**Занятие 8**

# **Передвижение у стола работа ног, выпады, перемещение центра тяжести игрока**

# Большинство ударов игрок выполняет не из статических положений, а в движении. Понаблюдайте за игрой мастера, Посмотрите, как хорошо он следит за мячом, как искусно выбирает место, чтобы в момент удара оказаться в наиболее выгодном положении. Ради этого он непрерывно перемещается у стола.

Если бы игрок успевал каждый раз занять идеальную позицию, то число сильных атакующих ударов, завершающих розыгрыш очка, значительно бы возросло.

Мастера настольного тенниса нередко прибегают к резким броскам, чтобы выиграть время и иметь возможность пробить по мячу в наивыгоднейшей точке (например, при ответе на укороченный мяч).

Техника современного настольного тенниса благодаря специальной ракетке с поверхностью из шероховатой или губчатой резины позволяет каждый мяч направить противнику активным нападающим ударом. Для этого нужно, сообразуясь с отскоком мяча, занять в игровой зоне соответствующую позицию. Главная трудность заключается «только» в том, чтобы успёть это сделать в течение короткого промежутка времени между ударами. Ведь высокий темп игры оставляет очень мало времени для подготовки к удару. Нужны большая резкость и быстрота передвижения в игровой зоне, чтобы направлять атакующим ударом каждый мяч и из любой точки.

Такая игра требует очень хорошей физической подготовленности и общей тренированности организма.

Обучающийся настольному теннису должен как можно скорее научиться правильно и быстро передвигаться у стола, иначе он не сможет вести игру активно, в высоком темпе, будет опаздывать к мячу, упускать наиболее удобный момент для удара.

Во время розыгрыша очка игрок стремится после удара вернуться к центру своей игровой зоны. Под игровой зоной мы понимаем площадь около стола, в которой спортсмен преимущественно ведет игру.

Расстояние игровой зоны от стола может быть различным и всегда оказывает существенное влияние на технику игры. Если начинающий будет поставлен инструктором слишком близко к столу (0,2—0,3 м), техника его игры, как правило, будет основана на ударах толчком и ударах с полулёта. Если, наоборот, зона игры будет слишком удалена от стола (более 1—2 м), у начинающего будет вырабатываться защитный стиль игры, так как чрезмерное удаление от стола затрудняет выполнение сильных атакующих ударов. Поэтому, как правило, зона игры должна находиться от стола на расстоянии 0,5—0,6 м. Из этой зоны игрок имеет возможность переместиться в любом направлении: как вправо, так и влево, как вперед на укороченный мяч, так и назад для отражения сильного атакующего удара. Вместе с тем полностью сохраняется возможность «убить» сравнительно высоко отскочивший мяч противника.

Разумеется, расстояние игровой зоны от стола зависит также и от природных данных игрока: его роста, длины конечностей, быстроты реакции и т. д. Чем совершеннее у игрока техника выполнения ударов, чем быстрее у него реакция, чем лучше он двигается, тем более выгодную позицию он может занять в игровой зоне.

Мы не советуем увлекаться получившей в последнее время распространение чрезмерно далекой защитой, в 5—6 м от стола: такая позиция невольно обрекает игрока на пассивную игру. Защищаясь несколько ближе, на расстоянии примерно 1—2 м, а при особо сильных атаках противника — в 2—3 м от стола, легче перехватить инициативу и самому перейти в атаку. Конечно, чтобы успешно защищаться в этой зоне, нужно развить соответствующую быстроту реакции, так как приходится отражать сильный мяч не в конце полета, а в высшей точке или даже на подъеме. Такая защита труднее, чем эффектные броски в 5—6 м от стола, совершаемые зачастую в расчете на аплодисменты публики, без всякой необходимости. Быстрый ответ на сильный атакующий удар противника с двухметровой дистанции опаснее, чем ответ с далекой позиции, замедляющий темп и оставляющий противнику много времени для подготовки нового атакующего удара. Кроме того, при защите в 2—3 м от стола менее действенны укороченные мячи противника.

Обратите внимание, что при встрече двух мастеров активнее тот, кто играет ближе к столу, бьет по мячу раньше.

