**Занятие 7**

**Виды ударов в настольном теннисе**

Изучение ударов в настольном теннисе начнем с изучения вращения мяча. Существует три типа вращения мяча: верхнее, нижнее и боковое. Разберем, для чего нужно то или иное вращение и как его использовать в игре.

Мяч, закрученный верхним вращением, после соприкосновения с ракеткой противника подпрыгивает вверх. Верхнее вращение позволяет выполнить правильный возврат низкого мяча на сторону соперника. Верхнее вращение получается, когда движение ракетки направлено снизу вверх.

Задача нижнего вращения заключается в том, чтобы усложнить атакующие действия противника. При неправильном приеме мяч после соприкосновения с ракеткой устремится в сетку. Нижнее вращение мячу придает движение ракеткой сверху вниз.

Мяч, имеющий боковое вращение, уходит за боковую линию поверхности стола после соприкосновения с ракеткой. Такое вращение создается через движение по касательной к боковой поверхности мяча.

Правильное использование различных видов вращения является залогом успешного профессионального роста в настольном теннисе. Необходимо провести много часов упорных тренировок, чтобы научиться быстро и безошибочно использовать подходящее вращение в нужный момент. К счастью, есть базовые принципы исполнения верхнего, нижнего и бокового вращения, которые могут применять даже начинающие спортсмены. Приведем их ниже.

Если хотите ударить сильно и агрессивно, то используйте верхнее вращение.

Если мяч высоко над сеткой, то вы можете ударить плоской ракеткой без явного кручения или придать мячу небольшое верхнее вращение.

Если же мяч находится в зоне около сетки и невысоко над уровнем стола, то здесь вам придется придать достаточное верхнее вращение, чтобы мяч перелетел через сетку на другую сторону.

Если мяч летит к вам с небольшой скоростью и низко над сеткой, вы можете его принять нижним вращением.

В средней или дальней зоне от стола используйте как верхнее, так и нижнее вращение.

Можно использовать боковое вращение, чтобы сделать удар более сложным для противника. Тем не менее удар с боковым вращением увеличивает вероятность ошибки из-за технической сложности его выполнения. Необходимо быть осторожным, чтобы не переусердствовать.

2. **Накат справа**

Накат справа – это первый удар, который изучают начинающие игроки в настольный теннис. Этот удар формирует основу для многих других ударов. Если движение удлиняется в траектории, то получается топ-спин, а если мяч подлетает высоко над столом, то удар справа уже трансформируется в смэш. Если сократить движение удара и сделать его более параллельным столу, то получится подставка. О механике перехода от различных видов удара поговорим чуть позже.

Первое, что необходимо сделать для выполнения наката справа, – это правильно занять стойку для приема мяча. Ноги располагаются под небольшим углом (около 30 градусов к столу), правая нога чуть дальше от стола по сравнению с левой ногой. Такое расположение позволяет принимать мяч в состоянии баланса и в максимально заряженном положении тела. Вес тела находится посередине или немного перемещен на правую ногу за счет небольшого уклона корпуса в правую сторону. Угол между предплечьем и плечом составляет около 90 градусов, локоть находится близко к корпусу или даже может быть прижат. Мяч принимается на ракетку, имеющую угол в 30 градусов, и этот угол почти не меняется на протяжении всего движения. Если вы начинающий игрок, то принимать мяч лучше на открытую ракетку, не добавляя острого угла ракетки.

Во время движения ракетки корпус поворачивается вокруг своей оси, создавая силу удара. Вес тела перемещается с правой ноги на левую, но незначительно, потому что основную работу выполняет корпус. Ноги здесь выполняют больше опорную функцию и отвечают за мобильность перемещения у стола. Свободная левая рука (для правши) поворачивается вместе с корпусом, чтобы не мешать целостности движения. Не забывайте ее сгибать, свободного висячего положения руки быть не должно.

Сила удара формируется не только за счет ускорения руки, но и за счет удара корпуса, поэтому важно, чтобы правое плечо было отведено назад, то есть корпус повернут. Если корпус находился параллельно столу, а это случается когда игрок «залипает» к столу (почти касается стола), то удар будет производиться только за счет руки и не будет иметь силу. К тому же мышцы спины и корпуса намного более сильные и выносливые, нежели мышцы руки, поэтому с их помощью можно произвести сильный удар. Мяч принимается на высоте уровня сетки в самой высшей его точке.

