

Александр Галкин

Настольный теннис в квартире. КвартПинг



Александр Николаевич Галкин

Настольный теннис в квартире. КвартПинг

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67320452

SelfPub; 2022

Аннотация

Для игры в настольный теннис нужен теннисный стол, партнер, место, где играть. А если ни того ни другого нет под рукой, а играть научиться хочется. Оказывается можно. Достаточно приобрести ракетку, мяч и изготовить нехитрые приспособления из подручных материалов и воспользоваться теоретическими и практическими советами автора кандидата в мастера спорта СССР, которые сложились за многолетнюю спортивную жизнь. Книга полезна не только начинающим любителям настольного тенниса, но и тем спортсменам, которые хотят научиться побеждать.

Содержание

Предисловие	4
С чего начать?	13
Тренажер «Нитка»	14
Варианты хватки ракетки. Рис.4	21
Приспособление «Хватка»	25
Понятия плоский, крученный, подрезанный мяч	36
Плоский мяч. Рис. 13	36
Крученный мяч. Рис. 14.	37
Подрезанный мяч. Рис. 15.	39
Способы исполнения подрезок	41
Виды стоек при подрезке слева	43
Виды стоек при подрезке справа	44
Мяч с правым боковым вращением. Рис.16	45
Мяч с левым боковым вращением. Рис. 17	46
Понятия открытая, закрытая ракетка.	47
Подрезка на тренажере «Нитка»	51
Удары с верхним вращением на тренажере «Нитка»	56
Дополнительные тренажеры своими руками для освоения подрезки и кручения	61
Отработка ударов на тренажере «Бутылка»	70
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Александр Галкин

Настольный теннис в квартире. КвартПинг

Предисловие

Настольный теннис увлекательная, эмоциональная игра, где два игрока противостоят друг другу, не на ринге, не на борцовском ковре, а стоя по разные стороны теннисного стола, посылая друг другу ракетками мяч, через установленную посередине сетку, до тех пор, пока кто – то не совершит ошибку.

Для игры в настольный теннис нужен партнер.

А можно научиться играть, если нет партнера, стола, а есть только теннисный мяч и ракетка?

Оказывается можно, с помощью КвартПинга. Слово КвартПинг производное от двух слов, квартира и пинг понг.

КвартПинг – увлекательная домашняя спортивная игра, когда вам противостоит не партнер, а теннисный мяч, подвешенный на нитку, или насаженный на спицу.

Для занятий КвартПингом вам не обязательно ходить в спортивный зал, ваш спортивный зал квартира, дачный участок, любой закуток на отдыхе и командировке.

Занимаясь КварПингом, вы не только укрепите свое здоровье, но незаметно для себя освоите технику и теорию настольного тенниса.

Новость

Весть о том, что возле поселкового клуба на спортивной площадке установили теннис стол, облетела всю округу. К столу потянулась подростки со всех уголков поселка. Стоял жаркий июль. В эту пору обычно вся ребятня охлаждались в маленьком прудике возле мельницы, а сегодня окружив теннисный стол изнемогая от жары, ждали, когда директор клуба вынесет инвентарь.

Стол был сбит из досок и покрашен. Роль сетки выполняла прибитая посредине доска. Две самодельные ракетки из фанеры, оклеенные грубой наждачной тряпкой, и один теннисный мяч, выдавались директором клуба, в определенное время.

Желающих поиграть в настольный теннис было настолько много, что приходилось ждать своей очереди часами. Ждал и я. В результате неумения попадать по мячу в течение нескольких минут я терпел поражение, и снова занимал очередь.

Толком играть никто не умел, даже ракетку все держали, как придется, пока однажды проходящие мимо два солдата, с узкими глазами не встали за теннисный стол.

Один держал ракетку вертикально, другой горизонтально. Они ловко гоняли мяч туда – сюда, мы смотрели заворожено.

Это был единственный урок, больше мы их не видели. Но, постоянно их вспоминали.

Мне очень хотелось научиться играть, как эти два корейца, и после очередного проигрыша, я решил не сидеть часами в очереди, а научиться укрощать мяч в домашних условиях, вот тогда-то и родился у меня КвартПинг.

Первая победа

Теннисный мяч достать в то время было не реально. В поселковом магазине мячи не продавались. Можно было купить только в городе. Мяча у меня не было, тогда я взял тетрадный лист, скомкал в комок, получилось подобие мяча с таким же весом. К сведению сейчас теннисный мяч весит 2,7 грамм, это приблизительно пол листа формата А-4.

Скомканный в комочек тетрадный лист, я подвешивал на нитку. Нитку цеплял к абажуру, а на улице к Г образной самодельной стойки высотой 2,5 м. сделанной из оконных рек, или к ветке дерева. Чтобы стойка не опрокидывалась, приматывал ее к стопке кирпичей.

Из 5 мм фанеры, выпилил ракетку, и на каждую сторону наклеил наждачную бумагу.

К сведению. В 60-х годах на ракетках была наклеена наждачная бумага, потом рифленая резинка, спустя какое-то время появились накладки с шипами с прослойкой из губки.

Хватка мне понравилась горизонтальная. Попадать по импровизированному мячу было сложно, постоянно мазал, तोпился, и бил слишком сильно. А через 10 минут труда,

свершилось чудо, мяч стал послушный. И все стало получаться. Главное не торопиться и бить равномерно.

Первое чему научился это тыкать по мячу. Тыкал по мячу различными частями ракетки, направляя в разные стороны с разной силой, представляя на другом конце соперника.

Сын директора школы Анатолий Блохин по приезду из Артека, где он неплохо научился играть в настольный теннис, попросил отца приобрести стол. И стол вскоре появился в коридоре школы.

Пробиться поиграть было невозможно. Все кому не лень отирались вокруг стола, даже туалет был пуст в это время от курильщиков, которые обычно на переменах пропадали там.

В школе ракеток было две. И из-за них всегда дрались. В основном играли книгами и самодельными приспособлениями.

Самодельную ракетку я прятал за пазуху, но играл ей редко, когда не было больших ребят, которые могли отнять и заиграть, поэтому играл как все книгой.

Кстати, книгой игра получалась даже лучше, чем ракеткой.

В клубе шел фильм «Гений дзюдо», и все пацаны сходили с ума стали каратистами. Усердно стучали ребром ладони по парте и при любой возможности вонзали выпрямленные пальцы в живот.

В этот день мне довелось играть со школьным авторитетом Иванисовым Сашкой. Дело шло к моей первой победе.

Выигрывать у Сашки было опасно, подзатыльники его были весомы. Но у меня все получалось и вот победа.

В знак благодарности Сашка, как всегда, поспешил ответить подзатыльник, но я увернулся, тогда он изловчился и запустил в мой живот свою выпрямленную пятерню.

Под хруст пальцев я летел через весь коридор, на вой Сашки, выскочил, из кабинета директор Блохин и завyla во дворе чья – то дворняга было слышно в открытое окно.

Играть в теннис после этого случая на переменах запретили. Стол разобрали и спрятали в кладовке.

Без теннисного стола на переменах стало скучно, туалет снова стали осаждать курильщики, подзатыльниками развлекались старшеклассники.

Играть было негде, но я продолжал заниматься, дома используя свои тренажеры.

Через месяц, перед самым Новым годом, стол снова появился в коридоре, благодаря сыну директора. Закипела спортивная жизнь на переменах, опустели туалеты и исчезли подзатыльники. Подключились к игре и девчонки. И теперь к столу пробиться стало совсем невозможно.

Бессменными лидерами был Толик Блохин, Сашка Буланцов, Витка Петров. По силам они были приблизительно равны.

Намечался чемпионат школы по настольному теннису. Тройка сильнейших игроков гордо ходила по школе, и каждый хвастался, что чемпионом будет он.

Настал день соревнований.

Играли до двух побед, до одиннадцати очков партия. Первая игра мне досталась с Сашкой Буланцовым.

Уверенной походкой левша подошел к столу и начал резво. До 9 очков я просто собирал мячи. Сашка, красуясь перед девчонками, явно был настроен, обыграть меня в сухую.

Проиграть в сухую было унижительно. И от унижения меня отделяли два мяча. Все мои попытки до этого выиграть хотя бы один мяч были тщетны. Оставалось надеяться только на чудо.

