**Способ держания ракетки**

Первым шагом в изучении технических приемов настольного тенниса является изучение способа держания ракетки.

Далеко не безразлично, как игрок держит ракетку. Способ держания ракетки — «хватка» — один из важных элементов техники игры.

Неправильная хватка ракетки иногда настолько уродует игру, что делает невозможным выполнение даже основных ударов.

На технику игры, и в частности на способ держания ракетки, определенное влияние оказывают рост, сила, подвижность, быстрота реакции, размеры руки и пальцев, сила и гибкость кисти игрока. Поэтому нельзя требовать от новичков слепого копирования того или иного способа держания ракетки, необходимо считаться с индивидуальными особенностями играющего. Вместе с тем очень важно, чтобы начинающий сразу же прочно усвоил принципиально правильную хватку, иначе ему впоследствии будет трудно переучиваться.

Правильный способ держания ракетки обеспечивает простое и естественное выполнение всех основных ударов: справа и слева, крученых и резаных, нападающих и защитных; вместе с тем игрок может осуществить эти удары на различной высоте и на различном расстоянии от стола.

Правильная хватка ракетки изображена на рис. 1 и 2. Показывая новичку, как держать ракетку, инструктор должен рекомендовать именно эту хватку. Ракетка держится за шейку указательным и большим пальцами, остальные пальцы без напряжения охватывают ручку ракетки.


***Рис. 1. Правильный способ держания ракетки. Вид с ладонной стороны. Пунктиром показано положение большого пальца при игре с перехватыванием ракетки***


***Рис. 2. Правильный способ держания ракетки. Вид с тыльной стороны***

Чтобы взять ракетку правильным способом без помощи инструктора, можно рекомендовать следующий простой прием. Возьмите ракетку левой рукой за лопасть и вложите ее в правую руку так, чтобы основание ручки пришлось в вершину угла между большим и указательным пальцами. Теперь только остается сжать пальцы, и ракетка окажется взятой правильной хваткой.

Выполняя этот прием, вы берете ракетку за шейку почти так же, как берут руку, когда здороваются.

В таком положении ракетка является как бы продолжением руки, и все основные удары как справа, так и слева осуществляются легко, естественно. Удары справа выполняются той стороной ракетки, на которой расположен большой палец, удары слева — противоположной стороной. Указательный палец является опорным и контролирующим при ударах справа, большой палец выполняет те же функции при ударах слева. Условимся, что сторону ракетки, на которой расположен большой палец, мы будем называть ладонной стороной, а противоположную сторону с указательным пальцем — тыльной.

Поверхность ракетки может быть параллельна плоскости ладони или же образовывать с ней некоторый угол. Изменение этого угла достигается перемещением большого и указательного пальцев на ракетке (рис. 1, пунктиром). Хватки первого типа, когда поверхность ракетки параллельна плоскости ладони, будем называть закрытыми хватками. Такие хватки более удобны для ударов справа, так как способствуют лучшему накрыванию мяча при сильных ударах. Хватки второго типа, при которых поверхность ракетки образует с плоскостью ладони некоторый угол, будем называть открытыми хватками. Эти хватки делают более легким выполнение атакующих крученых ударов слева, но слишком открытый угол встречи с мячом при ударах справа затрудняет выполнение последних.

Таким образом, одни хватки более удобны для ударов справа, другие — для ударов слева. Способа держания ракетки, который обеспечивал бы одинаково успешное выполнение всех, без исключения, ударов, не существует. Наилучшей в этом отношении является хватка, изображенная на рис. 1 и 2. Являясь промежуточной между закрытой и открытой хватками, она обеспечивает наиболее широкие технические возможности. Начинающему, по крайней мере в течение всего первого периода обучения, следует остановиться именно на таком способе держания ракетки.

Подавляющее большинство игроков применяет эту хватку в чистом виде или же вносит в нее некоторые индивидуальные изменения. Наиболее часто встречается следующий вариант. При ударах справа на тыльную поверхность ракетки кладется не один, а два пальца — указательный и средний. Такое видоизменение хватки делает удары справа, особенно по высоко отскочившему мячу, более уверенными и точными. Недостатком хватки с двумя пальцами является то, что довольно большая часть тыльной поверхности ракетки оказывается закрытой пальцами, поэтому у игроков с такой хваткой наблюдаются более частые ошибки при ударах слева из-за попадания мяча на пальцы. Кроме того, закрепленное положение ракетки, выгодное для сильных ударов справа, ограничивает гибкость кисти при ударах слева и затрудняет их выполнение.

Встает вопрос: а нельзя ли непосредственно в процессе игры менять хватку ракетки так, чтобы каждый удар производить наиболее подходящей для него хваткой? Например, крученые удары слева выполнять, пользуясь более открытой хваткой, а для проведения сильных завершающих ударов справа применять закрытую хватку.

Действительно, есть немало сильных игроков, которые часто меняют хватку ракетки между ударами, играют с перехватыванием ракетки. Под перехватыванием мы будем понимать любое, даже самое незначительное, изменение хватки: вынос или снятие второго (среднего) пальца с тыльной поверхности ракетки, изменение угла наклона   плоскости ракетки путем перемещения пальцев и т. п.