Завершающая фаза удара включает разворот корпуса в направлении мяча и доведение ракетки «до головы», при этом ракетка не должна пересекать левую часть тела, тем более не должна доходить в сторону левого плеча (для правши). Накат справа выполняется в средней зоне у стола, на расстоянии 0,5–1 метра от края (или на расстоянии вытянутой до стола руки).

**Типовые ошибки при накате справа**

Рассмотрим основные ошибки у учеников, которые очень часто встречаются на наших уроках настольного тенниса.

1. Корпус располагается параллельно столу и не задействван в выполнении удара.

2. При быстрой игре ракетка находится под обратным углом к столу, что приводит к тому, что мяч подбрасывается вверх.

3. Ракетка имеет слишком острый угол в начале приема мяча. В результате мяч сваливается с ракетки либо попадает в ребро.

4. Ноги расположены параллельно столу, в результате этого трудно задействовать как ноги, так и корпус для проведения удара.

5. Игрок пытается сразу сыграть мяч со стола, не давая ему отскочить на необходимую высоту. В результате мяч залетает в сетку.

3. **Накат слева**

Накат слева зачастую выполняет защитную или сдерживающую функцию, это объясняется тем, что с левой стороны трудно совершить сильный удар из-за небольшой амплитуды движения. Накат слева, так же как и справа, является базовым ударом, модификация которого позволяет уже делать более сложный удар, такой как топ-спин.

Начинаем выполнение удара с правильной постановки ног. Ноги согнуты в коленях, корпус наклонен вперед. Это позволяет создать максимальную устойчивость и мобильность при совершении удара и передвижении. Левое плечо отведено назад. Ноги располагаются параллельно столу на расстоянии чуть шире, чем плечи. Ракетка находится в районе левого бедра или, другими словами, около вашего левого кармана шорт. Мяч на ракетку принимается тыльной стороной ракетки. Локоть согнут под углом 90-120 градусов. Правильная позиция при приеме мяча на ракетку – это уже половина успеха в выполнении наката.

Основную скорость в ударе формирует предплечье, которое совершает вращательное движение вокруг локтевого сустава и кистевое движение. Развернутый корпус создает дополнительную силу удара. Движение заканчивается, когда правое предплечье (для правшей) и голова ракетки указывают вперед по направлению полета мяча.

**Типовые ошибки при накате слева**

Ниже представлен список типовых ошибок при накате слева, которые наиболее часто совершаются спортсменами на наших уроках.

1. Прямые ноги при приеме мяча. Самая распространенная ошибка. При приеме мяча ноги должны быть согнуты в коленях, потому что, распрямляя ноги, мы тем самым «поднимаем» мяч и придаем ему баллистическую траекторию. Отсутствие работы ног при накате слева приведет к тому, что мяч будет часто попадать в сетку или за стол, так как траектория его будет более пологая (прямая). Разгибание ног во время приема мяча позволяет придать мячу подъемную силу и вместе с работой предплечья создать нужную траекторию полета мяча.

2. Нет наклона корпуса вперед. Спортсмен стоит прямо без наклона вперед. Ошибка является следствием прямых ног при приеме мяча.

3. Прием мяча далеко за левым бедром или у правого бедра. Оптимальный диапазон приема находится между левым бедром и центром тела под грудью. Данная позиция позволяет максимально задействовать предплечье для наката. В других точках рука либо слишком вытянута, либо зажата, что выключает предплечье из удара.

4. Слишком острый угол у ракетки по отношению к столу при приеме мяча приводит к попаданию мяча в сетку, сваливанию его с резины или попаданию в ребро ракетки.

5. Ракетка в завершающей фазе находится далеко от тела, что затрудняет проведение следующих ударов, так как требуется время на возврат ее обратно в исходную позицию.

6. Нет ударного движения ракеткой вперед. Если мячу не будет дана сила, то мяч будет попадать часто в сетку. Такая ошибка часто встречается у начинающих игроков, когда они обкатывают мяч вверх, не придавая ему поступательной силы.