– Если ты есть, чудо, то помоги! – от безысходности и не на что, надеясь, попросил я.

И в ту же секунду повесил соплю.

Сашка кинулся ее взять с таким усердием, как будто проигрывал партию он, а не я. Споткнулся, и покатился в ноги к девчонкам под всеобщий хохот.

Размочить счет, было равносильно победе.

– Спасибо, чудо! Спасибо, спасибо, спасибо! – возрадовался я свалившемуся счастьем, поглаживая и целуя ракетку.

– Сопливый! – недовольно пробурчал Сашка, – и чтобы по быстрее завершить эту партию, и не видеть моей довольной рожи, подал неожиданно быструю подачу.

Стремительный мяч, не коснувшись моей половины стола, улетел за стол.

– Колдун! – уже в сердцах пробурчал Сашка. – Наверное, приняв, мое очередное поглаживание и поцелуй ракетки за

колдовской обряд.

А когда я повесил очередную соплю, принимая подачу, он уже не обзывался, а ругался и плевался. И это меня еще больше зажигало. Я порхал вокруг стола, метался туда, сюда, наступал болельщикам на ноги, и ничего не замечал, кроме мяча, который мне надо было обязательно выиграть, ибо каждый мяч был последний.

Игра напоминала гонку с преследованием, активировались болельщики с моей стороны, и затихали с его. В очередной момент, когда я выиграл мяч, зал взорвался. Я понял, что сравнял счет. Замаячила в шаговой доступности победа, и от предвкушения ее я заволновался и не принял подачу.

– Догнал, чтобы проиграть? – раздался насмешливый голос из зала. Голос резал по живому.

И снова произошло чудо, теперь уже Сашка, не подал подачу. И с его стороны кричали болельщики. – Мазила!»

Замаячила надежда. Я сжал зубы, и «Завязалась кровавая битва». Зал затих в ожидании.

Бились долго, до 20, в конце – концов, каким – то нелепым ударом я выхватил партию и зал взорвался. Следом в трудной борьбе одолел вторую.

Счастье гуляло внутри меня. Друзья Валерка Гарбар, Сережка Ефимов жали руку.

На игру со мной Толик Блохин, зная о моем выигрыше у лидера, выходил как-то неуверенно. Это я сразу заметил, рука его было не просто холодная, а ледяная. Разминаясь, он

неуверенно принимал мой тычок, который в игре на переменах с легкостью забивал контрударом.

Однако в счете повел не я, а он. Я не понимал в чем дело, мой мяч постоянно валился в сетку. Когда счет достиг критического состояния 9-6 в его пользу, мелькнула догадка, – Может мяч треснутый?

Взяв паузу, я осмотрел мяч. Догадка подтвердилась. Мяч действительно был треснутый. И выиграв очередной мяч, новым мячом я сразу как-то взбодрился, и сделал вывод – Точно дело в мяче!

После трех неудачных контрударов новым мячом, Толик перешел на удержание мяча тычком.

Это было мне на руку, тычком я владел хорошо благодаря своему тренажеру «Нитка». Я мог держать мяч до бесконечности.

После каждого выигранного мяча я, как и в партии с Буланцовым благодарил ракетку – гладил и целовал. Это помогало и вселяло уверенность.

Мы подолгу разыгрывали мяч, и, в конце концов, я дождал своего соперника. Одержал победу.

Турнир подходил к концу, я шел без поражений, и оставалась последняя игра с Витькой Петровым, у которого я никогда еще не выигрывал.

Витька стоял вдалеке спиной ко мне в окружение Буланцова и Блохина. Я краем уха слышал, как он подшучивал над ними и хвастался, что порвет меня.

Хвастался он не громко, в надежде, что я не услышу. Но я услышал. Его слова резанули меня по живому. И еще сильнее захотелось его обыграть.

Наконец настала последняя игра. Витька озабоченно ходил вокруг стола, высматривая, какая сторона лучше, и проходя мимо меня, шепнул на ухо:

– Проиграй мне, ты же все равно первый! –

От просьбы мне стало не по себе. Не было слов. Витька, который пять минут назад хвастался, что меня порвет, просит проиграть.

В голове мелькала догадка – решил подстраховаться!

Вот так без борьбы разрешить добавить ложку дегтя в бочку с медом я позволить не мог. Просьба, меня не только разозлила, но и зацепила до такой степени, что я просто вынес его в обеих партиях с разгромным счетом.

По окончании игры теннисисты обычно пожимают руки друг другу.

Витька пожал небрежно. И не спеша, болтая ракеткой, в вразвалочку направился сторону осмеивающих его ребят.

И когда он уже подходил к ним, я услышал оправдывающий голос:

– Да, я поддался! – звучал он так громко, наверное, чтобы я наверняка услышал. И я услышал.

С чего начать?

Для первого занятия необходимо изготовить тренажер «Нитка» (Рис.1), который можно подвешивать к люстре, абажуру, крючку на потолке, самодельной стойке.

С помощью этого тренажера комфортно делать первые шаги в настольном теннисе. Мяч, не убегает от вас не прячется в недоступных уголках квартиры, он постоянно с вами.

Ракетку покупайте самую дешевую или сделайте самостоятельно из куска фанеры.

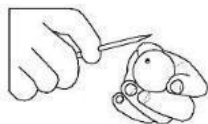
Тренажер «Нитка»

Изготовление тренажера «Нитка».

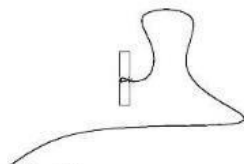
Вам понадобятся: мяч, нитка, шило, кусочек спички, нитки.

1. Проделать отверстие шилом.
2. В середине кусочка спички ($L=8-10$ мм) сделать выемку и привязать нитку.
3. Спичку вставить в отверстие.
4. Протолкнуть внутрь.

Изготовление тренажера "Нитка"



1. Шилом
делаем отверстие.



2. Нитку привязать к
спичке. (L=8-10 мм)

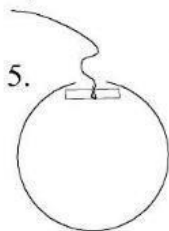
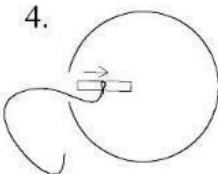
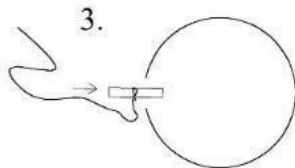


Рис.1

Стойки для подвешивания тренажера «Нитка».

Рис. 2

В данном примере стойка изготавливается из деревянных реек.

Для изготовления вам понадобится следующий материал:

1. Вертикальная рейка L=2,2 -2.5м.

2. Горизонтальная рейка L= 0,85 м- 1,0м.

3. Диагональная рейка $L=26$ см.

4. Для крепления реек скотч или изолента.

5. Пятилитровая бутылка для устойчивости, если недостаточно примотайте вторую.

Скрепить изолянтной,
скотчем или болтами.

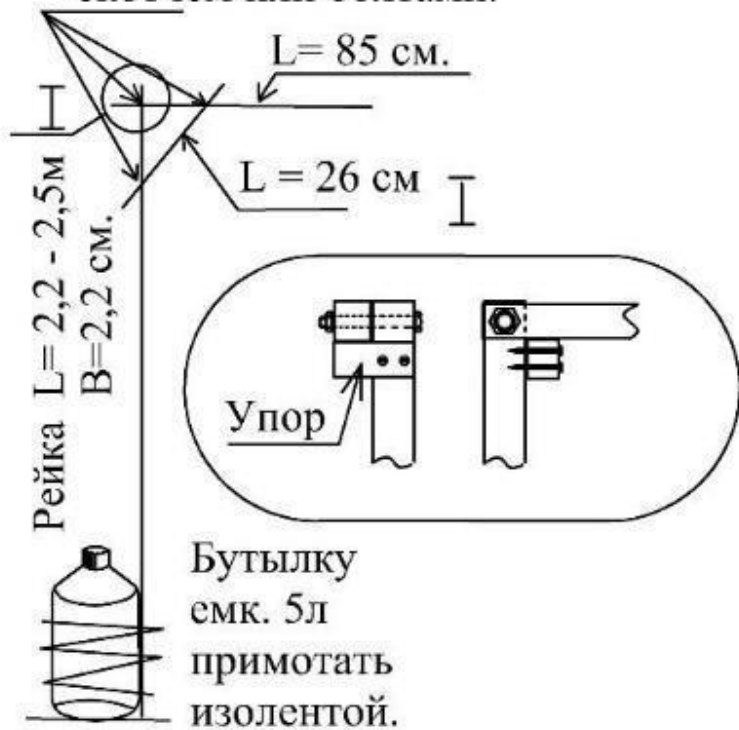


Рис.2. Изготовление
деревянной стойки.