Техника современного настольного тенниса требует, чтобы в ударе участвовало все тело игрока, а не только рука и кисть.

Ни один удар не может быть технически правильно выполнен, если движения ног, туловища, рук не будут согласованы друг с другом. Хотя настольный теннис не требует больших физических усилий для выполнения ударов, все же очень важно, чтобы при всех ударах центр тяжести тела перемещался вперед навстречу мячу, облегчая тем самым выполнение удара, повышая его точность и силу. Даже отступая от стола в глубину игровой зоны, надо стремиться рассчитать передвижение назад так, чтобы к моменту удара оно было полностью закончено и сам удар производился бы уже с перемещением центра тяжести тела вперед, навстречу мячу.

Отражая удар противника, игрок каждый раз должен согласовывать свои движения с полетом мяча. Характер вращения, направление и скорость полета мяча игроку в большинстве случаев до удара противника неизвестны. Например, игрок не может заранее знать, куда направит противник свою подачу или удар: в один из углов стола или на середину, близко к сетке или вглубь стола, крученый или резаный мяч использует противник и т. д.

Чтобы не быть застигнутым врасплох, игрок» каждый раз после удара должен возможно быстрее возвращаться к исходному положению.

В исходном положении (см. рис. 30, пол. 1 и рис. 24, пол. 1) ноги расставлены на ширину плеч, слегка согнуты в коленях, ступни почти параллельны, лицо и туловище обращены к сетке. Туловище немного наклонено вперед, вес тела распределен на передние части стоп, руки полусогнуты и подтянуты к туловищу, локти развернуты наружу. Кисти рук находятся на уровне пояса игрока, на расстоянии 20—30 см от туловища, левая рука поддерживает ракетку. Плоскость ракетки почти вертикальна, головка обращена вперед под углом примерно 30—40°.

Из этого положения игрок легко и свободно с наименьшей затратой времени и усилий может начать подготовку любого удара, переместиться в любом направлении. Отметим, что это положение полностью соответствует положению игрока, принимающего подачу.

Однако если, принимая подачу, игрок всегда имеет возможность заранее встать в исходное положение, то во время розыгрыша очка быстрый темп игры часто не оставляет времени на статическую паузу, и дело с исходным положением обстоит несколько иначе. Хотя статических положений во время розыгрыша очка в настольном теннисе нет, однако всегда есть Довольно резко выраженный максимум и минимум движений. Мышечные усилия и движения игрока достигают максимума в момент контакта (удара ракеткой по мячу), когда петлеобразное движение руки приобретает наибольшую скорость. После удара по мячу игрок не может мгновенно затормозить свои движения, они непроизвольно продолжаются некоторое время по инерции, естественно и постепенно убывая. В это время игрок еще не готов к отражению нового удара со стороны противника. Бывает, что сильный удар, особенно с широкой амплитудой движений, обращается против самого автора, если противнику удается провести быстрый и неожиданный ответ, например контратакующий удар. Поэтому быстрый темп игры заставляет игрока находить более экономные приемы, переключающие движения окончания одного удара в начальные движения другого удара без статической паузы в исходном положении. Такая игра доступна игрокам уже более высокого класса.

Исходное положение в этом случае представляет собой не статическую стойку, а короткий момент между ударами, характеризующийся минимумом движений и максимальным расслаблением мышц.

Таким образом, движения игрока для выполнения любого удара все же следует рассматривать, начиная от исходного положения.

Последовательность движений зависит от направления перемещения игрока. При общем направлении перемещения игрока вперед и вперед-вбок движения игрока начинаются с переноса веса тела на ногу, одноименную с выполняемым ударом: для удара справа — на правую ногу, для удара слева — на левую. Вес тела игрока почти полностью переносится на переднюю часть стопы нагруженной ноги, которая несколько больше сгибается в колене. Эта нога является опорной при повороте. Другая нога, разноименная с выполняемым ударом, тем самым освобождается от нагрузки, и игрок получает возможность повернуться на опорной нагруженной ноге и начать перемещение в нужном направлении.

Начиная перемещение, надо стремиться первый шаг делать с ноги, разноименной с выполняемым ударом: при таком способе перемещения игроку легче занять правильное положение для удара и согласовать движения туловища и рук.

