

СПОСОБЫ ИГРЫ ПРОТИВ НАКЛАДОК РАЗНОГО ТИПА

Из-за своего «единодушия» европейские спортсмены часто испытывают затруднения в игре с теннисистами, не использующими гладкие накладки. Недостаток в Европе спортсменов, играющих чем-то кроме гладких накладок, порождает незнание свойств других видов накладок и неумение играть против непривычного инвентаря.

Остановимся на основных моментах, характеризующие игру одним типом накладок против накладок другого типа:

Гладкие накладки против шипов

а) При контрударе и/или блоке мячи, приходящие от шипов, "стремятся" попасть в сетку.

Причина: накладки шипами наружу имеют гораздо более низкий коэффициент трения, чем гладкие накладки, поэтому при контрударах и блоке мяч получает меньшее верхнее вращение, чем он получил бы при ударе гладкой накладкой.

Следствие: если ракетка сильно закрыта, как для приема сильно вращающегося мяча, то мяч попадет в сетку.

Коррекция: если соперник играет шипами, то делая блок или контрудар нужно несколько больше открывать ракетку и направлять игровое движение немного вверх.

б) Спортсмен начинает атаку по подрезке соперника, играющего шипами, и мяч вылетает за пределы стола.

Причина: при подрезке, выполненной шипами, мяч получает меньшее нижнее вращение, чем после аналогичного удара, выполненного гладкой накладкой.

Следствие: принимая мяч после подрезки, выполненной шипами, игрок слишком сильно поднимает его. В итоге мяч перелетает стол.

Коррекция: несмотря на то, что соперник, играющий шипами, выполняет подрезку, действовать надо так, как будто мяч практически не имеет вращения.

Гладкие накладки против длинных шипов

а) Топ-спин: при выполнении топ-спина помяну, возвращенному длинными шипами, мяч попадает в сетку.

Причина: чем существеннее было исходное верхнее вращение, тем более сильное нижнее вращение будет иметь мяч после контакта с длинными шипами.

Соответственно, при топ-спине по такому мячу он попадает в сетку.

Коррекция: чтобы самому не усложнить себе жизнь, играя против длинных шипов не стоит наращивать верхнее вращение в серии ударов. Удары с сильным верхним вращением следует чередовать с подставками или ударами открытой ракеткой по направлению вверх-вперед.

б) Толчок: сделав подрезку и получив от соперника, играющего длинными шипами, удобный мяч спортсмен начинает атаку резким ударом без вращения, и мяч вылетает за пределы стола.

Причина: если спортсмен выполнил удар с нижним вращением, то это вращение после отскока от длинных шипов станет верхним (как будто соперник принял мяч не подрезкой, а топ-спином).

Следствие: чем сильнее нижнее вращение уходящего мяча, тем существеннее будет его верхнее вращение после отскока от длинных шипов. И несмотря на то, что теннисист, играющий длинными шипами, внешне выполняет подрезку, мяч будет иметь верхнее вращение. Соответственно, принимая такой мяч подрезкой, можно его слишком сильно "поднять", а начиная атаку, легко ошибиться и направить мяч за пределы стола.

Коррекция: сделав подрезку с сильным нижним вращением и получив ответ соперника, играющего длинными шипами, надо принимать приходящий мяч как после топ-спина. Следовательно, начиная атаку резким ударом без вращения надо направлять движение руки вперед и вниз, а не вперед и вверх.

в) Блок и контрудар: чем сильнее верхнее вращение приходящего мяча, тем короче траектория полета мяча после отскока от длинных шипов.

Причина: при блоке и контрударе мяч получает незначительное верхнее вращение. После контакта с длинными шипами оно становится нижним и, соответственно, траектория полета мяча будет меньше, чем можно ожидать.

Следствие: чем сильнее нижнее вращение уходящего мяча при блоке и контрударе, тем короче будет траектория полета мяча после отскока от длинных шипов.

Коррекция: играя против длинных шипов блоком или контрударом, нужно рассчитывать на то, что после возврата мяч будет иметь нижнее вращение, как после несильной подрезки. Кроме того, поскольку мяч летит медленнее обычного, нужно занять позицию ближе к столу.

Гладкие накладки против накладок анти-спин

а) ТОЛЧОК: играя толчком против накладок анти-спин, часто игроки слишком сильно поднимают мяч. Кроме того, в начале атаки по мячу, пришедшему от накладки анти-спин, высока вероятность того, что мяч улетит за стол.