Пример крепления тренажера «Нитка» к стойке. Рис. 3

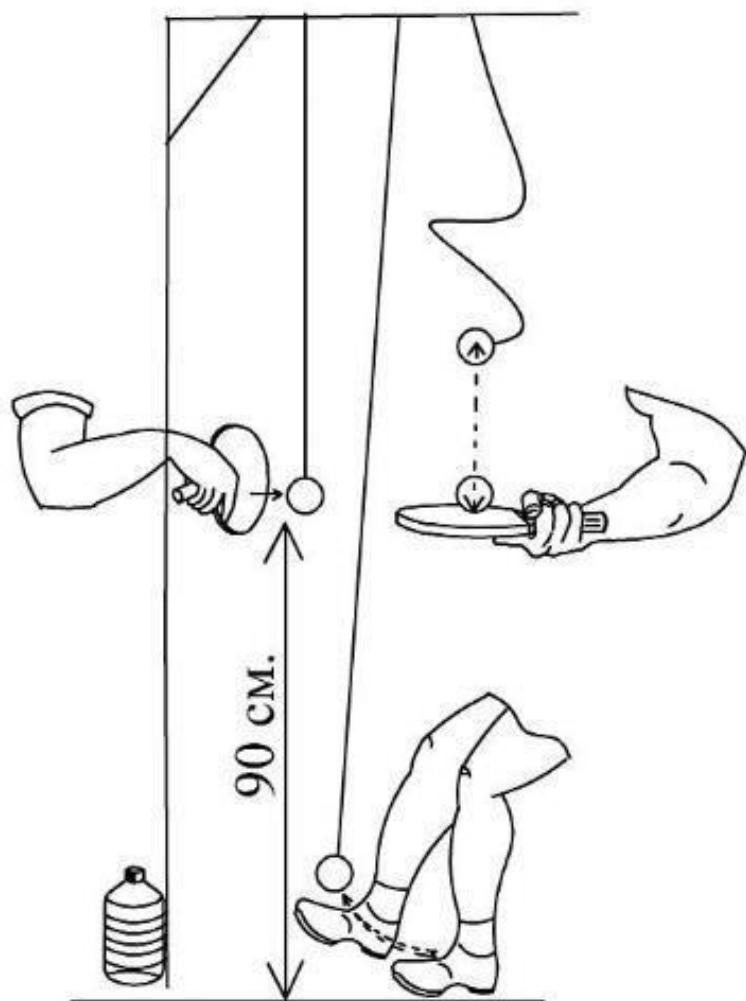


Рис.3. Пример крепления

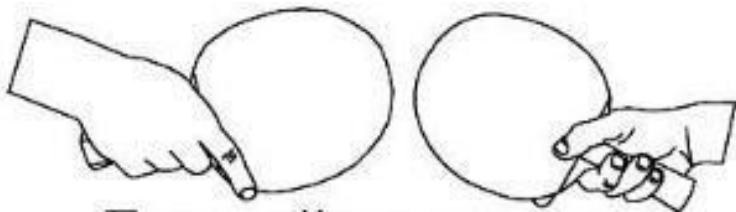
"П" " " " "

Варианты хватки ракетки. Рис.4

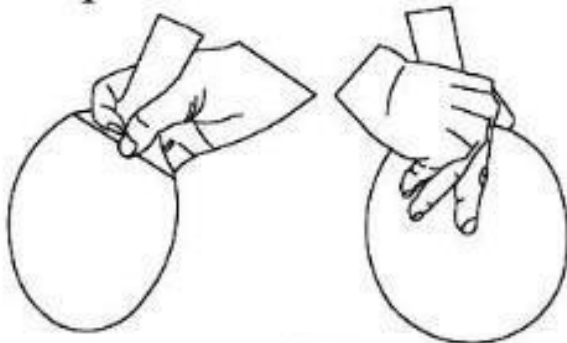
Существует множество хваток, но я вас ознакомлю с двумя основными.

Это горизонтальная «Европейская» хватка и вертикальная «Пером».

«Европейская» хватка – ручка держится тремя пальцами – средним, безымянным и мизинцем; указательный палец боком прилегает к одной стороне ракетки, а большой палец с другой стороны ракетки.



Европейская хватка



Хватка "Пером"

Рис. 4

Правильное размещение ракетки между указательным и большим пальцем при «Европейской» хватке. Рис.5.

Ручка охватывается тремя пальцами: средним, безымянным и мизинцем. Указательный палец прилегает к одной стороне ракетки, а большой обращенный к указательному пальцу с другой стороны.



Рис.5. Правильное
размещение ракетки в руке.

Чтобы правильно и быстро освоить «Европейскую» хватку, предлагаю вам изготовить разработанное мной приспособо-

собление «Хватка». Рис. 6

Приспособление «Хватка»

Вам понадобятся: 1. Хлопчатобумажная перчатка, которая продается в любом хозяйственном магазине. 2. Липучка (Репейник) длиной 30 см, продается в магазинах «Ткани». 3. Нитки.

Изготовление

Отрезаем два кусочка липучки с репейным покрытием. Приматываем к ручке с двух сторон, репейником наружу. Приспособление готово.

Как пользоваться приспособлением «Хватка»

1. Надеваем на руку хлопчатобумажную перчатку.
2. Указательный и большой палец размещаем по обе стороны ракетки, как на рис. 5
3. Охватываем ручку тремя пальцами: средним, безымянным, мизинцем и прижимаем к репейнику. Хватка зафиксировалась.

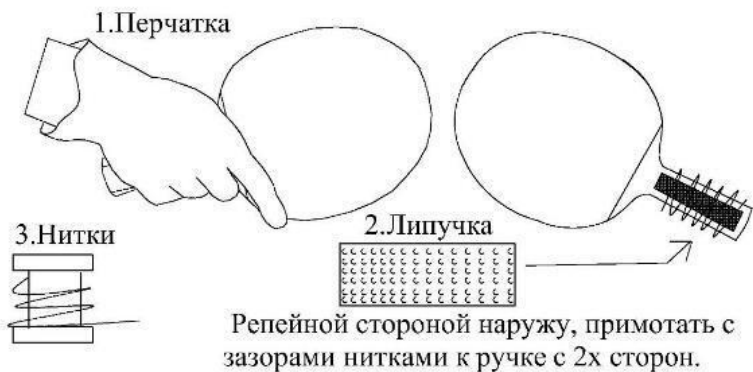


Рис. 6

Хватку выбрали, тренажер «Нитка» к стойке подвесили.
Приступаем к тренировке.

Упражнение 1. Жонглирование мячом. Рис. 7.

