:

- 2.3.1.1.выбрать один мяч из нескольких предложенных судьей для проведения встречи (тип (марку) мяча определяют Положением о соревнованиях - см. л.6.1.15);
- 2.3.1.2.проводить непосредственно перед началом встречи разминку на игровом столе не более 2 минут;
- 2.3.1.3.обращаться к ведущему судье до начала розыгрыша следующего очка за разъяснением или с просьбой;

- 2.3.1.4.обращаться к главному судье, если не удовлетворен разъяснением ведущего судьи, в личных соревнованиях - непосредственно, в командных - через своего представителя или капитана команды;
- 2.3.1.5.брать кратковременный перерыв с разрешения ведущего судьи для приведения в порядок своей формы;
- 2.3.1.6.брать кратковременный перерыв, чтобы обтереться полотенцем при смене подачи; при подаче поочередно (через каждое очко) - после каждых пяти разыгранных очков; при смене сторон в решающей партии;
- 2.3.1.7.взять перерыв длительностью до 2 минут после любой завершившейся партии встречи;
- 2.3.1.8.взять перерыв длительностью до 5 минут для отдыха между встречами на большинство из трех партий и до 10 минут между встречами на большинство из пяти партий;
- 2.3.1.9.сделать несколько тренировочных ударов после замены поврежденных в ходе встречи мяча или ракетки.
- 2.3.2. Участник соревнований обязан:
- 2.3.2.1.знать и соблюдать Правила, Положение о соревнованиях, расписание встреч;
- 2.3.2.2.выступать в опрятной, чистой и хорошо пригнанной спортивной одежде, соответствующей требованиям п.2.4.;
- 2.3.2.3.провести все предусмотренные расписанием встречи;
- 2.3.2.4.вести игру в полную силу, не допуская умышленного проигрыша отдельных очков, партий или встреч - за нежелание вести борьбу участник может быть дисквалифицирован главным судьей на одну встречу или на все соревнование;
- 2.3.2.5.на протяжении всей встречи оставаться внутри или вблизи игровой площадки; во время перерывов между партиями оставаться в пределах 3 метров от игровой площадки под наблюдением судьи;
- 2.3.2.6.получить разрешение главного судьи при необходимости покинуть игровую площадку;
- Независимо от причины, по которой игрок получил разрешение покинуть игровую площадку, его отсутствие допустимо не более 10 минут: после чего отсутствующему игроку засчитывают поражение; при этом в командных соревнованиях сопернику добавляют количество очков, необходимое для выигрыша данной партии, следующую партию записывают со счетом 11:0 в пользу соперника; в личных соревнованиях - поражение по неявке.

2.3.2.7.перед началом встречи и когда бы в ходе встречи ни сменил свою ракетку, показать ракетку своему сопернику и ведущему судье, и позволить им осмотреть ее;

2.3.2.8.поблагодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей, контролировавших встречу;

2.3.2.9.быть в составе команды при построении перед началом командной встречи и после ее окончания для взаимного приветствия;

2.3.3. В случае опоздания участника к началу встречи на 5 минут ему следует засчитан поражение по неявке.

2.3.4. Участник не явившийся на встречу или отказавшийся от продолжения соревнований без уважительной причины, может быть дисквалифицирован главным судьей.

2.3.5. Участнику запрещено:

2.3.5.1.вступать в пререкание с судьями и соперниками;

2.3.5.2.затягивать преднамеренно игру:

2.3.5.2.1.длительным отиранием полотенцем,

2.3.5.2.2.умышленным повреждением мяча,

2.3.5.2.3.постукиванием мячом перед подачей по столу, полу, ракетке,

2.3.5.2.4.вытиранием рук о стол или ограждение,

2.3.5.2.5.другими способами;

2.3.5.3.оказывать (любым способом) влияние на принятие судьей решения по результату розыгрыша;

2.3.5.4.повреждать или наносить намеренно удары (чем угодно) по оборудованию (столу, сетке, ограждению), а также любому спортивному имуществу;

2.3.5.5.действовать неуважительно (выражениями или жестами громкими возгласами или комментариями к игре, бросанием ракетки и т.п.) по отношению к сопернику, зрителям или официальным лицам соревнований;

2.3.5.6.мешать (любыми действиями) проведению других встреч;

2.3.5.7.получать советы между окончанием периода разминки и началом встречи.

2.4. Одежда участника

2.4.1.Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с короткими рукавами и шорт или юбки, носков и игровой обуви; тренировочный костюм или часть его можно носить во время игры только с разрешения главного судьи.

2.4.1.1.Рубашки, шорты и юбки могут быть любой окраски, при условии, что их основной цвет, кроме воротника и рукавов, должен существенно отличаться от цвета игрового мяча.

2.4.1.2. Любая маркировка или окантовка спереди или сбоку игровой одежды, а также любые предметы, носимые игроком, не должны быть настолько бросающимися, чтобы ослеплять соперника.

2.4.1.3. На республиканских соревнованиях на спине игровой рубашки следует располагать надпись с фамилией спортсмена.

2.4.1.3.1. Допустимо писать фамилию на белорусском или русском языке.

2.4.1.3.2. Надпись фамилии наносят на полосе ткани любого цвета.

2.4.1.3.3. Полоса ткани прямоугольной формы должна быть аккуратно подшита и не образовывать бахромы.

2.4.1.3.4. Буквы фамилии наносят на ткань контрастным (по отношению к фону) цветом так, чтобы фамилию могли легко читать другие участники, судьи и зрители.

2.4.1.3.5. Полоса ткани с нанесенной на нее фамилией участника должна быть закреплена на игровой рубашке по всему периметру (без складок и перекосов) горизонтально; место закрепления - примерно на уровне верха лопаток.

2.4.1.3.6. Игроки одной команды должны иметь надписи на ткани одного качества и цвета; буквы по цвету и типу шрифта должны быть одинаковыми.

2.5. Представитель, тренер и капитан команды

2.5.1. Каждая организация, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя (тренера), который является руководителем команды, несет ответственность за дисциплину участников и обеспечивает их явку на соревнования.

2.5.2. Представитель (тренер) не может быть одновременно судьей данных соревнований.

2.5.3. Помимо представителя (тренера) команда должна иметь капитана из числа участников.

2.5.4. В отсутствие представителя (тренера) капитан команды исполняет его обязанности, пользуется его правами и несет ответственность за порядок и дисциплину в команде.

2.5.5. Представитель (тренер) имеет право:

2.5.5.1. участвовать в жеребьевке;

2.5.5.2. присутствовать на совещаниях главной судейской коллегии, если они проходят совместно с представителями;

2.5.5.3. получать в секретариате документацию с результатами соревнований;

2.5.5.4. давать советы участникам в перерывах между партиями или во время других разрешенных остановок игры;

2.5.5.5.подать протест в командных соревнованиях:

2.5.5.5.1.главному судье на решение ведущего судьи или судьи-ассистента по вопросу толкования Правил соревнований;

2.5.5.5.2.в оргкомитет соревнований на решение главного судьи по вопросу проведения соревнований, не предусмотренному действующими Правилами. Положением о соревнованиях.

2.5.6. Представитель (тренер) обязан:

2.5.6.1.знать Правила, а также Положение о соревнованиях и порядок их проведения.

2.5.7.Представителю (тренеру) запрещено:

2.5.7.1.вмешиваться в распоряжения судей и других официальных лиц, проводящих соревнования.

3.Правила игры

3.1. Стол

3.1.1.Поверхность стола, называемая «игровой поверхностью», длиной 2,74 метра и шириной 1.525 метра, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 0,76 метра от пола.

3.1.2.Игровая поверхность включает верхние кромки стола, но не боковые стороны ниже кромок.

3.1.3.Игровая поверхность может быть изготовлена из любого материала и должна обеспечить единообразный отскок около 23 см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30 см.

3.1.4.Игровая поверхность должна быть матовой, однородной темной окраски с белой линией шириной 2 см вдоль каждой кромки.

3.1.4.1.Линии вдоль кромок длиной 2,74 м называют «боковыми линиями».