Причина: соперник не может при помощи накладки анти-спин придать мячу самостоятельного вращения. Мяч имеет лишь исходное вращение, направленное в противоположную сторону, а кроме того летит медленнее и по более короткой траектории, чем после удара гладкой накладкой.

Следствие: ошибки случаются из-за неверной оценки вращения. Мяч либо слишком высоко поднимается, либо посылается за пределы стола;

нередко игроки опаздывают к мячу, поскольку траектория его полета после отскока от накладки анти-спин короче, чем обычно.

Коррекция: играя толчком по мячу, пришедшему от накладки анти-спин, нужно бить как по мячу, имеющему слабое вращение, или не имеющему вращения вовсе. Кроме того, следует подойти ближе к столу, поскольку траектория полета и отскока мяча короче, чем может показаться.

б) Топ-спин: наблюдаются практически те же эффекты, что и при игре против длинных шипов, за тем исключением, что после сильного топ-спина длинные шипы дают более непредсказуемый отскок, чем накладки анти-спин.

в) Блок и контрудар: принимая мяч после блока или контрудара, выполненного накладкой анти-спин, игрок часто направляет мяч в сетку.

Гладкие накладки против гладких накладок

а) Толчок: мяч после толчка по подрезке соперника "падает" в сетку.

Причина: гладкая накладка с высоким коэффициентом трения аннулирует вращение приходящего мяча, т.е. после подрезки мяч получает собственное вращение.

Следствие: при выполнении толчка по подрезке соперника, играющего гладкой накладкой, мяч стремится вниз.

Коррекция: чтобы мяч не попал в сетку, необходимо сильнее открыть ракетку и направить игровое движение больше вверх, чем вниз.

б) Топ-спин: соперник может вернуть мяч подрезкой с вращением или без вращения.

Причина: накладка с высоким коэффициентом трения позволяет принять топ-спин подрезкой как с вращением, так и без него.

Следствие: в зависимости от того, как был отбит мяч соперником, он может попасть в сетку или вылететь за стол.

Коррекция: игрок должен четко понимать, имеет ли мяч нижнее вращение после удара соперника или нет и выполнить соответствующее движение при следующем ударе.

в) Блок и контрудар: после приема удара соперника мяч летит слишком высоко.

Причина: гладкая накладка с высоким коэффициентом трения даже при незначительном наклоне ракетки на блоке или при контрударе (удар выполняется вперед и немного вверх) придает мячу верхнее вращение, не слишком сильное, но вполне ощутимое.

Следствие: после касания с ракеткой мяч вылетает за стол.

Коррекция: при блоке и контрударе следует немного закрывать ракетку.

Шипы против длинных шипов

Спортсмены, играющие шипами, имеют преимущество над теми, кто играет длинными шипами. При игре шипами мяч не получает сильного вращения, поэтому соперник, играющий длинными шипами, не может

использовать вращение приходящего мяча, равно как не может придать мячу собственного вращения. Фактически, обладатель накладки "длинные шипы" может играть только без вращения, чем всегда может воспользоваться его оппонент, играющий шипами. Кроме того, у спортсмена, использующего длинные шипы, будут проблемы с приемом мячей без вращения, поскольку в этом случае после контакта с накладкой скорость мяча резко снижается, и он буквально "падает" с ракетки.

Иными словами, в игре против шипов длинные шипы не будут иметь никаких преимуществ, тогда как их недостатки проявятся максимально ярко.

Это одна из причин, по которой спортсмены, применяющие длинные шипы, практически всегда на другую сторону ракетки клеят гладкую накладку.

Переворачивая ракетку и ударяя по мячу гладкой накладкой, они придают мячу вращение, которое впоследствии можно использовать и в ударе длинными шипами.

Длинные шипы против накладок анти-спин

Оба типа накладок - длинные шипы и анти-спин - используют вращение приходящего мяча, тогда как сами придать мячу вращение не могут. Поэтому если оба спортсмена играют длинными шипами или анти-спином, никто из них не сможет начать игру с вращением, если только на другую сторону ракетки у теннисистов не будут наклеены обычные гладкие накладки, пригодные для создания вращения. Впрочем, если бы игра велась исключительно анти-спином против длинных шипов, то обладатель антиспина имел бы определенное преимущество. Дело в том, что очень медленные мячи без вращения проще контролировать анти-спином, чем длинными шипами. С длинных шипов медленный мяч в буквальном смысле слова "сваливается".

Известно, что значительных успехов в соревнованиях достигают те теннисисты, которые не только хорошо развиты физически, уверенно владеют приёмами нападения и защиты, обладают большой волей к победе, но и умеют расчётливо, умно использовать все свои положительные игровые качества и недостатки соперника.