Перенос веса тела на опорную ногу сопровождается поворотом плеч и туловища. У некоторых игроков правильному и быстрому повороту помогает левая рука, которая в первый момент сопровождает начало замаха правой руки.

При перемещении назад-вбок последовательность движений игрока обратная. Отступая назад-вбок, игрок переносит вес тела на ногу, разноименную с выполняемым ударом, и на ней совершает поворот. При этом одноименная нога отставляется назад или назад-вбок и сгибается в колене, вес тела тотчас же переносится на эту ногу с тем, чтобы к моменту удара в результате ее выпрямления можно было бы обеспечить перемещение центра тяжести в момент удара вперед.

Перемещение шагами для удара справа должно производиться так, чтобы левая нога все время оставалась впереди правой; при ударах слева, наоборот, правая нога должна быть впереди левой. Передвигаться необходимо неширокими скользящими шагами, этим обеспечивается не только быстрота передвижения, но и сохранение равновесия, согласованность движений, возможность выполнения ударов с хода с соблюдением правильного положения тела при ударе.

Даже тогда, когда игрок отражает большую часть ударов близко к столу, не уходя далеко от центра своей игровой зоны, общий характер движений игрока должен оставаться таким же, перемещение игрока в этом случае может ограничиваться 1—2 шагами у стола или просто поворотами с шагом вперед или с шагом назад.

При проведении какой-либо тактической комбинации, при выполнении или приеме сильного удара амплитуда и резкость движений возрастают. В этом случае, чтобы успеть произвести завершающий удар или достать сильный, неожиданный и удачно направленный удар противника, игроку часто приходится прибегать к резким броскам.

Для передвижения броском игрок должен значительно больше согнуть ноги в коленях, чтобы иметь возможность сделать достаточно сильный толчок для броска. Толчок обычно осуществляет нога, одноименная с выполняемым ударом: для броска направо — правая нога, для броска налево — левая. Поворот туловища осуществляется на этой же толчковой ноге, одновременно другая, свободная от нагрузки, йога (разноименная с выполняемым ударом) резко выносится в направлении броска (бросковый шаг), способствуя перемещению туловища и быстроте поворота. При бросках вперед на укороченный мяч толчок производится ногой, расположенной дальше от стола, при бросках назад и назад-вбок толчковой ногой является впереди стоящая нога.

Движения рук должны способствовать лучшему перемещению туловища, поэтому обе руки часто резко посылаются вверх-вперед в направлении броска. Для правой руки это движение одновременно является движением замаха для последующего удара. Заканчивать бросковый шаг игрок должен мягко опускаясь на носок ноги, которая при этом сгибается в колене.

Движение руки при ударе совершается на высоте от пояса до плеч, на этой высоте оно является наиболее естественным и легко выполнимым.

В конце замаха движение ракетки замедляется, но не должно останавливаться, замах должен выполняться непрерывным криволинейным движением. Ракетка, как бы описав Некоторую петлю, должна, не прерывая движения, пойти навстречу мячу. У некоторых игроков движение ракетки имеет в конце замаха заметную паузу, получается движение маятником — назад-вперед. Такое выполнение замаха не может быть рекомендовано: оно противоречит общему характеру движений в настольном теннисе и связано с потерей времени. Кроме того, для перемены одного направления движения на прямо ему противоположное совершенно бесцельно затрачиваются усилия, это утомляет мышцы и приводит к потере точности в ударах.

Движение руки на мяч должно сопровождаться перемещением центра тяжести тела вслед за рукой в направлении удара. При сильных ударах вперед движется вся масса туловища, увеличивая силу удара, одновременно туловище и плечевой пояс резко поворачиваются.

Движение руки должно быть свободным и ненапряженным, только при этом условии удары будут обладать необходимой точностью и силой. Расстояние от туловища, На котором ракетка встречает мяч, должно быть для однотипных ударов примерно одинаковым и регулируется в  основном работой ног. Для этого игрок должен своевременно перемещаться у стола. Не следует тянуться к мячу, напрягая и неестественно вытягивая руку. Точно так же, принимая низкие мячи за столом, нужно возможно сильнее сгибать ноги в коленях, опуская, насколько возможно, туловище. Удары по мячу должны совершаться игроком по возможности из одинакового положения, на одинаковой высоте, на одинаковом расстоянии от туловища, привычным тренированным движением. Правильная работа ног имеет большое значение не только для передвижения игрока, но и для успешного выполнения всех ударов.