3.1.4.2.Линии вдоль кромок длиной 1,525 м называют «концевыми линиями».

3.1.5.Игровая поверхность должна быть разделена на две равные «половины» вертикальной сеткой, расположенной параллельно «концевым линиям», и должна быть сплошной на всей площади каждой «половины».

3.1.6. Для парных соревнований:

3.1.6.1. каждая «половина» должна быть разделена на две равные «полуплощадки» белой линией шириной 3 мм называемой «центральной линией», проходящей параллельно «боковым линиям»,

3.1.6.2. «центральную линию» считают частью правой полуплощадки подающего и правой «полуплощадки» принимающего.

3.2. Комплект сетки

3.2.1.Комплект сетки состоит из самой сетки, подвесного шнура и опорных стоек; те части опорных стоек, которые находятся на игровой поверхности стола, являются частью комплекта сетки, а не стола.

3.2.2.Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части стоек на высоте 15,25 см; длина выступающих частей стоек должна быть 15,25 см в сторону от боковых линий.

3.2.3.Верх сетки по всей ее длине должен находиться на высоте 15,25 см над игровой поверхностью.

3.2.4.Низ сетки по всей ее длине должен примыкать, насколько это возможно ближе к игровой поверхности стола, а концы сетки - к опорным стойкам.

3.2.5.Сетка должна быть с квадратными клетками (длина стороны квадрата 1,2-1,5см). Ее верхний край по всей длине должен быть белого цвета шириной 1,5 см.

3.3.Мяч

3.3.1.Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм.

3.3.2.Масса мяча должна быть 2,7 грамма.

3.3.3.Мяч должен быть изготовлен из целлулоида или подобной пластмассы белого или оранжевого цвета, матовым.

3.4.Ракетка

3.4.1. Ракетка может быть любого размера, формы и массы; ее лопасть должна быть плоской и жесткой.

3.4.2 Как минимум 85 % лопасти по толщине должно быть из натурального дерева. Клеевой слой внутри лопасти может быть армирован волокнистым материалом, например, углеродистой фиброй, стеклотканью или прессованной бумагой, но не должен быть более, чем 7.5 % общей толщины лопасти или 0,35 мм.

3.4.3. Сторона лопасти, используемая для удара по мячу, должна быть покрыта обычной однослойной пупырчатой резиной с пупырышками наружу общей толщиной вместе с клеевым слоем до 2 мм, либо двухслойной резиной типа «сэндвич» с пупырышками внутрь или наружу, с общей толщиной вместе с клеем до 4 мм включительно.

3.4.3.1. Обычная пупырчатая резина - это однослойная цельная резина, натуральная или синтетическая с пупырышками, равномерно распределенными по поверхности с плотностью не менее 10 и не более 50 штук на 1 кв.см.

3.4.3.2. Резина типа «сэндвич» - это слой пористой резины, покрытой снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины толщиной до 2 мм.

3.4.4.Покрывающий материал должен полностью закрывать лопасть, не выступая за края, кроме части лопасти, примыкающей к ручке и охватываемой пальцами. Эта часть лопасти может оставаться непокрытой или покрытой любым материалом, ее следует считать частью ручки.

3.4.5.Лопасть, любой слой внутри лопасти и любой слой покрывающего или клеящего вещества должны быть сплошными и одинаковой толщины.

3.4.6.Цвет поверхности покрывающего материала или в случае его отсутствия, самой лопасти ракетки должен быть матовым ярко-красным с одной стороны и черным с другой.

3.4.7.Допускаются небольшие отклонения от требований сплошности поверхности или однородности цвета в результате случайного повреждения, износа или потускнения при условии, что они существенно не изменяют характеристик поверхности.

3.5.Определения

3.5.1.«Розыгрыш» - период времени, в течение которого мяч находится в игре.

3.5.2.«Переигровка» - повторение розыгрыша, результат которого не засчитан.

3.5.3.«Очко» - засчитанный результат законченного розыгрыша.

3.5.4.«Рука с ракеткой» - рука, держащая ракетку.

3.5.5.«Свободная рука» - рука, в которой игрок не держит ракетку.

3.5.6.Игрок «ударяет» мяч, если он касается мяча своей ракеткой, держа ее рукой, или своей рукой (с ракеткой) ниже запястья.

3.5.7.Игрок «мешает» мячу, если он или что-либо из того, что он носит или надевает коснется мяча в игре до того, как он перелетит концевую линию, не коснувшись игровой поверхности после последнего удара соперника.

3.5.8.«Подбрасывающий» - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

3.5.9.«Принимающий» - игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.

3.5.10.«Ведущий судья» - лицо, назначенное контролировать встречу.

3.5.11.«Судья-ассистент» - лицо, назначенное в определенных обязанностях помогать ведущему судье.

3.5.12.Понятие игрок «одевает или носит», включает одежду игрока и украшения, которые он носил в начале розыгрыша очка.

3.5.13.Мяч считается прошедшим «над или вокруг сетки», если он пролетел над, ниже или снаружи выступающей части комплекта сетки

вне стола, либо, если при возврате по нему, произведен удар после того, как мяч отскочил обратно над сеткой и находился на стороне соперника.

3.5.14. Концевую линию следует рассматривать продолжающейся неопределенно долго в обоих направлениях.

3.6. Правильная подача

3.6.1. В начале подачи мяч должен лежать свободно и неподвижно на плоской открытой ладони свободной руки позади концевой линии подающего.

3.6.2. Мяч и вся ракетка должны быть выше игровой поверхности с последнего момента, когда мяч неподвижен перед подбрасыванием, до удара по нему.

3.6.3. Подающий должен подбросить мяч только рукой не придавая ему вращения, так чтобы мяч поднялся не менее, чем на 16 см от ладони свободной руки и опустился не коснувшись чего-либо до удара по нему.

3.6.4. Когда мяч падает с высшей точки траектории своего полета, подающий должен ударить по нему так, чтобы:

3.6.4.1. в одиночных встречах - мяч коснулся сначала его половины стола, а затем, пролетев над или вокруг комплекта сетки, коснулся половины стола принимающего.

3.6.4.2. в парных - мяч коснулся сначала правой половины площадки подающего, а затем пролетев над сеткой, коснулся правой половины площадки принимающего.

3.6.5. Когда по мячу ударяют, он должен находиться позади концевой линии подающего, но не дальше самой отдаленной от концевой линии части тела, кроме руки, ноги или головы.

3.6.6. Игрок обязан подавать так чтобы ведущий судьи или судья-ассистент могли видеть, что он подает в соответствии с Правилами.

3.6.7. Когда подающий явно нарушил требования к правильной подаче, он проигрывает очко без предупреждения в первом же или любом другом случае нарушения.

3.6.8. Подающему рекомендуется не подавать до тех пор пока все игроки не узнают точный счет, услышав объявление судьи или увидев показания счетчика, если подающий часто подает преждевременно и судья считает, что это неблагоприятно действует на соперника, ведущий судья должен попросить подающего задерживать подачу и если это необходимо, напомнить принимающему, что он может поднятием свободной руки показать, что он не готов.

3.6.9.Если до начала игры ведущий судья отметит, что игрок имеет физический недостаток, то, в порядке исключения, он может допустить отклонения от требований к правильной подаче.

3.7.Правильный возврат

3.7.1. По поданному или возвращенному мячу следует ударить так чтобы он пролетал над, ниже или вокруг сетки и коснулся половины стола соперника сразу или после касания сетки.

3.8.Порядок игры

3.8.1.В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий - правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат.

3.8.2.В парных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий - правильный возврат, после чего партнер подающего должен произвести правильный возврат, затем правильный возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат.

3.9.В игре

3.9.1. Мяч считается в игре с момента подбрасывания его с ладони свободной руки при подаче до тех пор, пока:

3.9.1.1. он после удара об игровую поверхность стола не коснется чего-либо, кроме комплекта сетки, ракетки, находящейся в руке, либо руки с ракеткой ниже запястья.