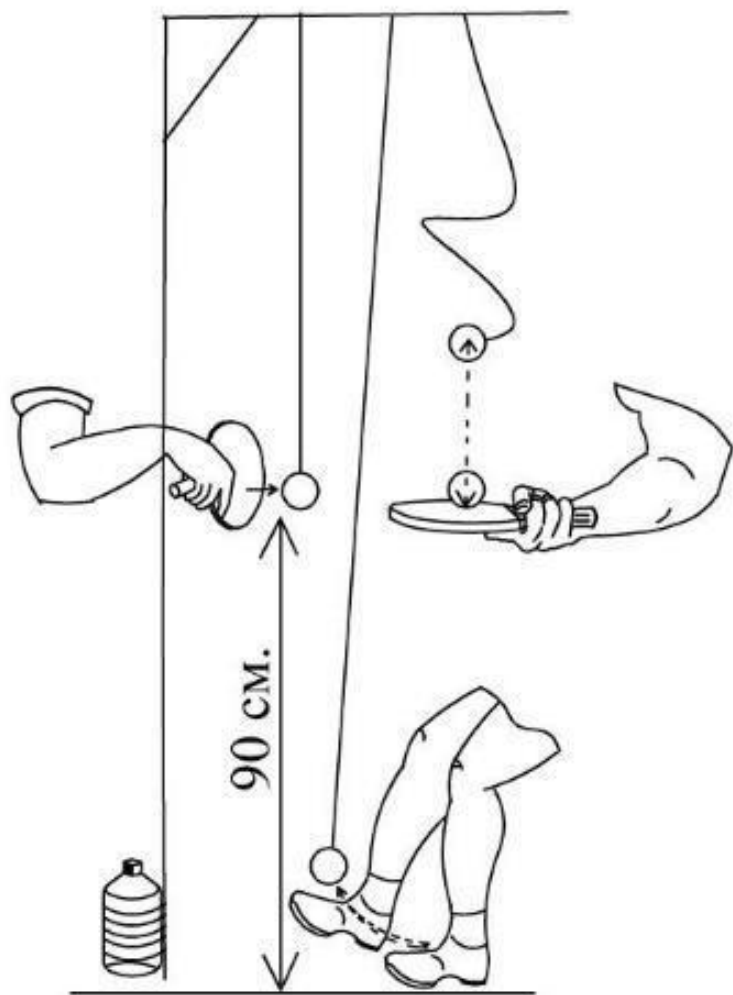


Рис.7

1. Встаньте перед тренажером «Нитка» так чтобы вам было удобно.

2. Правой или левой рукой взяв мяч, качните его от себя, не сильно. И попеременно ловите разными руками и ту же отбрасывайте его от себя.

3. Сожмите руки в кулаки и попеременно как боксер, отталкивайте его от себя. Сначала вперед потом в разные стороны.

Встречайте мяч тогда, когда он вот-вот достигнет вертикального положения. Рис.7.

Бейте не спеша, не сильно.

4. Разожмите кулаки и отбивайте поочередно наружными частями кистей, Сначала вперед, а потом в разные стороны не менее 21 раза.

5. Открытой ладонью потренируйтесь отбивать мяч вертикально вверх, как бы жонглируя им, потом наружной частью кисти проделайте тоже.

6. Опустите мяч до ступней ног и поочередно отбивайте мяч наружными частями ступней, как футболист, сначала от себя, затем боковыми сторонами, потом в разные стороны не менее 21 раза.

Упражнение 2. Жонглирование мячом в вертикальной плоскости наружной и тыльной стороной ракетки.

1. Встаньте перед тренажером, так чтобы было вам удобно.

2. Возьмите правильно ракетку, используя приспособление «хватка». Рис.4; 5; 6.
3. Ракетку расположите тыльной стороной к вертикально висячему мячу. Рис. 3.
4. Начинайте жонглировать мяч вверх-вниз сначала на небольшой высоте, затем постепенно увеличивая. Не спешите бейте с небольшим усилием.
5. Затем перевернув ракетку на наружную сторону, продолжайте жонглирование вверх-вниз.
6. Тыльной стороной ракетки перекидывайте мяч из стороны в сторону.
7. Наружной частью ракетки перекидывайте мяч из стороны сторону.
8. Чередуйте отскок в вертикальной плоскости сначала тыльной, потом наружной частью ракетки.
9. Чередуйте отскок от вертикали в разные стороны сначала тыльной, потом наружной частью ракетки.
10. После того как уверенно будете выполнять жонглирование на тренажере, можете попробовать жонглировать без него.

Упражнение 2. «Тычок». Рис. 8, 9

«Тычок» – отталкивание от себя мяча тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно игровой поверхности стола.

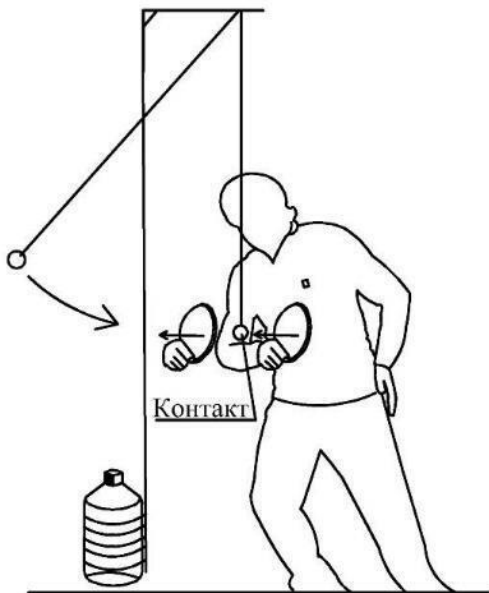
При «тычке» основная роль отводится предплечью, кисти меньше. Рис. 10.

Чтобы выполнить «тычок», надо бить по мячу тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно полу, движением вперед и немного снизу вверх.

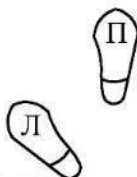
После «тычка» мяч летит обычно без вращения или с медленным вращением. Мяч без вращения называется «плоский мяч».

Запомните. Если вы с самого начала не освоите толкающий удар, то в дальнейшем освоить его будет труднее. Обычно «тычком» владеет либо новичок, либо мастер.

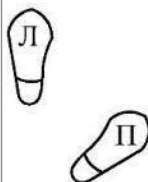
«Тычок», обязательно вам пригодится, если вы будете играть в защите против нападающего. Посылая, мяч «тычком» в разных направлениях вы постоянно будете вводить игрока в заблуждение. Нападающие игроки опасаются игрока, владеющего толкающим ударом.



1.Положение
ног при
ожидание
приема мяча



2.Положение
ног при приеме
мяча слева



3.Положение
ног при приеме
мяча справа.

Рис. 8.

Стойка при выполнении «тычка»

1. Правая нога немного впереди. Рис.8, согнутая в колене, туловище наклонено слегка вперед.
2. Сгибая и разгибая предплечье, толкайте мяч тыльной стороной ракетки вперед немного снизу вверх. Рис. 9.

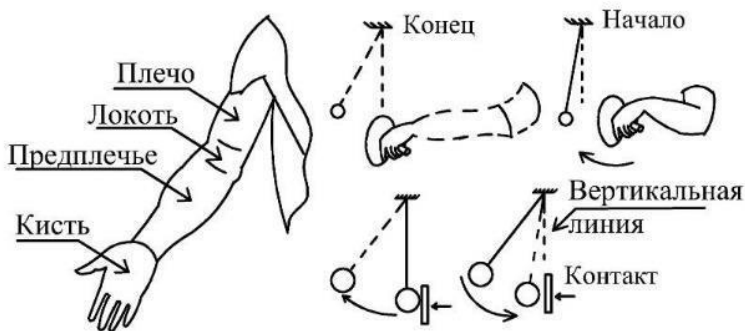


Рис. 9

3. Поставьте мишени перед собой Рис. 12. Направляйте мяч сначала в одну, потом поочередно в каждую мишень. Выполняйте упражнение медленно, не спеша, по мячу бейте равномерно, сначала несильно, потом с усилением.

Совет. При тренировке «тычка» на тренажере «Нитка»:

- Не выполняйте «тычок» с высоко поднятым плечом, вешайте мяч на удобную для вас высоту в зависимости от роста.
- Не принимайте мяч слишком вытянутой рукой далеко

от себя, так как это затрудняет выполнять толчок.

Упражнение на меткость



Рис. 12

И так незаметно вы научились принимать и управлять мячом на тренажере. Для дальнейшего продвижения в освоение техники, необходимо хотя бы кратко ознакомиться с теорией вращения мяча. Расскажу простым доступным языком.

Понятия плоский, крученный, подрезанный мяч

Плоский мяч. Рис. 13

Плоский мяч, это мяч, которому не придано вращение во время игры. Ракетки с шипами и «анти-спин» не придают мячу вращение, потому что у них практически отсутствует сцепление с мячом и мяч, посланный ими, летит без вращения. Плоский мяч можно послать на сторону противника без вращения и ракеткой с гладкой резиной «тычком» или толчком.