Тактика игры новичка, начинающего теннисиста существенно отличается от тактики маститого игрока.

На первом этапе тактика игры новичка отличается примитивностью выбора приёмов игры, основанной на длительной перекидке мяча. На втором этапе тактика строится на отдельных одиночных ударах справа и слева в сочетании с подрезкой и подставкой. Третий этап, этап совершенства основан на умении вести атаку и контратаку и применять в игре разнообразные, хорошо освоенные технико-тактические приёмы.

Наиболее характерные ошибки в выборе стратегических направлений процесса обучения.

Многие спортсмены-любители считают, что медленно перемещаются перед столом. Кто-то оправдывает это тем, что в настольном теннисе каждое движение приходится продумывать. Проблема кроется не в абсолютной скорости, а в том, что когда технический прием недостаточно хорошо отработан, на его выполнение требуется гораздо больше времени и сил. Например, если предложить профессиональному легкоатлету, бегающему на 100 метров с выдающимися результатами, поиграть в настольный теннис, вполне вероятно, что его движения существенно замедлятся. И замедлятся они не потому, что легкоатлет не может передвигаться быстро, а потому, что он не понимает, как должны работать ноги в настольном теннисе и не знает техники перемещения.

Ошибки, отражающиеся на работе ног у спортсменов-любителей, чаще всего не связаны собственно с перемещением. Например, многие любители слишком поздно начинают движение. Они начинают выходить на удар уже после того, как мяч отскочил от стола на их половине. И если скорость приходящего мяча низкая, то такой подход оправдан, но в случае атакующего удара со стороны соперника, принимающий игрок просто не успеет к мячу. Правильнее всего начинать движение, ориентируясь на позу соперника и на то, как он выполняет удар. При этом не следует делать лишних движений, и нужно помнить, что сначала работают ноги, а уже потом, после выхода на мяч, производится замах и удар.

Некоторые любители умудряются отбивать мячи из дальнего угла только за счет работы рук, их ноги остаются неподвижны. Такой подход неверен по двум соображениям: во-первых, не до всякого мяча можно дотянуться не сходя с места; во-вторых, отбитый подобным образом мяч будет достаточно удобен для соперника и скорее всего еще вернется. Так что для усиления своей игры спортсменам-любителям необходимо научиться правильно и своевременно выходить на мяч.

Что касается собственно техники работы ног, то здесь прежде всего надо понять простую вещь: на передвижения человека влияют две силы - внутренняя (мышечная) и внешняя (сила тяжести). Важно, чтобы эти силы помогали, а не мешали друг другу. Используя потенциал силы тяжести, можно выполнить гораздо более мощный удар. Но при этом мышцы должны быть готовы к нагрузкам, связанным с перемещением центра тяжести тела, резкой сменой направления движения и т.п. Чтобы не потерять устойчивость спортсмен зачастую вынужден передвигаться в полу-приседе. Если же игрок будет стоять на выпрямленных ногах, то он быстро потеряет равновесие.

Во время перемещений у стола одна нога спортсмена является "опорной", а другая движется свободно. Важно следить за тем, чтобы центр тяжести тела не приходился только на опорную ногу, всегда надо помнить о необходимости перераспределения веса во время игры. У спортсменов-любителей в этой связи часто встречается ошибка, когда они не

переносят вес тела на "свободную" ногу, а лишь наклоняют в сторону корпус. В этом случае при выполнении удара можно задействовать только мышечную силу руки, тогда как корпус и уж тем более сила тяжести не будут помогать. Аналогичная ситуация наблюдается у спортсменов, играющих в стойке с широко расставленными ногами и перемещающимися в сторону только за счет выпадов одной ногой: при необходимости отбить мяч из дальнего угла игроку не хватит одного, пусть даже широкого шага для выхода на оптимальную для приема мяча позицию, и он вынужден будет наклонять в сторону корпус. К тому же при очень широкой постановке ног центр тяжести тела находится слишком низко, что неудобно при выполнении силового удара.

Некоторые теннисисты, передвигаясь у стола, отклоняют корпус назад.

Это связано с тем, что при шаге вперед они не переносят вес тела на ногу, которая находится ближе к столу, а по-прежнему "стоят" только на опорной ноге. В результате их удар теряет свою мощь, поскольку в нем не участвует сила тяжести.

И еще одно свойство, которое во многом отличает любителей от профессионалов. И те, и другие могут владеть техникой правильной работы ног. Но у любителей она не доведена до автоматизма, и поэтому в сложных игровых ситуациях возникают многочисленные ошибки, тогда как в спокойной обстановке все может получаться. И тут вопрос только в тренировке.