3.10.Переигровка

3.10.1. Розыгрыш переигрывается, если:

3.10.1.1.при подаче мяч, пролетая над или вокруг комплекта сетки, коснется его {при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) и затем принимающий или его партнер помещает мячу;

3.10.1.2.подача выполнена, когда, по мнению судей, принимающий или пара не готовы к приему мяча при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;

3.10.1.3.по мнению ведущего судьи, ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;

3.10.1.4.игра прервана судьей-ассистентом;

3.10.1.5.розыгрыш прерван для предупреждения игрока о сомнении в правильности его подачи;

3.10.1.6.розыгрыш прерван для введения правила ускорения игры;

3.10.1.7.игровые условия изменились настолько, что, по мнению ведущего судьи или судьи-ассистента, это могло повлиять на исход розыгрыша;

3.10.1.8.розыгрыш прерван для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон.

3.11. Очко

3.1.1.Когда розыгрыш не переигрывается, игрок выигрывает очко, если:

3.11.1.1.его сопернику не удалось правильно выполнить подачу;

3.11.1.2.его сопернику не удалось правильно выполнить возврат;

3.11.1.3.мяч после удара его соперника перелетит за концевую линию, не коснувшись игровой поверхности;

3.11.1.4. его соперник помешал мячу, за исключением требований п. 3.10.1.1.;

3.11.1.5. его соперник ударяет мяч дважды подряд;

3.11.1.6. мяч коснулся половины стола его соперника дважды подряд;

3.11.1.7. его соперник ударяет мяч стороной ракетки поверхность которой не соответствует требованиям п.3.4.;

3.11.1.8. его соперник чем-либо сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;

3.11.9. его соперник свободной рукой коснется игровой поверхности, пока мяч в игре;

3.11.1.10.его соперник коснется чем-либо комплекта сетки, пока мяч в игре;

3.11.1.11.в парной встрече кто-либо из соперников ударяет мяч не в очередь, установленную первым подающим и первым принимающим;

3.11.1.12.во время действия правила ускорения игры его соперник (пара) подает, а он (его пара) выполнит 13 правильных возвратов;

3.11.1.13.его соперник во время встречи сменит ракетку без уведомления.

3.12.Партия

3.12.1. Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если только оба игрока (пары) не набрали по 10 очков; в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

3.13.Встреча

3.13.1. Встречу следует проводить на большинство из трех или пяти партий (из трех партий выигрывает тот, кто выиграл две; из пяти - три партии).

3.13.2.Игра должна быть непрерывной в течение всей встречи, по любой игрок имеет право на перерыв продолжительностью до 2 минут между партиями встречи.

3.14.Выбор подачи, приема, сторон

3.14.1.Право сделать выбор первым определяют жребием.

3.14.2.Ирок (пара), выигравший это право, может:

3.14.2.1.выбрать подачу или прием первым, тогда проигравший жребий должен выбрать сторону;

3.14.2.2.выбрать сторону, тогда проигравший жребий должен выбрать подачу или прием первым.

3.14.3. В парных встречах в каждой партии пара, имеющая право подавать первой, должна решить, кому из игроков пары подавать первым;

3.14.3.1.в первой партии встречи после этого пара соперников должна решить, кому из игроков пары принимать первым;

3.14.3.2.в последующих партиях этой встречи первый принимающий будет определен выбором подающего в соответствии с п.3.15.5.

3.15. Порядок подачи, приема и смены сторон

3.15.1. После двух засчитанных очков принимающий игрок (пара) должен стать подающим и т.д. до конца партии или до тех пор, пока каждый игрок (пара) не наберет по 10 очков или пока не будет введено правило ускорения игры.

3.15.2.В парных встречах:

3.15.2.1.первым подающим должен быть один из игроков пары, имеющей право подавать первой, а первым принимающим - любой из игроков пары соперников;

3.15.2.2.вторым подающим должен быть игрок, который был первым принимающим, и вторым принимающим - партнер первого подававшего;

3.15.2.3.третьим подающим должен стать партнер первого подававшего, а третьим принимающим - партнер первого принимавшего;

3.15.2.4.четвертым подающим должен стать партнер первого принимавшего, а четвертым принимающим - первый подававший;

3.15.2.5.пятым подающим должен быть игрок, который подавал первым, а затем игроки должны подавать в той же последовательности до конца партии.

3.15.3.Если оба игрока (пары) набрали по 10 очков или, если введено правило ускорения игры, очередность подачи и приема должна остаться той же, но каждый игрок до конца партии должен подавать до розыгрыша только одного очка.

3.15.4. Игрок (пара), который первым подавал в партии, должен первым принимать в партии, следующей непосредственно за этой.

3.15.5. В парной встрече в каждой партии после первой, когда первый подающий уже определен, первым принимающим должен стать игрок, который подавал на него в предыдущей партии.

3.15.6. В последней возможной партии парной встречи, как только одна из пар наберет 15 очков, принимающая пара должна изменить порядок приема (расстановку).

3.15.7. Игрок (пара), начавший партию на одной стороне стола, следующую партию встречи должен начать на другой стороне.

3.15.8. В последней возможной партии встречи, как только один из игроков (пар) наберет 15 очков, игроки (пары) должны поменяться сторонами.

3.16. Нарушение порядка подачи, приема и смены сторон

3.16.1. Если игроки не поменялись сторонами, когда им следовало это сделать, игра должна быть прервана судьей, как только ошибка обнаружена, а затем продолжена при расположении игроков, какое следовало быть в соответствии с последовательностью, установленной в начале встречи.

3.16.2. Если игрок подает или принимает не в очередь, игра должна быть остановлена, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена с подачи и приема тех игроков, которым следовало подавать и принимать в соответствии с установленной в начале встречи очередностью со счета, достигнутого до обнаружения ошибки.

3.16.2.1. В парных встречах партия должна быть продолжена в порядке очередности подач выбранной парой, получившей право первой подачи в партии, в которой была обнаружена ошибка.

3.16.3. При любых обстоятельствах очки, набранные до обнаружения ошибки, должны быть засчитаны.

3.17. Правило ускорения игры

3.17.1. Правило ускорения игры вводится в действие, если партия не заканчивается в течение 15 минут чистого игрового времени или в любое время по просьбе обоих игроков (пар), если только оба игрока (пары) не набрали как минимум по 9 очков; перерывы, связанные с вылетом мяча за пределы игровой площадки, с необходимостью вытереться полотенцем, со сменой сторон в решающей партии, с заменой оборудования, в счет чистого игрового времени не входят.

3.1 7.2. Если мяч в игре, но лимит времени исчерпан, игру следует остановить и продолжить подачей игрока, подававшего в прерванном розыгрыше.

3.17.3. Если мяч не был в игре, когда лимит времени исчерпан, игру продолжают подачей игрока, который принимал мяч в предыдущем розыгрыше.

3.17.4. Впоследствии каждый игрок (пара) должен подавать поочередно для розыгрыша только одного очка. Если розыгрыш не завершится до того, как принимающий игрок (пара) выполнит 13 правильных возвратов, подающий игрок проигрывает очко,

3.17.5. На эту встречу назначается судья-счетчик, который должен в каждом розыгрыше немедленно объявлять номер удара, выполненного принимающим игроком (парой) как только мяч был отбит, так, чтобы объявленный номер удара был отчетливо слышен.

3.17.5.1. После тринадцатого правильного возврата ведущий судья должен объявить «Стоп».

3.17.6. Однажды введенное правило ускорения игры действует до окончания встречи.

4. Игровые условия

4.1. Допустимо при высоте не менее 5 метров проводить игры с игровым пространством:

4.1.1. Длиной 12 м и шириной 6 м - для республиканских соревнований;

4.1.2. Длиной 10,75 м и шириной 5 м - для областных соревнований;

4.1.3. Длиной 8 м и шириной 4,5 м для городских и районных соревнований;

4.2. Каждая игровая площадка должна быть ограждена однотонными барьерами темного цвета высотой 75 см.

4.2.1. Барьер представляет собой, как правило, каркас прямоугольной формы из легких металлических трубок, обтянутых тканью или мягким пластиком; каркас не должен иметь острых углов ткань или пластик должны плотно прилегать к полу. Барьеры должны быть устойчивыми, но легко падать при толчке для предупреждения травм игроков. Рекомендуемая длина барьера - 1,5-2,3 м.