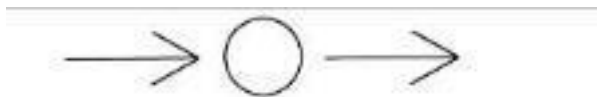


Рис.13. Плоский мяч

Крученный мяч. Рис. 14.

Крученный мяч, это мяч, которому придано верхнее вращение ударом ракетки снизу вверх по касательной, ракеткой со сцеплением.



Рис. 14. Крученный мяч

Вращение мяча зависит:

- от деформационных параметров ракетки;
- от мяча;
- от скорости и угла соударения;
- от силы сцепления ракетки и мяча;
- и совсем небольшое значение от массы ракетки;

Скорость поступательного движения зависит :

- от массы ракетки;
- упругости;
- направления движения руки.

Виды ударов с верхним вращением

Накат – удар, при котором мяч получает незначительное верхнее вращение за счет использования накладки, а скорость полета мяча за счет жесткости основания и вашей силы исполнения.

Удар по мячу производится в высшей точке отскока. Рука с ракеткой совершает движение снизу – вверх – вперед.

Топ-спин – удар, которому придается сильное верхнее вращение за счет сцепления накладки.

Разновидность топ спинов:

- медленный (зависающий);

- быстрый;

- боковой;

- **Контр-топ-спин** – ответный, еще более сильный топ-спин, выполняемый по встречному мячу с сильным верхним вращением.

- **Топ с удар** – быстрый, завершающий топ-спин с более прямолинейной траекторией полета мяча.

- **Зависающий** (медленный) топ-спин – используется против защитников, использующих подрезки и подставки.

- **Свеча** – удар по мячу с приданием ему высокой траектории полета при небольшой поступательной скорости.

- **Тычок** – отталкивание от себя мяча тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно игровой поверхности стола. Мячу не придается никакого вращения.

Подрезанный мяч. Рис. 15.

Подрезанный мяч, это мяч, которому придано нижнее вращение ударом ракетки сверху вниз по касательной, ракеткой со сцеплением.

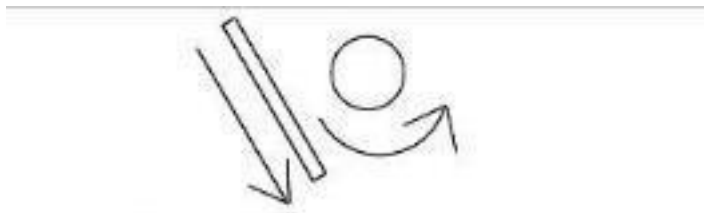


Рис.15. Подрезанный мяч

Цель подрезки – обеспечить правильное отражение мяча защитными средствами и создать помехи для выполнения завершающих ударов, и подготовиться к тому, чтобы в нужный момент совершить нападение и добыть очко нападающим ударом. Например, после сильной подрезки, направленной в дальний угол или после мягкой короткой подрезки.

Виды подрезок

Подрезка – это когда мячу придается нижнее вращение в средней и дальней дистанции.

Срезка – подрезка над столом или на ближней дистанции по мячу с нижним вращением, то есть подрезка на подрезку.

Запил – это когда мячу придается очень сильное нижнее вращение за счет активного движения кисти. Выполняется на любой дистанции от стола.

Резаная свеча – разновидность подрезки с приданием мячу высокой траектории полета и сильного вращения.

Кач – обмен подрезками

К ударам защитного стиля относятся:

- подрезка;
- контрудары (с полулета);
- обманные подрезки;
- удары толчком;
- «свеча».

Способы исполнения подрезок

1. Подрезка без сильного вращения – выполняется изменением угла наклона ракетки или посредством накладки анти-спин, шипами.
2. Подрезка с боковым или нижнебоковым вращением – выполняется приданием мячу почти бокового или нижнего бокового вращения, в результате мяч летит по искривленной траектории.
3. Подрезка завершающих ударов – выполняется быстрым, резким движением руки, больше вниз, чем вперед.
4. Подрезка на высоте сетки или уровня стола – выполняется резким движением руки вперед, придав мячу низкую траекторию.
5. Срезка – подрезка над столом или на ближней дистанции по мячу с нижним вращением, т. е подрезка на подрезку.

Подрезка слева:

- «Нос» ракетки в начале замаха поднимайте вверх на уровень левого плеча. Не выставляйте локоть вперед.
- движение вниз – вперед выполняйте свободно.
- подрезку делайте сбоку от себя, на линии левого плеча, но не перед животом, и не слишком далеко от туловища, рука должна быть чуть согнута в локте.
- переносите вес с одной ноги на другую.

Срезка слева:

- движение выполняйте плавно и с ускорением.
- не поднимайте руку выше и дальше плеча и не ограничивайте движение руки у живота;
- чем сильнее приходящее вращение, тем больше открывайте ракетку.
- по мячу ударяйте в высшей точке отскока, перед собой, не пропуская его назад, за себя.
- руку после удара не останавливайте, а выпрямляйте до конца.
- по окончании не отводите руку далеко вправо – она должна идти вперед и вниз к сетке.

Срезка справа:

- не поднимайте ракету слишком высоко, не прижимайте ее к правому плечу;
- при замахе не выставляйте локоть вперед – это помешает правильно выбрать угол наклона ракетки.
- выпрямляйте руку с ракеткой до конца, делайте движения плавно, но с ускорением, наибольшая скорость должна достигаться во время соприкосновения с мячом.
- по окончании движения руку с ракеткой ведите не в бок, а вперед вниз к сетке.

Виды стоек при подрезке слева

Подрезкой слева принимаются мячи, приходящие левее средней линии стола.

Подрезка слева бывает двух видов:

- мяч летит прямо на вас;
- мяч летит немного левее.

Стойка, когда мяч летит прямо на вас

Правая нога впереди, левая позади. Во время приема центр тяжести надо переносить с левой ноги на правую ногу.

Отражая короткий мяч при стойке слева, надо сделать шаг вперед правой ногой под стол, с переносом на нее центра тяжести.

Угол наклона ракетки к столу должен составлять 120-140 градусов.

Движение ракетки сверху вниз, немного вперед.

Стойка, когда мяч идет левее вас.

Необходимо повернуть туловище влево, левую ногу выдвинуть вперед и перенести на нее центр тяжести с правой ноги.

Левое колено при этом согнуть и наклонить влево, правую ногу по диагонали отставить назад для устойчивости.

Скажу из своей практики, у подрезки слева больше возможности для отражения крученых и подрезанных мячей, чем справа.

Виды стоек при подрезке справа

Стойка при подрезке справа далеко от стола

Исходное положение. Правая нога находится позади линии левой ноги и согнута в колене. Тяжесть тела на правой ноге, туловище отклонено вправо. Левая выпрямленная нога служит опорой и обеспечивает устойчивость. Принимая мяч, туловище поворачивается вправо и назад, предплечье поднимается от локтя вверх, кисть слегка отводится назад, открытая сторона ракетки направлена под углом 120-140 градусов в сторону соперника.

Из исходного положения, рука по мячу совершает движение сверху вниз вперед, ноги сгибаются в коленях, как бы приседая, ракетка касается нижней части мяча и завершая удар движется перед туловищем. Важную роль при замахе играет предплечье, вращающееся вокруг локтя, дополнительная энергия вращения придается кистью после соприкосновения мяча.

Движение начинается сначала медленно, затем за 15-20 см до соприкосновения с мячом оно резко ускоряется.

Стойка при подрезке справа в зоне стола

Правая нога выдвигается под стол, вес тела переносится под правую ногу, туловище от поясницы наклоняется вперед, рука вытянута, движение завершается поворотом кисти.

Мяч с правым боковым вращением. Рис.16

Закручивается ударом ракетки справа налево. Мяч получает вращение по часовой стрелке

Вид сверху

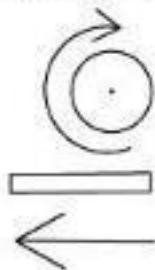


Рис. 16. Мяч с правым боковым вращением

Мяч с левым боковым вращением. Рис. 17

Закручивается ударом ракетки слева направо. Мяч получает вращение против часовой стрелки.