Некоторые спортсмены-любители практически не занимаются общей физической подготовкой и, размявшись в лучшем случае 2-3 минуты, сразу выходят к столу и играют на счет. Такой подход чреват разными последствиями: от возможности получить травму до остановки спортивного роста теннисиста. Бывает, что люди играют в настольный теннис по 7-8 лет, и при этом их уровень не повышается. Игроки начинают задумываться, с чем это может быть связано - и не понимают. Ответ прост для спортивного роста недостаточно только усердия и игровой практики. Надо выполнять специальные упражнения, направленные на совершенствование физической формы и техники игры. Впрочем, в настольном теннисе, равно как и в других видах спорта, не существует однозначного набора упражнений, которые одинаково хорошо подходили бы всем спортсменам без исключения.

Когда специалисты затрагивают эту тему, то они говорят, что основных упражнений одновременно и очень мало и очень много. То есть, базовых упражнений всего несколько, а вот их продолжительность, набор, чередование, интенсивность и т.п. могут сильно отличаться. Для каждой тренировки нужно подбирать свои упражнения, в зависимости от степени освоенности того или иного технического приема. Общая схема построения, естественно, лежит в диапазоне от простого к сложному. Но вот когда считать прием достаточно освоенным для перехода к следующему, или что за чем надо изучать - информация, не доступная большинству любителей. Здесь нужен человек, который разбирается в

настольном теннисе и наблюдает со стороны, иными словами, нужен тренер. И именно из-за отсутствия тренера а также времени на систематические занятия, многие талантливые любители никогда не вырастают выше среднего уровня.

Кроме того, любители зачастую не считают нужным отрабатывать технические приемы, думая, что игра на счет - это оптимальная форма занятий, наиболее близкая к условиям реальных соревнований. И, например, тренировка двух теннисистов, когда один отрабатывает атакующий удар, а другой - защищается, кому-то может показаться пустой тратой времени. "Так на соревнованиях не играют, - может сказать любитель. Где вы видели, чтобы спортсмены посылали друг другу такие удобные мячи. Надо бить в край стола, в самый угол. Только в этом случае можно подготовиться к реальным соревнованиям". Но нельзя забывать, что когда мы стараемся обыграть соперника, то мяч редко надолго задерживается на столе, и отработать технический элемент, особенно если он недостаточно хорошо освоен, практически невозможно. Кроме того, только в "упрощенных" условиях можно научиться правильно координировать удар с работой ног корпуса и тела.

Многие любители думают иначе, и это их большое заблуждение.

Отдельные игроки стараются подражать профессиональным спортсменам. И в этом нет ничего плохого, однако нужно помнить, что-то, что подходит одному, может совершенно не подходить другому. В тренировочном процессе более или менее все теннисисты используют похожие комплексы базовых упражнений и овладевают основными элементами техники, однако у каждого есть свои особенности, свои "коронные" приемы и удары. Во время игры спортсмены стараются действовать по какой-то заранее обдуманной схеме, рассчитанной под стиль конкретного противника. Однако в матче случаются и неожиданные ситуации, нехарактерные для противника удары - и все это приходится как-то решать. И здесь простого подражания "интересным" ударам ведущих теннисистов будет недостаточно, здесь нужна та базовая подготовка, на которой эти удары строятся.

Теннисистам, играющим на уровне выше среднего, может быть полезно перенимать у ведущих теннисистов элементы техники. Но не факт, что в условиях соревнований они успеют этими элементами воспользоваться или воспользуются ими правильно. Например, некоторые любители копируют внешнюю структуру удара одного из сильнейших спортсменов, но при этом выполняют удар слишком слабо, а потом удивляются, что мяч летит не так и не туда. При этом они забывают, что кроме движения руки во время удара есть еще и работа ног, и перемещение центра тяжести, и замах - и все это должно выполняться четко и своевременно.

Еще раз акцентируем внимание, что конкретный удар профессионального теннисиста базируется на огромном опыте и базовой технической подготовке. Кроме того, во время розыгрыша профессионал

может применить много вариантов удара на одинаково проходящий мяч.

Поэтому даже если любитель досконально изучит конкретный, особенно специфический удар, которым пользуется профессионал, он не сможет его применять на практике. Во-первых, потому, что у любителя нет достаточной базовой подготовки, а во-вторых, потому, что нет в мире двух спортсменов, обладающих абсолютно одинаковыми возможностями и простого подражания недостаточно.