4.3. Освещенность игровой поверхности должна быть равномерной и составлять не менее 600 люкс: освещенность любой другой части игровой площадки должна быть не менее 400 люкс.

4.3.1. Если используется несколько игровых столов, уровень освещенности должен быть одинаковым на каждом из них.

4.4. Источник света должен быть расположен не ниже 5 метров от уровня пола.

4.5. Задний план в основном должен быть темным и не должен иметь ярких источников света, в том числе дневного света, проходящего через незашторенные окна.

4.6.Пол не должен быть ни светлоокрашенным, ни ярко блестящим; поверхность его не должна быть кирпичной, бетонной или каменной; не должна быть скользкой.

4.7.Температура в игровом зале должна быть не ниже +120С, но не выше + 270С, относительная влажность воздуха - 50-70 %.

5. Судейская коллегия

5.1. Состав судейской коллегии

5.1.1. В состав судейской коллегии входят:

5.1.1.1.главный судья;

5.1.1.2.заместители главного судьи;

5.1.1.3.главный секретарь;

5.1.1.4.заместители главного секретаря;

5.1.1.5.судьи-секретари;

5.1.1.6.судьи;

5.1.1.7.врач;

5.1.1.8.комендант.

5.1.2.Соревнования коллективов физической культуры может проводить судейская коллегия, состоящая из главного судьи, главного секретаря и судей.

5.1.3.Каждый судья обязан иметь именной судейский билет, соответствующий его судейской категории.

5.2.Состав главной судейской коллегии

5.2.1.В состав главной судейской коллегии входят:

5.2.1.1.главный судья;

5.2.1.2.заместители главного судьи;

5.2.1.3.главный секретарь.

5.2.2.Главную судейскую коллeгию назначает президиум судейской комиссии и утверждает организация, проводящая соревнование, по представлению соответствующей комиссии федерации настольного тенниса.

5.2.3. В состав главной судейской коллегии следует назначать:

5.2.3.1. для республиканских соревнований:

5.2.3.1.1.судей международной и высшей национальной категории не менее 50 %;

5.2.3.1.2.судей национальной категории не более 50 %;

5.2.3.1.3.судей первой категории не более 30 %.

5.3.Главный судья

5.3.1. Для каждого соревнования в целом должен быть назначен главный судья, имя и местонахождение которого должны быть известны участникам соревнований.

5.3.2. Главный судья должен отвечать за:

5.3.2.1. руководство жеребьевкой;

5.3.2.2. составление расписания встреч по времени и столам;

5.3.2.3. назначение официальных лиц соревнований,

5.3.2.4. решение всех вопросов, касающихся Правил, включая правомерность игровой одежды и игрового оборудования;

5.3.2.5. решение вопроса о том, могут ли игроки быть одетыми во время встречи в тренировочный костюм;

5.3.2.6. решение о возможной остановке игры в случае крайней необходимости;

5.3.2.7. решение вопроса, могут ли игроки покинуть игровую площадку во время встречи.

5.3.2.8. решение вопроса о продлении установленного времени разминки;

5.3.2.9. принятие дисциплинарных мер в отношении недопустимого поведения,

5.3.3. Если по согласованию с оргкомитетом соревнований какие-либо обязанности главного судьи поручают другим лицам, конкретные обязанности и местонахождение каждого из них должны быть известны участникам соревнований.

5.3.4. Главному судье или его заместителю, назначенному для выполнения обязанностей главного судьи на время его отсутствия, при проведении соревнований следует находиться в зале.

5.3.5. Если главный судья убедится, что целесообразно заменить судью или вспомогательное лицо встречи, он вправе это сделать в любое время, но не вправе изменить никакое решение, уже принятое замененным официальным лицом по вопросу, входившему в его компетенцию.

5.3.6. Главный судья может по своему усмотрению дисквалифицировать игрока за упорное нечестное или оскорбительное поведение независимо от того, получил он доклад от ведущего судьи или нет. Такая дисквалификация может распространяться на встречу, отдельный вид программы или на все соревнование в целом.

5.3.7. Главный судья может разрешить остановку игры, минимально возможную по продолжительности, но ни при каких обстоятельствах более 10 минут, если игрок в результате случайности временно не способен играть, при условии, что приостановка игры не окажется чрезмерно неблагоприятной для соперника (пары).

5.3.8. Главный судья может разрешить игрокам в порядке исключения покинуть игровую площадку в течение встречи.

5.3.9.Главный судья обязан:

5.3.9.1.осуществлять контроль за подготовкой мест соревнований, оборудованием помещений для работы судейской коллегии и мест для обслуживания участников;

5.3.9.2.доложить в случае неподготовленности мест соревнований или неблагоприятных условий их проведения представителю организации, проводящей соревнования;

5.3.9.3. распределять обязанности между судьями;

5.3.9.4.руководить работой судейской коллегии;

5.3.9.5.установить порядок организованного выхода участников для встреч и объявления встреч судьями;

5.3.9.6.обеспечить участников, зрителей и представителей прессы информацией о ходе соревнований и их результатах;

5.3.9.7.утвердить результаты и итоги соревнований, представить отчет в организацию, проводящую соревнования и дать оценку работе судей.

5.3.10.Распоряжения главного судьи обязательны для всего состава судейской коллегии, представителей (тренеров) и участников.

5.3.11.Определение пунктов Предписаний для международных соревнований, не имеющих отношение к данным конкретным соревнованиям, является правом главного судьи этих соревнований.

5.4.Заместители главного судьи

5.4.1.Заместители главного судьи отвечают за проведение соревнований на порученным им участках (по судейству, по работе в зале, по церемонии награждения, по информации, по расписанию, диспетчерской работе и др.).

5.5.Главный секретарь

5.5.1. Главный секретарь обязан:

5.5.1.1.проверить правильность заявок;

5.5.1.2.обеспечить проведение жеребьевки;

5.5.1.3.составить и довести до сведения участников и представителей (тренеров) расписание встреч, утвержденное главным судьей;

5.5.1.4.вести протоколы заседаний главной судейской коллегии;

5.5.1.5.оформлять распоряжения и решения главной судейской коллегии;

5.5.1.6.принимать протесты и докладывать о них главному судье;

5.5.1.7.оформлять протоколы и всю техническую документацию соревнований по установленной форме;

5.5.1.8.обеспечивать своевременное внесение результатов встреч в информационные материалы о ходе соревнований;

5.5.1.9.обеспечить занесение результатов встреч в личные карточки и классификационные билеты участников (по их просьбе);

5.5.1.10.подготовить своевременно отчет главной судейской коллегии о соревнованиях по установленной форме;

5.5.1.11.руководить работой подчиненных ему судей-секретарей.

5.6.Заместители главного секретаря

5.6.1.Заместители главного секретаря отвечают за своевременное оформление текущей документации на порученных им участках.

5.7.Судья-секретарь

5.7.1.Судья-секретарь работает под руководством главного секретаря.

5.7.2.Судья-секретарь ведет оформление протоколов личных и командных соревнований непосредственно в игровом зале по ходу соревнований на порученном ему участке, а также оформляет другую необходимую документацию.

5.7.3. В командных соревнованиях не позднее, чем за 30 минут до начала каждой встречи, судья-секретарь вместе с капитанами (представителями) команд определяет право выбора расстановки игроков, например, на А, В, С либо Х, У, Z.

5.7.3.1.При неявке в указанный срок капитана (представителя) одной команды право выбора расстановки представляют капитану (представителю), прибывшему в срок, а для другой команды судья-секретарь определяет расстановку по ее заявке.

5.7.3.2.Если к указанный срок (п.5.7.3. не прибыли оба капитана (представителя), судья-секретарь самостоятельно определяет расстановку по их заявкам.

5.8. Ведущий судья

5.8.1.«Ведущий судья» - лицо, назначенное контролировать встречу.

5.8.2.Ведущего судью назначают во всех видах соревнований для проведения каждой отдельной встречи.