Вид сверху

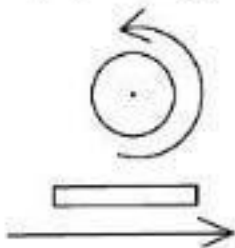


Рис. 17. Мяч с левым боковым вращением

Понятия открытая, закрытая ракетка.

Вертикальная ракетка. Рис. 18

Вертикальная ракетка – это ракетка расположенная перпендикулярно плоскости стола.

Наклоня верхнюю часть ракетки к сетке – ракетка закрывается.

Отклоня верхнюю часть ракетки к задней кромке стола – ракетка открывается.

«Перпендикулярная», «вертикальная» ракетка, применяется при выполнении «тычка», подставки, топ спина.

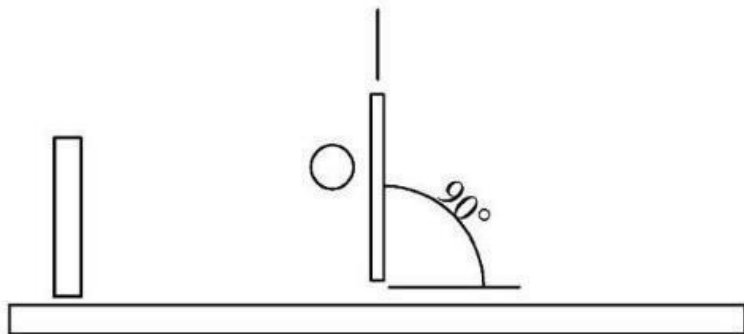


Рис.18. Перпендикулярная (вертикальная) ракетка

Ракетка закрывается. Рис. 19

Ракетка закрывается, когда верхняя часть ракетки наклоняется вперед к сетке от вертикального положения.

Закрывание ракетки осуществляется при выполнении подставки, наката, топ спина.

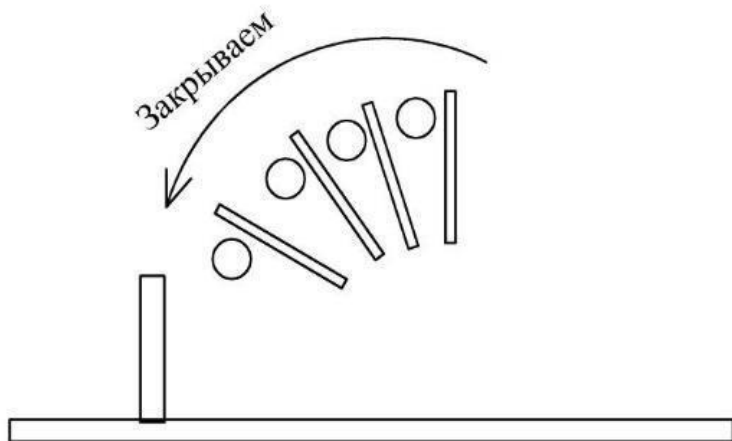


Рис. 19. Ракетка закрывается

Ракетка открывается. Рис. 20.

Ракетка открывается, когда верхняя часть ракетки отклоняется назад от вертикального положения в направлении задней кромки стола.

Открывание ракетки осуществляется при выполнении подрезки, срезки и при приеме «свечей».

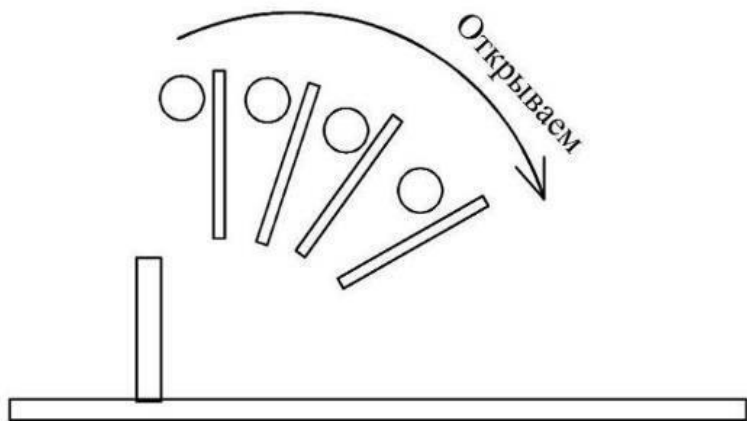


Рис. 20. Ракетка открывается

Подрезка на тренажере «Нитка»

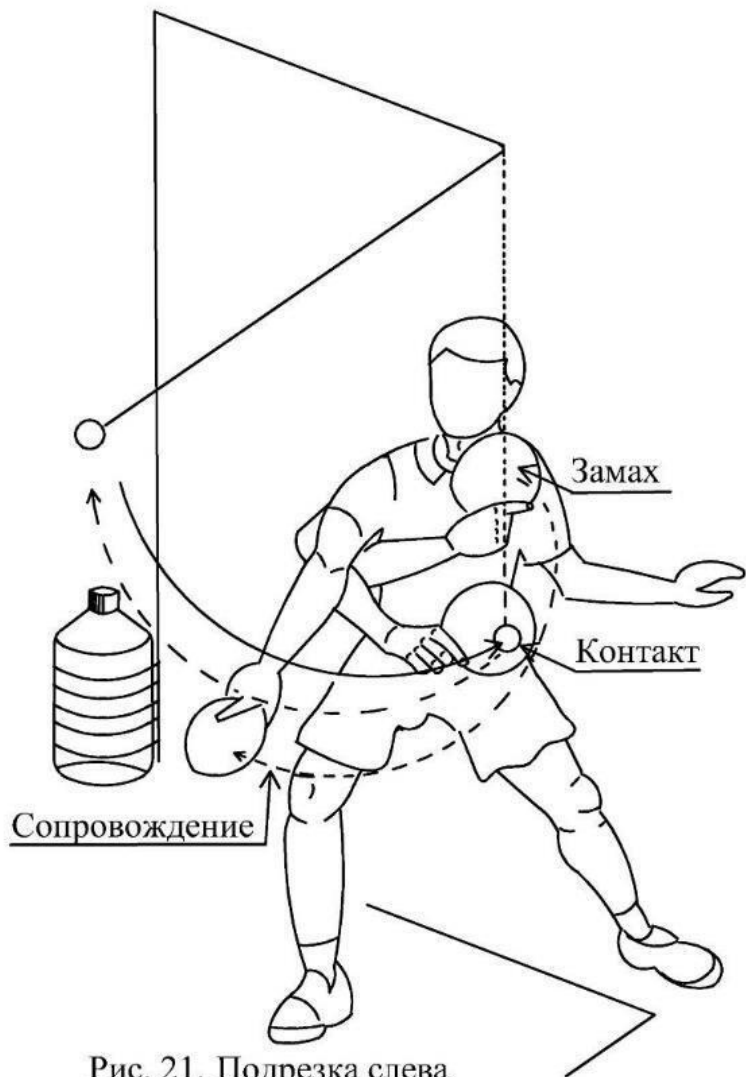
Совет. Для выполнения подрезки, чтобы мяч на тренажере «Нитка» сильно не закручивался, желательно взять ракетку без накладок, либо чуть-чуть запылить накладку, чтобы у нее было меньше сцепление, (можно смазать маслом), либо взять ракетку с шипами.

Выполнения подрезку ракеткой со сцеплением, чередуйте: раз подрезка, раз накат, тем самым избежите неприятностей с закручиванием нитки.

Упражнение 1. Подрезка слева. Рис. 21

Стойка. Встаньте лицом к мячу. Слегка выставьте вперед правую ногу. Туловище немного наклоните. Правую руку согните в локте. Локоть правой частью должен выходить за проекцию туловища, предплечье при этом горизонтальном положении.

Прием. Мяч движется на вас, вы делаете замах рукой вверх, одновременно переносите вес тела на правую ногу и в момент касания с мячом подрезаете мяч, сверху вниз под углом 60 градусов к полу, сопровождая мяч, выпрямляете руку. После завершения подрезки занимаете исходное положение.