Не следует недооценивать роли левой руки, движения которой особенно хорошо должны согласовываться с движениями правой руки и туловища в. момент удара. В большинстве случаев именно движения левой руки помогают игроку сохранять равновесие при сильных ударах, резких движениях, бросках и целом ряде других случаев. Правильные, согласованные движения левой руки помогают игроку быстрее возвращаться к исходному положению для нового удара.

Отметим, что в настольном теннисе широко применяются удары, успех которых во многом зависит от точно рассчитанного движения кисти. Небольшой вес мяча и незначительность мышечных усилий во многом способствуют этому. Движения кисти в период контакта ракетки и мяча оказывают очень большое влияние на силу, скорость полета и вращение мяча.

Наконец, необходимо сказать несколько слов об обманных движениях. В настольном теннисе, как и в других спортивных играх, существуют обманные удары, например укороченный удар. Другим примером обманного удара может служить так называемый «переводной удар». При этих ударах игрок своими движениями стремится дезориентировать противника относительно характера своего удара. При переводном ударе, судя по характеру подготовки, противник ожидает сильный удар в правый угол стола, а, вместо этого, получает сильный косой удар налево. Когда противник находится далеко от стола и ожидает сильный удар, часто бывает выгодно применить укороченный удар.

Выполнение обманных ударов технически сложно. Для успешного использования в игре таких ударов спортсмен должен в совершенстве владеть своим телом. При выполнении обманных ударов игрок быстро изменяет движения уже начатого технического приема. Это требует гораздо более сложной согласованности движений, чем при обычных ударах. При этом, чтобы не нарушать ритма и не потерять равновесия, игрок, как правило, вводит дополнительные движения туловища, свободной руки и т. д., которые поглощают инерцию уже начатого движения.

Во время удара должны быть напряжены только те мышцы, которые участвуют в выполнении удара. После каждого удара они должны обязательно расслабляться. Если игрок не научится управлять расслаблением мышц, его движения будут скованы, координация нарушится, вести игру в высоком темпе он не сможет.

Легкое, свободное и естественное выполнение различных технических приемов возможно только при отсутствии напряженности. Часто приходится наблюдать, как игрок, прекрасно играющий на тренировке, становится на соревнованиях совершенно неузнаваемым: не справляется с темпом игры, непростительно ошибается на верных мячах, движения его становятся судорожными.

Иногда такое состояние наступает в ответственные моменты соревнования даже у опытных игроков. В подавляющем большинстве случаев причиной является скованность игрока, плохое расслабление мышц после удара, порождаемое напряженной обстановкой соревнований.

Чтобы в течение длительного времени выдерживать быстрый темп игры с непрерывным чередованием мышечных усилий и расслаблением мышц, спортсмен должен уметь правильно дышать. Помимо предварительных общеразвивающих упражнений и дыхательной гимнастики, необходимо постоянно следить за своим дыханием и уметь его восстанавливать. Очень важно для восстановления нормального свободного дыхания делать при малейшей возможности глубокий полный выдох, чтобы удалить скопившуюся в легких углекислоту и ввести дополнительный запас кислорода. При неполном выдохе скоро наступает нарушение дыхания, игрок начинает дышать часто, поверхностно, затрачивая большие усилия на дыхательную работу. При этом, конечно, точность и согласованность всех игровых движений резко падают.

Теперь мы получили представление об игровой зоне и о технике движений теннисиста, знаем, где и как передвигается игрок. К некоторым дополнительным деталям и особенностям движений мы еще будем возвращаться при изучении отдельных ударов, однако занимающийся должен хорошо усвоить общий характер движений теннисиста, остающийся неизменным при всех ударах.

Высокая техника мастеров современного настольного тенниса, их умение возвращать противнику каждый мяч опасным атакующим ударом, в первую очередь, обеспечиваются именно хорошей подвижностью.