5.8.3.Возраст ведущих судей на республиканских соревнованиях должен быть:

5.8.3.1.не менее 15 лет - в соревнованиях младшей и средней юношеских групп;

5.8.3.2.не менее 18 лет - в соревнованиях более старших возрастных групп.

5.8.4.Решение ведущего судьи по розыгрышу очка является окончательным.

5.8.5.Ведущий судья обязан:

5.8.5.1.сидеть или стоять в 2-3 метрах от стола по линии сетки и только он полномочен:

- 5.8.5.1.1.определять приемлемость оборудования и игровых условий и докладывать об отклонениях главному судье;
- 5.8.5.1.2.выбирать мяч наугад, если игроки не могут достичь соглашения при выборе мяча;
- 5.8.5.1.3.проверять ракетки перед встречей и следить за их заменой во время игры;
- 5.8.5.1.4.определять с троками до выхода к столу - кто и с какой стороны будет подавать;
- 5.8.5.1.5.выводить игроков и судей для встречи;
- 5.8.5.1.6.следить за состоянием одежды игроков до начала и во время встречи;
- 5.8.5.1.7.не допускать игрока к встрече без разрешения главного судьи, если одежда игрока не соответствует Правилам;
- 5.8.5.1.8.предлагать игроку привести одежду в порядок, если она утратила опрятный вид в ходе соревнований;
- 5.8.5.1.9.вести счет партий встречи, отмечать их результаты в протоколе;
- 5.8.5.1.10.контролировать порядок смены сторон, а в парных встречах также правильность изменения расстановки игроков, проводя опрос участников при каждой смене сторон;
- 5.8.5.1.11.заменять поврежденный во время встречи мяч, после чего игроки имеют право сделать 1-2 тренировочных розыгрыша; затраченное на это время в счет времени игры не входит;
- 5.8.5.1.12.определять по своему усмотрению, повлияло ли повреждение мяча на розыгрыш,
- 5.8.5.1.13.следить за помехами в игре, переигрывая розыгрыш по своему усмотрению;
- 5.8.5.1.14.останавливать игру, как только заметит непредвиденное обстоятельство, которое может повлиять на розыгрыш;
- 5.8.5.1.15.контролировать порядок подач, приемов, смены сторон и устранять любые ошибки;
- 5.8.5.1.16.определять, закончен ли розыгрыш очком или переигровкой за исключением тех случаев, когда и судья-ассистент имеет равные с ним права;
- 5.8.5.1.17.объявлять счет немедленно после выхода мяча из игры в завершении розыгрыша или как только это практически станет возможным, учитывая аплодисменты или другой шум, из-за которых объявление счета может быть не услышано;
- 5.8.5.1.18.при объявлении счета в течение партии сначала объявить число очков, на бранное игроком (парой), которому следует подавать

в следующем розыгрыше, а затем количество очков, набранное соперником;

5.8.5.1.19.в начале партии и перед каждой сменой подающего объявить сразу фамилию следующего подающего;

5.8.5.1.20.в конце партии назвать победителя (пару) и количество очков, набранное победителем и проигравшим.

5.8.6.Если розыгрыш переигрывается, ведущему судье рекомендуется повторить предыдущий счет до начала следующего розыгрыша, показав тем самым, что очко не было засчитано,

5.8.7.В дополнение к объявлению счета ведущий судья может использовать жесты рукой, подтверждающие его решения:

5.8.7.1.когда очко засчитано, ведущий судья может поднять руку, ближайшую к игроку (паре), выигравшему очко, до уровня плеча;

5.8.7.2.в начале партии или при смене подачи ведущий судья может указать рукой в направлении игрока (пары), которому следует подавать;

5.8.7.3.если по какой-либо причине розыгрыш переигрывается, он может поднять руку над головой, чтобы показать, что розыгрыш остановлен.

5.8.8.Смена ракетки во время встречи без уведомления считается дисциплинарным нарушением, которое приведет к штрафному очку, а игрок, повторивший такое нарушение, должен быть дисквалифицирован главным судьей.

5.8.9.Счет следует демонстрировать на механических или электронных указателях, которые должны быть отчетливо видны игрокам и зрителям,

5.8.10.Ведущий судья должен вводить правило ускорения игры по истечении установленного времени.

5.8.11. Судья может разрешить краткие остановки на протяжении игры для обтирания полотенцем после каждых пяти очков от начала партии, а также при смене сторон в последней возможной партии встречи; для ограничения таких пауз полотенца должны быть оставлены в игровой площадке около судьи.

5.8.12.Если встречу невозможно начать или продолжить из-за того, что игроки не могут прийти к соглашению о выборе мяча, выбор должен быть сделан ведущим судьей, а игрок, отказавшийся принять это решение, может быть дисквалифицирован главным судьей.

5.8.13.Если предпринимаются попытки давать совет иначе, как в разрешенное время или другим способом влиять на развитие игры, веду-

щий судья должен предупредить советчика, что любая следующая попытка приведет к удалению советчика за пределы игровой зоны.

5.8.14. Ведущий судья должен показать желтую карточку, если он делает официальное предупреждение советчику - нарушителю правил, а красную, если он удаляет советчика за пределы игровой зоны.

5.8.15. Ведущий судья может при первом сомнении в правильности подачи прервать игру и предупредить подающего без присуждения очка.

5.8.16. В любом следующем в этой встрече сомнении и правильности подачи того же игрока по той или иной причине игрок проигрывает очко.

Если один из игроков пары предупрежден за сомнительность его подачи, никаких дальнейших предупреждений этой паре в этой встрече не дается и при любой следующей сомнительной подаче любой игрока этой пары очко присуждается соперникам.

5.8.17. Если ведущий судья считает, что поведение игрока в игровой площадке не укладывается в приемлемые нормы, он должен предупредить игрока о необходимости немедленно прекратить вести себя подобным образом и предупредить о том, что при повторении чего-либо подобного игрок навлечет на себя штрафные санкции.

5.8.18. Ведущий судья должен показать желтую карточку, когда он делает игроку официальное предупреждение, а главный судья должен показать красную карточку, если дисквалифицирует его.

5.8.19. Если предупрежденный игрок продолжает вести себя некорректно или в вызывающей манере, ведущий судья может, если повод достаточно серьезный, остановить игру и доложить немедленно главному судье для принятия по отношению к нарушителю соответствующих мер; за менее серьезные проступки ведущий судья может сначала применить следующие штрафные санкции:

5.8.19.1. если предупрежденный игрок совершает второе нарушение в той же личной или командной встрече, судья присуждает его сопернику одно очко, а при следующем нарушении - два очка, каждый раз поднимая желтую и красную карточки вместе.

5.8.20. Тип поведения игрока, за которое могут быть наложены взыскания, включает в себя преднамеренное нанесение ущерба оборудованию, такие как разрушение мяча или удары ракеткой по столу, излишние возгласы или неприличные выражения, затяжка времени (перерывы между партиями больше 2 минут), намеренное выбивание мяча за пределы игровой площадки и пренебрежение правилами, запрещающими советоваться во время игры.

5.8.21. Не следует разрешать остановок игры из-за упадка сил игрока, независимо от того, было такое состояние к началу встречи или оно явилось следствием обычного напряжения игры: неспособность играть, выражающаяся в судорогах или переутомлении, вызванная текущим состоянием игрока или характером протекания игры, не является основанием для непредвиденной остановки игры; остановка игры может быть разрешена только, если неспособность играть является результатом несчастного случая, такого, например, как травма, вызванная падением.

5.8.22. В том случае, если у кого-либо в игровой зоне началось кровотечение, игра должна быть немедленно остановлена и может быть возобновлена только после оказания данному лицу необходимой медицинской помощи и удаления из игровой зоны всех следов крови.

5.8.23. Если не назначен судья-ассистент, ведущий судья должен выполнять и его обязанности.

5.9. Судья-ассистент

5.9.1. По усмотрению главного судьи может быть назначен судья-ассистент; судья-ассистент может действовать как счетчик ударов при введении в действие правила ускорения игры.