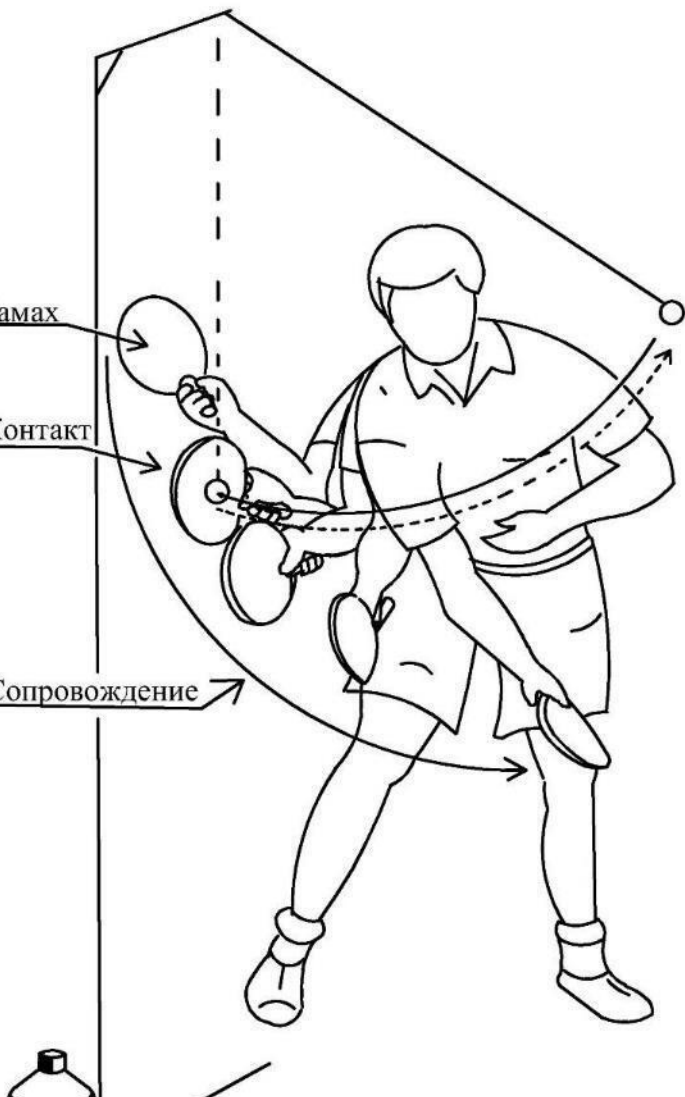
Упражнение 2. Подрезка справа. Рис. 22

В исходном положении вы стоите боком напротив отвесно висячего мяча, слегка выставив вперед левую ногу, правая рука делает замах назад – вверх, а затем идет вперед – вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка сопровождает мяч, затем уходит влево – вперед – вниз – выпрямляется.

Замах

Контакт

Сопровождение



Удары с верхним вращением на тренажере «Нитка»

Упражнение 3. Удар слева. Рис. 23

Накат – это удар, при котором основное значение уделяется скорости полета, а меньше придания верхнего вращения.

При выполнении удара слева правая нога выдвинута вперед, левая немного отставлена назад, туловище слегка наклонено влево, ноги согнуты в коленях, движение руки по оси локтя, в направлении снизу вверх, слева направо и по диагонали вперед, в момент удара главную роль играет кисть.

Совет. Выполняйте упражнение, не спеша, сначала в медленном темпе.

Чтобы мяч не закручивался, чередуйте раз удар, раз подрезка. Или возьмите ракетку с меньшим сцеплением. Сцепление резины можно уменьшить, припудрив тальком или намазав легко смываемой смазкой.

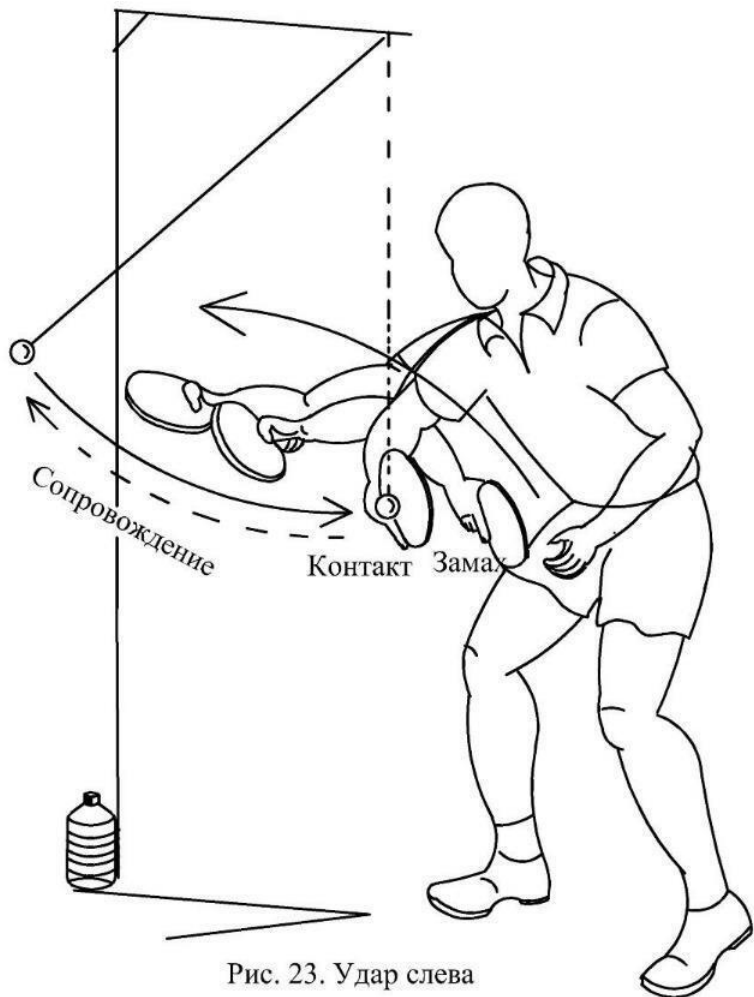


Рис. 23. Удар слева

Упражнение 4. Удар справа. Рис. 24

Чтобы произвести удар по мячу сначала делается замах, для этого туловище и рука, согнутая в локте поворачиваются вправо, вес тела переносится на правую ногу отставленную назад.

Выполняя удар, вес с правой ноги переносится на левую ногу, правая рука совершает полукруговое движение перед туловищем, поворачиваясь налево, производит удар, и после удара, как бы сопровождая мяч, заканчивает свое движение.

Совет. Выполняйте упражнение, не спеша. Сначала в медленном темпе, затем в среднем.

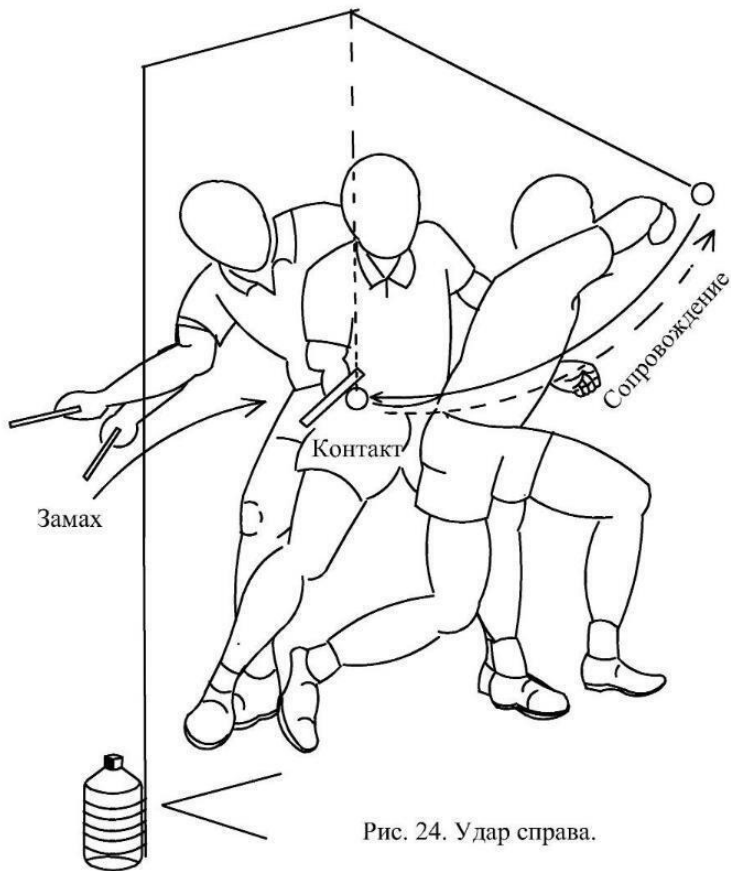


Рис. 24. Удар справа.