Техника перехватывания основана на хорошо натренированном расслаблении после удара мышц кисти руки, держащей ракетку.

Однако следует помнить, что хотя при игре с перехватыванием технические возможности игрока расширяются, зато труднее достичь точности в ударах, так как при быстром темпе не всегда можно успеть правильно перехватить ракетку и количество возможных ошибок повышается.

Наоборот, при игре с фиксированным положением ракетки легче добиться точности в игре, но зато не все удары можно выполнять наилучшим способом.

Описанная выше общепризнанная классическая хватка ракетки считается наилучшей, так как обеспечивает игроку простые и естественные движения при выполнении любых ударов. На практике применяются и другие способы держания ракетки. Однако их нельзя рекомендовать: они обедняют технику игры, приводят порой к неуклюжим движениям, к игре одной стороной ракетки, к ударам с неестественно согнутой рукой и т. п.

Необходимо все же сказать несколько слов об этих хватках, иначе будет непонятно, почему же до сих пор еще встречаются игроки с неправильной хваткой ракетки.

Можно указать на несколько причин.

Начинающие игроки часто во всем слепо подражают какому-либо местному мастеру настольного тенниса и перенимают у своего невольного учителя неправильную хватку, хотя, взяв ракетку правильным способом, они, несомненно, достигли бы гораздо больших успехов и в более короткие сроки. Это, так сказать, «случайные жертвы» неправильной хватки.

Но есть и убежденные сторонники своей неправильной хватки. Дело в том, что каждая, даже самая противоестественная, хватка ракетки иногда оказывается очень удобной для выполнения какого-либо одного удара. Строя свою игру почти исключительно на применении этого удара (в ущерб всем остальным техническим приемам), игрок путем систематической тренировки может достичь неплохих практических результатов в игре на соревнованиях, особенно во встречах с противниками, не знакомыми с его манерой игры.

Так, например, есть игроки, которые стремятся все мячи отбивать ударом справа ладонной стороной ракетки и почти не применяют ударов слева тыльной стороной. При этом на тыльную сторону ракетки они кладут не один или два пальца, а всю ладонь, достигая очень точного контроля и высокой степени совершенства в выполнении удара справа, который по существу становится их единственным игровым техническим приемом.

Встречается и обратное: некоторые игроки, зажав ручку ракетки в кулаке, все мячи, в том числе и с правой стороны стола, отражают тыльной стороной ракетки. Они не способны произвести наводящий или сильный завершающий удар справа ладонной стороной ракетки. Даже,  высокий, очень удобный для завершающего удара мяч они нелепо толкают перед собой.

|  |
| --- |
| http://www.offsport.ru/table-tennis/img/3.jpgРис. 3. Хватка «пером». Вид с передней, игровой стороны |

В странах восточной Азии (Японии, Китайской Народной Республике) широко распространена хватка «пером», когда ракетка держится, как ручка с пером, между большим, указательным и средним пальцами, а ручка ракетки обращена вверх (рис. 3). Хватку пером применяют отдельные игроки и в других, в том числе и европейских, странах.

При этой хватке все удары выполняются одной и той же обращенной вперед стороной ракетки. Хватка пером создает некоторые преимущества для выполнения крученых ударов справа и для мячей с боковым вращением, зато отражение мячей слева является для игроков, применяющих эту хватку, трудной задачей.

Высокий класс игры и успехи спортсменов Японии и Китайской Народной Республики в настольном теннисе обусловливаются отнюдь не хваткой, а их исключительно быстрой реакцией и подвижностью. Быстрота перемещения около стола позволяет им неизменно занимать наивыгоднейшую позицию для удара и почти каждый мяч отбивать одинаковым по технике выполнения, хорошо натренированным активным ударом, прочно удерживая инициативу в своих руках и не давая возможности противнику использовать слабые стороны хватки пером.

Тем не менее равный по силе игрок, обладающий разносторонней техникой, как правило, всегда сумеет доказать порочность системы игры, построенной на применении лишь одного удара, и использовать слабые стороны хватки пером. Ограниченные технические возможности и тактическую примитивность игры японских спортсменов убедительно вскрыл сильнейший игрок Чехословакии Андреадис: в финальном матче командного первенства мира на «Кубок Свайтлинга» между командами Чехословакии и Японии он обыграл всех 3 игроков японской команды (см. стр. 179). Однообразной тактике японских спортсменов, построенной почти исключительно на применении крученого удара справа, Андреадис противопоставил более высокий темп своих атак. Неожиданные короткие и косые атакующие удары Андреадиса, направляемые им то вправо, то влево, хотя и не были столь сокрушительными по силе, как у японцев, но зато были гораздо более действенными и почти всегда достигали цели. Используя слабые стороны хватки пером, он умело находил уязвимые места в позиции противника и ставил перед ним не выполнимые для его хватки задачи. Основной недостаток хватки пером — отсутствие удара слева — особенно наглядно выявляется в парных встречах с их высоким темпом и повышенными требованиями к разносторонности техники.