5.9.2. Судья-ассистент должен сидеть напротив ведущего судьи по линии сетки и только он полномочен:

5.9.2.1. контролировать время разминки до начала встречи, игры в течение партии и разрешенных перерывов, если по договоренности эти функции не принял на себя ведущий судья;

5.9.2.2. включать часы немедленно, как только мяч впервые вводится в игру в каждой партии, останавливать часы во время перерывов в игре; перерывы в игре могут быть связаны с вылетом мяча за пределы игровой площадки, необходимостью обтереться полотенцем, сменой сторон или заменой поврежденного оборудования;

5.9.2.3. решать, коснулся ли мяч игровой поверхности, ближайшей к нему.

5.9.3. Как ведущий судья, так и судья-ассистент могут решать:

5.9.3.1. что подача выполнена неправильно,

5.9.3.2. что мяч при подаче, выполненной по всем правилам, коснулся комплекта сетки, пролетая над ней,

5.9.3.3. что условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша,

5.9.3.4. что игрок помешал мячу.

5.9.4. Решение, принятое ведущим судьей или судьей-ассистентом не может быть отменено другими официальными лицами,

5.10. Врач соревнований

5.10.1. Врач соревнований обязан:

5.10.1.1. проверить наличие в заявках участников визы врача о допуске к соревнованиям;

5.10.1.2. контролировать соответствие состояния мест проведения соревнований, размещения игроков и судей, утвержденным на текущий период санитарно-гигиеническим требованиям;

5.10.1.3. оказывать медицинскую помощь при травмах и заболеваниях и давать заключение о способности участника (с медицинской точки зрения) продолжать соревнование.

5.11. Комендант соревнований

5.11.1. Комендант соревнований подчиняется главному судье и отвечает за:

5.11.1.1. своевременную подготовку и художественное оформление мест соревнований;

5.11.1.2. подготовку помещений для обслуживания участников и работы судейской коллегии;

5.11.1.3. прием участников и зрителей;

5.11.1.4. порядок во время соревнований.

5.11.2. Комендант соревнований обеспечивает:

5.11.2.1. игровые площадки соответствующим оборудованием и инвентарем,

5.11.2.2. радиофикацию мест соревнований,

5.11.2.3. игровой зал световым табло (где это возможно) и информационными щитами,

5.11.2.4. техническую подготовку церемонии награждения победителей и призеров соревнований.

6. Соревнования

6.1. Положение о соревнованиях.

6.1.1. Цель и задача соревнований.

6.1.2. Организация, проводящая соревнования.

6.1.3. Вид соревнований.

6.1.4. Сроки проведения.

6.1.5. Место проведения.

6.1.6. Программа соревнований.

6.1.7. Кого допускают к соревнованиям и какие установлены ограничения для участия.

6.1.8. Система проведения соревнований.

6.1.9. Количество партий в одиночных встречах соревнований.

- 6.1.10.Судейская коллегия, которой поручено проведение соревнований.
- 6.1.11.Срок подачи заявок:
 - 6.1.11.1.предварительных:
 - 6.1.11.2.окончательных.
- 6.1.12.Место и дата проведения жеребьевки.
- 6.1.13.Материальные условия участия в соревнованиях.
- 6.1.14.Виды награждения.
- 6.1.15.Тип (марка) игровых столов, мячей, другое оборудования.
- 6.1.16.Перечень отчетной документации.
- 6.1.17.Положение о командных соревнованиях должно дополнительно предусматривать;
 - 6.1.17.1.команды каких спортивных организаций допущены к участию;
 - 6.1.17.2.проводят ли соревнования по одной группе команд или по нескольким и по каким признакам команды относят к той или иной группе;
 - 6.1.17.3.допустимо ли участие нескольких команд от одной и той же спортивной организации.
- 6.2. Подготовка к проведению соревнований
 - 6.2.1. Главной судейской коллегии нужно получить необходимые материалы и документы из Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Белорусской федерации настольного тенниса (БФНТ), республиканской судейской комиссии или организации, проводящей соревнования:
 - 6.2.1.1. положение о соревнованиях;
 - 6.2.1.2. смету затрат;
 - 6.2.1.3. медали, призы, грамоты, дипломы;
 - 6.2.1.3.1. количество медалей, призов, грамот, дипломов определяют на основе Положения о соревнованиях;
 - 6.2.1.4. мячи:
 - 6.2.1.4.1. количество мячей определяют из расчета один мяч на одну встречу из трех партий;
 - 6.2.1.5.бланки отчета главной судейской коллегии (2 экземпляра);
 - 6.2.1.6.действующий на текущий период «Рейтинг»;
 - 6.2.1.7.гарантийное письмо на аренду зала.
 - 6.2.2.Подготовить и утвердить:
 - 6.2.2.1.состав организационного комитета;
 - 6.2.2.2.шефствующую организацию.
 - 6.2.3.Обеспечить участников, представителей, тренеров и судей:

- 6.2.3.1. встречей на вокзалах, в аэропорту, на пристанях;
- 6.2.3.2. благоустроенным жильем;
- 6.2.3.3. транспортом между местом проживания, питания и спортзалом.
- 6.2.4. Организовать необходимую информацию зрителей:
 - 6.2.4.1. подготовкой и выпуском афиш, плакатов и другой рекламы;
 - 6.2.4.2. показом по телевидению;
 - 6.2.4.3. приглашением представителей прессы, кино и фотокорреспондентов;
- 6.2.5. Разработать порядок открытия и закрытия соревнований.
- 6.2.6. Подготовить при проведении международных соревнований:
 - 6.2.6.1. исполнение государственных гимнов стран-участниц;
 - 6.2.6.2. государственные флаги стран-участниц;
 - 6.2.6.3. флагштоки для поднятия флагов соревнований и флагов в честь победителей и призеров соревнований;
 - 6.2.6.4. выступление членов оргкомитета;
 - 6.2.6.5. план культурной программы для спортсменов, тренеров и судей на свободное от игр время.
- 6.2.7. Организовать выпуск:
 - 6.2.7.1. программы соревнований;
 - 6.2.7.2. пригласительных билетов;
 - 6.2.7.3. пропусков;
 - 6.2.7.4. значков;
 - 6.2.7.5. памятных медалей;
 - 6.2.7.6. выпелов;
 - 6.2.7.7. другой атрибутики;
 - 6.2.7.8. оперативной информации о начале, ходе и завершении соревнований (для участников, тренеров, судей и зрителей).
- 6.2.8. Подготовка мест соревнований, оборудования, инвентаря:
 - 6.2.8.1. проверить соответствие игрового оборудования, инвентаря, игровых площадок, полов и помостов, где будет установлено это оборудование;
 - 6.2.8.2. проверить наличие судей;
 - 6.2.8.3. проверить комплектность оборудования и инвентаря:
 - 6.2.8.3.1. игровых столов;
 - 6.2.8.3.1.1. необходимое количество игровых столов определяю с учетом:
 - 6.2.8.3.1.1.1. календарного количества дней, отведенных на проведение соревнований;
 - 6.2.8.3.1.1.2. общего количества встреч в соревнованиях;