Совет. Не молотите со всего маха, делайте движения в медленном темпе. Главное освоить технику, а силу удара вы можете отрабатывать на тренажерах, которые будут пред-

ставлены далее.

Дополнительные тренажеры своими руками для освоения подрезки и кручения

Тренажер «отвертка» – это отвертка с длинным тонким стержнем с насаженным теннисным мячом.

Держа отвертку в руке, можно выполнять подрезку мяча, кручение, отрабатывать подачи с всякими видами вращений.

Таким тренажером удобно заниматься в любом месте, дома, на работе, в спортзале, в командировке.

Тренажер не занимает много места и его удобно носить в спортивной сумке, пакете, просто так.

Тренажер «Отвертка» Рис.25

Особенности изготовления тренажера «Отвертка». Главная задача, это проткнуть насквозь шилом мяч так, чтобы он легко и без биения вращался на стержне отвертки.

Чтобы шило не болталось, и точно проткнуло мяч, надо его поместить в специальное приспособление.

В качестве такого приспособления я использую воздушный шуцер, внутренний диаметр которого совпадает с диаметром шила.

Прижимаю шуцер к мячу, вставляю шило и протыкаю мяч насквозь.

В отверстие с противоположной стороны вылезли нару-

жу заусенцы, шилом или отверткой большего диаметра заправляю их аккуратно внутрь. Насаживаю мяч на отвертку. Проверяю, как вращается. Если немного затруднительно. Немного развальцовываю отверстие более толстой отверткой. После проверки вращения, чтобы мяч не слетал при вращении, по обеим его сторонам наматываю ограничительные валики. Использую скотч.

Вместо отвертки можно использовать длинную спицу, а вместо шульца дюбель.

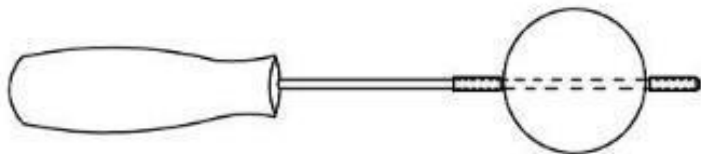
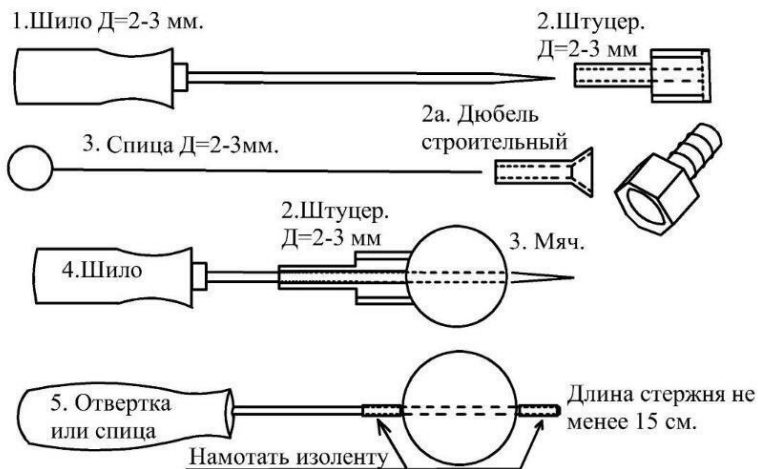


Рис. 25. Тренажер "Отвертка".



На тренажере «отвертка» вы можете пользоваться накладками со сцеплением.

Запомните. При выполнении топ спина, основную роль играет накладка, она только придает вращение, основание во вращение не чувствует, оно на вторых ролях.

Старайтесь тонко цеплять мяч накладкой, запоминайте этот звук. В дальнейшем вы сможете по звуку, определить с какой силой вращения летит к вам мяч.

А вот при завершающем ударе в отличие от топ-спина, основную роль играет основание. Основание придает поступательную скорость.

Запомните. Чем меньше сцепление накладки, тем выше поступательная скорость, поэтому резина при завершающем ударе имеет второстепенное значение, Резина – это пружина, толкающая мяч.

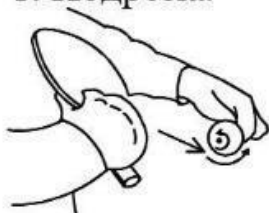
На рис.23; 24 показаны примеры, как пользоваться тренажером «Отвертка».

Вращения можно выполнять разным положением ракетки, разными частями. Рис. 27; 28.

На основе тренажера «Отвертка» можно изготовить другие тренажеры. Рис.29; 31.

На этих тренажерах вы можете выполнять удары подрезкой, накаты, топ спины в полную мощь.

1. Подрезка



2. Кручение

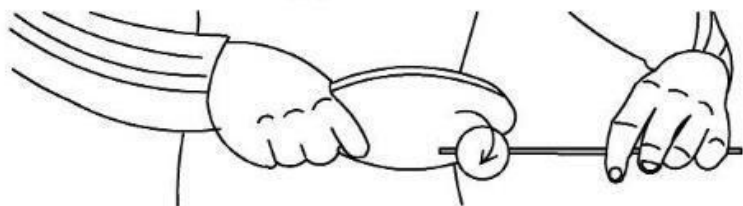


Рис. 27. Отработка подачи.

1. Хватка с наружи



2. С обратной стороны



3. Подача обратной стороной от себя

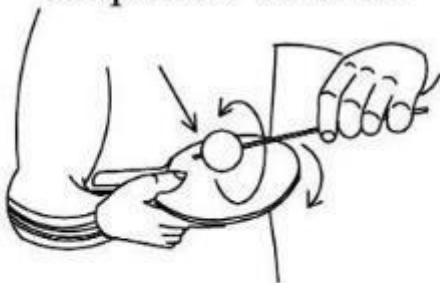


Рис. 28. Отработка подачи обратной стороной ракетки.

Тренажер «Бутылка»

Тренажер «Бутылка» можно установить на регулируемую по высоте гладильную доску.

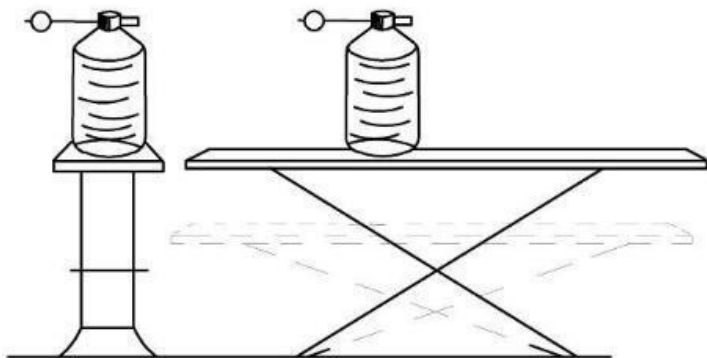


Рис. 29. Использование гладильной доски для установки тренажеров.

Используя в качестве подставки стол или табуретку, регулируйте высоту тренажера стопкой книг.



Рис. 30. Установка тренажера "Бутылка" на табуретку.

Если у вас есть регулируемая по высоте швабра, то можно изготовить тренажер «Швабра».

Тренажер «Швабра»

Изготавливается просто. Тренажер отвертка приматывается к концу ручки, а основание к пятилитровой бутылке. Тренажер хорош тем, что его можно регулировать по высоте.



Рис. 31. Тренажер "Швабра"

Отработка ударов на тренажере «Бутылка»

Для отработки ударов на тренажере «Бутылка» ее необходимо заполнить водой и установить на устойчивую поверхность.

Устойчивой поверхностью может быть гладильная доска, табуретка.

Отрегулируйте по высоте гладильную доску. Поставьте на нее тренажер.

Встаньте перед тренажером в ту стойку, при которой будете выполнять тот или иной удар. Рис. 32; Рис33.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.