- 6.2.8.3.1.1.3.количества игровых часов в один игровой день;
- 6.2.8.3.1.1.4.продолжительности одной встречи, которую для расчета принимают:
 - 6.2.8.3.1.1.4.1.25мин для встречи из трех партий;
 - 6.2.8.3.1.1.4.2.45 мин для встречи из пяти партий;
- 6.2.8.3.2. комплектов сетки;
- 6.2.8.3.3. столов для судей;
- 6.2.8.3.4.стульев для судей;
- 6.2.8.3.5.подставок для полотенца;
- 6.2.8.3.6.шахматных часов или секундомеров;
- 6.2.8.3.7.защитных штор на окна (при необходимости);
- 6.2.8.3.8.люксметра для замера освещенности.
- 6.2.9.Подготовить помещения:
 - 6.2.9.1.раздевалок, комнат отдыха, душевых для:
 - 6.2.9.1.1.спортсменов;
 - 6.2.9.1.2.спортсменок;
 - 6.2.9.2.раздевалок и комнат отдыха для:
 - 6.2.9.2.1.тренеров,
 - 6.2.9.2.2.судей;
 - 6.2.9.3.работы главного судьи;
 - 6.2.9.4.работы главного секретаря;
 - 6.2.9.5.работы секретариат;
 - 6.2.9.6.совместных заседаний главной судейской коллегии с представителями (тренерами) команд, собраний спортсменов, семинаров судей, тренерских конференций или советов и т.д.;
 - 6.2.9.7.пресс-центра;
 - 6.2.9.8.кабинета врача и медсестры.
- 6.2.10.Установить в игровом зале:
 - 6.2.10.1.стол главной судейской коллегии, на котором разместить табличку «Главная судейская коллегия»;
 - 6.2.10.2.стол врача (медсестры) с табличкой «Врач».
- 6.2.11.Организовать оперативную информацию участников соревнований и зрителей для чего:
 - 6.2.11.1. радиофицировать игровой зал и вспомогательные помещения спорткомплекса,
 - 6.2.11.2. разместить в фойе или в игровом зале информационные щиты с таблицами хода соревнований, расписанием. «Рейтингом»;
- 6.2.1.3. установить в подходящем месте щиты для фотовитрин и газет, освещающих соревнования.
- 6.2.12. Обеспечить дежурство аварийных служб по:

- 6.2.12.1.электроснабжению;
- 6.2.12.2.отоплению и водоснабжению;
- 6.2.12.3.вентиляции и кондиционированию воздуха;
- 6.2.12.4.связи;
- 6.2.12.5.противопожарной технике;
- 6.2.12.6.погрузо-разгрузочным работам и т.п.
- 6.2.13.Подготовка судейской коллегии.
- 6.2.13.1. Состав судейской коллегии определяют, исходя из ранга соревнований, количества столов и запланированной продолжительности соревнований:
- 6.2.13.1.1.один заместитель главного судьи по работе в зале на шесть столов;
- 6.2.13.1.2.один заместитель главного секретаря на шесть с голов:
- 6.2.13.1.3.один судья-секретарь на три стола;
- 6.2.13.1.4.три судьи на один стол.
- 6.2.14.При проведении соревнований в две смены (утром и вечером) или продолжительности смены более пяти часов количество судей, указанное в п. 6.2.13.1., должно быть удвоено.
- 6.2.15. Для обеспечения работы судейской коллегии следует накануне соревнований:
- 6.2.15.1.провести семинар судей;
- 6.2.15.2.провести практические занятия судей по работе со счетчиками, которые будут использованы;
- 6.2.15.3.спланировать работу судейских бригад;
- 6.2.15.4.подготовить материалы, оборудование и принадлежности для работы секретариата.
- 6.3. Документация
- 6.3.1.Заявки:
- 6.3.1.1. на участие в соревнованиях;
- 6.3.1.2.состава для командной встречи.
- 6.3.2.Протоколы встреч:
- 6.3.2.1.одиночных.
- 6.3.2.2.парных,
- 6.3.2.3.сводные личных соревнований,
- 6.3.3.Протоколы командных встреч.
- 6.3.4.Таблицы соревнований:
- 6.3.4.1.по способу с выбыванием.
- 6.3.4.2.по круговому способу.
- 6.3.5.Расписание встреч.
- 6.3.6.Итоги личных соревнований.

6.3.7.Итоги командных соревнований.

6.3.8.Отчет главной судейской коллегии.

6.4. Проведение соревнований

6.4.1.По способу с выбыванием:

6.4.1.1. По этому способу проводят соревнования во всех видах, т.е. участником соревнований считаются: команды, участники одиночных встреч (мужских, женских) и пары (любые).

6.4.1.2.Каждый участник выбывает из соревнований после поражения.

6.4.1.3. Победителем соревнований становится участник, не проигравший ни одной встречи.

6.4.2.Для жеребьевки в республиканских соревнованиях следует использовать классификационную систему – «Рейтинг» БФНТ.

6.4.3.Жеребьевка с выбыванием.

6.4.3.1.Игроки должны быть распределены насколько возможно равномерно между половинами, четвертями, восьмыми, шестнадцатыми частями сетки, соответственно.

6.4.4 Рассеивание по классификации.

6.4.4.1.Игроки с наивысшими по классификации номерами, заявленные для участия в данном виде соревнования, должны быть рассеяны так, чтобы они не могли встретиться до заключительных туров соревнования.

6.4.4.2. 1-й по классификации заявленный участник должен быть помещен на верх верхней половины сетки, а 2-й по классификации - в низ нижней половины сетки, вес другие участники должны быть распределены жребием на определенные места сетки:

6.4.4.2.1. 3-й и 4-й по классификации участники должны быть распределены жребием между низом верхней половины сетки и верхом нижней ее половины;

6.4.4.2.2. с 5-го по 8-й по классификации участники должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров четвертей сетки и верхними местами четных номеров ее четвертей:

6.4.4.2.3. с 9-го по 16-й по классификации участники должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров восьмых частей сетки и верхними местами четных номеров ее восьмых частей;

6.4.4.2.4.с 17-го по 32-й по классификации участники должны быть распределены жребием между нижними местами нечетных номеров шестнадцатых частей сетки и верхними местами четных номеров ее шестнадцатых частей.

6.4.4.3. В квалификационных соревнованиях участники одной и той же организации (город, клуб и т.п.) численностью до количества квалификационных групп должны быть рассеяны жребием в разные группы.

6.4.4.4. Сетка, однажды заполненная, не подлежит изменению, исключая случаи, когда необходимо:

6.4.4.4.1. исправить ошибки и явные недоразумения, связанные с представлением и приемом заявок;

6.4.4.4.2. исправить серьезное несоответствие, как предусмотрено в п.6.4.4.8.1.;

6.4.4.4.3. включить дополнительно игроков или пары, как предусмотрено в и.6.4.4.9.

6.4.4.5. Никакие изменения, за исключением необходимых вычеркиваний, не могут быть сделаны в сетке после того, как в данном виде соревнований начались встречи: в целях выполнения этого предписания квалификационные соревнования могут быть рассмотрены, как отдельный вид соревнований.

6.4.4.6. Ни один игрок не может быть вычеркнут из сетки без его согласия, за исключением случаев его дисквалификации главным судьей.

6.4.4.7. Никакие изменения не могут быть сделаны в составе пары, если оба игрока присутствуют и в состоянии играть; основанием для изменений может служить только травма, болезнь или отсутствие одного из игроков.

6.4.4.8. Ни один участник не может быть перемещен с одного места сетки на другое, за исключением случаев, когда необходимо устранить большую несбалансированность участников соревнований в определенных частях сетки: повторная жеребьевка должна быть проведена в соответствии с первоначальной процедурой.

6.4.4.8.1. В исключительных случаях, когда дисбаланс является следствием отсутствия нескольких сеяных участников из этой же части сетки, а полная повторная жеребьевка нецелесообразна, остальные участники, подлежащие рассеиванию, могут быть перенумерованы в порядке классификации и повторной жеребьевкой распределены по мере возможности на сеяные места, оставляя прочие места сетки неизменными.

6.4.4.9. Игрок (пара), не включенный в сетку, может быть добавлен туда позднее по усмотрению оргкомитета и по согласованию с главным судьей в соответствии с нижеследующим порядком:

6.4.4.9.1. если число дополнительных участников больше, чем число вакансий в сеяных местах, эти участники согласно квалификации должны быть распределены жребием вначале среди свободных сеяных мест, появление которых обусловлено отсутствием иди дисквалификацией каких-либо игроков, а затем свободных мест.

6.4.5.Способ с выбыванием проигравшего может быть применим также с:

6.4.5.1.розыгрышем всех мест,

6.4.5.2.выбыванием после двух поражений и розыгрышем всех мест .

6.4.6.Круговой способ.

6.4.6.1.В соревнованиях по круговому способу каждый член группы должен играть с каждым другим членом данной группы; при подсчете результатов за победу присуждают 2 очка, за поражение в сыгранной встрече - 1 очко и ни одного очка, если участник не явился или не доиграл встречу.

6.4.6.1.1.Распределение мест должно быть определено подсчетом набранных очков; если два или более члена группы набрали одинаковое число очков, их относительные позиции должны быть определены соотношением между числом побед и поражений, сначала в командных встречах, а затем в индивидуальных встречах, потом в партиях и, наконец, очков в партиях до тех пор, пока не будет выявлен порядок распределения мест; при этом в расчет принимают встречи между теми участниками данного соревнования, которые имеют одинаковое количество очков.

6.4.6.1.2.Если на любом законченном этапе вычислений положение члена группы может быть однозначно определено по отношению к другим, результаты встреч, в которых данный член группы принимал участие, должны быть исключены из каких-либо дальнейших вычислений.

6.4.6.1.3.Если член группы исключен из числа претендентов, места оставшихся членов группы должны быть определены пересмотром отношений побед и поражений в соответствии с методикой п.6.4.6.1.1.

6.4.6.1.4. При невозможности выявить места участников посредством процедуры 6.4.6.1.1. - 6.4.6.1.3. итоговое распределение мест определяет главный судья по выбранному им методу.

6.4.7.Определение очередности встреч проводят по таблицам для соревнований по круговому способу,

6.4.7.1. При жеребьевке для соревнований по круговому способу принимают во внимание следующее:

- 6.4.7.1.1.сильнейшие участники (но рейтингу, классификации) не должны встречаться между собой до заключительных кругов игр;
- 6.4.7.1.2.участники, представляющие одну ассоциацию (город, спортивную организацию и т.д.) должны встречаться между собой по возможности в первых кругах;
- 6.4.7.1.3. если выполнению условия п.6.4.7.1.1. препятствует условие п.6.4.7.1.2., то приоритет отдают последнему.
- 6.4.8.Смешанный способ.
- 6.4.8.1.По этому способу проводят соревнования, в которых играют либо команды, либо участники (мужских или женских) соревнований.
- 6.4.8.2.Соревнования проводят в два или несколько этапов, например, сочетая:
- 6.4.8.2.1.круговой способ на предварительном этапе с финальным - также по круговому способу;
- 6.4.8.2.2.способ с выбыванием после двух поражений на предварительном этапе с финальным этапом по круговому способу.
- 6.4.9. Выбор способа проведения соревнований определяют Положением о соревнованиях.
- 6.4.10.Если какие-либо вопросы о способе проведения соревнований не определены Положением о соревнованиях, их решение возлагают на главного судью,
- 6.4.11.В личных соревнованиях нельзя требовать от игрока играть без его согласия более 5 встреч на большинство из 3 партий за 4-часовой период или более 3 встреч на большинство из 5 партий за 5 часов, или более 7 встреч из 5 партий в день за исключением крайней необходимости, когда отказ играть может быть отклонен главной судейской коллегией соревнований.
- 6.4.12.Командные соревнования.
- 6.4.12.1.Системы командных соревнований.
- 6.4.12.1.1.Система чемпионата мира:
- 6.4.12.1.1.1.команда состоит из 3 игроков;
- 6.4.12.1.1.2.порядок игр: А-Х, В-У, С-2, А-У, В-Х.
- 6.4.12.1.2.Система Кубка Свейтлинга:
- 6.4.12.1.2.1.команда состоит из 3 игроков;
- 6.4.12.1.2.2.порядок игр: А-Х, В-У, С-З., В-Х, А-З, С-У,В-З, С-Х, А-У.
- 6.4.12.1.3.Система Кубка Корбильона:
- 6.4.12.1.3.1.команда состоит из 2,3 или 4 игроков;
- 6.4.12.1.3.2.порядок игр: А-Х, В-У, пара, А-У, В-Х,
- 6.4.12.1.4.Бразильско-французская система:
- 6.4.12.1.4.1.команда состоит из 3, 4 или 5 игроков;

6.4.12.3.4.1.порядок игр: А-У, В-Х. С-Z, пара, А-Х, С-У,В-Z.

6.4.12.2. Проведение командной встречи.

6.4.12.2.1. Перед началом командной встречи право выбора А, В. С или Х, У, Z. решается жребием, после чего капитаны должны назвать свои команды главному судье или его представителю, записав фамилии каждого игрока на соответствующую букву.

6.4.12.2.2. Состав пар для парной встречи называть до окончания предыдущих встреч не требуется.

6.4.12.2.3.Все встречи играют на большинство из 3 партий.

6.4.12.2.4.Командная встреча заканчивается, когда одна из команд выигрывает большинство из возможных встреч,

6.4.12.2.5.В командных соревнованиях команду не следует обзывать играть более трех встреч в день без согласия капитана; в исключительных случаях отказ команды может быть отклонен главной судейской коллегией.

6.4.12.2.6.Командная встреча проводится, как правило, на одном столе и только с согласия капитанов команд или по решению главной судейской коллегии может проводиться на не скольких столах.

6.4.13. Неявка.

6.4.13.1.Спортивная организация, команда которой прошла жеребьевка но не выступила без соответствующего оправдания, может быть подвергнута дисциплинарному взысканию со стороны вышестоящей спортивной организации (по представлению главного судьи).

6.4.13.2.Спортивная организация, команда которой начала играть в соревнованиях, но не завершила свое расписание встреч, должна быть готова полатиться своим нравом на гостеприимство (размещение, транспорт и т.д.) для своих представителей на соревнованиях; протест против такого штрафа может быть сделан в адрес оргкомитета, чье решение должно быть окончательным.

7. *Апелляции (протесты)*

7.1.Игрок имеет право обращаться к судье, контролирующему встречу, до начала розыгрыша следующего очка за разъяснением или с просьбой.

7.2. Игрок имеет право обращаться к главному судье, если не удовлетворен разъяснением ведущего судьи, в личных соревнованиях непосредственно, в командных - через своего представителя или капитана команды.

7.3.Никакое соглашение между игроками в личной встрече или между капитанами команд в командных соревнованиях не может изменить

решение ответственного официального лица по конкретному факту игры, главного судьи по вопросам проведения соревнований.

7.4. Никакие протесты не могут быть поданы против решения ответственного официального лица встречи по конкретному факту игры, а по вопросам, касающимся интерпретации Правил - против решения главного судьи.

7.5. Протест может быть подан главному судье против решения официального лица по вопросу интерпретации Правил; решение главного судьи при этом является окончательным.

7.6. Протест может быть подан в оргкомитет соревнований против решения главного судьи по вопросам проведения соревнований, не предусмотренным Правилами или Положением о данных соревнованиях; решение оргкомитета должно быть окончательным.

7.7. Вопрос об интерпретации Правил, возникший после решения главного судьи, или вопрос о проведении соревнований, возникший после решения оргкомитета, может быть представлен игроком или капитаном команды, уполномоченным подавать протест, в соответствующую федерацию настольного тенниса для рассмотрения судейской комиссией.

7.8. В личных встречах соревнований протест может быть подан только игроком, принимавшим участие во встрече, в которой возник вопрос; в командных соревнованиях протест может быть подан только капитаном команды, принимавшей участие во встрече, в которой возник вопрос.

РЕПОЗИТОРИЙ

ЛИТЕРАТУРА

1. Орман Л. Современный настольный теннис: пер с венг./ Предисл. Макарова Л.С. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Правила соревнований по настольному теннису. Подготовлено судейской коллегией БФНТ. – Минск, 2000.
3. Спортивные игры: учебное пособие / Под ред. Ю.Н. Клещева. – М.: Высшая школа, 1980.
4. Учебник по спортивным и подвижным играм для средних специальных учебных заведений физической культуры / Под общей ред. Ю.И. Портных. – М.: Просвещение, 1977.

ЯЦКОВ Сергей Александрович
ЛАПИЦКАЯ Людмила Анатольевна

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Практическое пособие по разделу «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

В авторской редакции

Подписано в печать 28.10.2005 г. (202) Формат 60х84 1/16 Бумага писчая.
Печать на ризографе. Гарнитура Times New Roman. Усл.пл.6,6. Уч.издл.4,4.
Тираж 50.

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
246019, г.Гомель, ул.Советская, 104

Отпечатано в учреждении образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
246019, г.Гомель, ул.Советская 104