

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

РУКОВОДСТВО
ОТ ЧЕМПИОНА МИРА
ВЕРНЕРА ШЛАГЕРА



ВЕРНЕР ШЛАГЕР И БЕРНД ГРОСС

Вернер Шлагер

**Настольный теннис.
Руководство от чемпиона мира**

«ЭКСМО»

2011

УДК 796.386
ББК 75.577.6

Шлагер В.

Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира /
В. Шлагер — «Эксмо», 2011

ISBN 978-5-699-89303-4

Хотите показать великолепную игру за теннисным столом и удивить всех? Книга от чемпиона мира по настольному теннису научит вас всему для этого – хитрым приемам, уникальным тактикам и неповторимому стилю. Вернер Шлагер, один из величайших игроков всех времен, в одном издании рассказал о том, чему научился за долгие годы игр. Он разработал собственную систему суперэффективных тренировок, различные варианты победных стратегий, защитных ударов и нападения и теперь предлагает этот бесценный материал в своей книге. Вы не можете это пропустить. Если ваша задача – владеть ракеткой как собственной рукой.

УДК 796.386

ББК 75.577.6

ISBN 978-5-699-89303-4

© Шлагер В., 2011

© Эксмо, 2011

Содержание

Предисловие и благодарности	6
1. Введение	7
2. Несколько слов от Вернера Шлагера	9
3. Техники ударов	15
3.1. Подающие удары	16
«Подающие удары – самые важные удары в настольном теннисе»	16
Повышение концентрации перед подачей	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Вернер Шлагер, Бернд Гросс

Настольный теннис.

Руководство от чемпиона мира

© 2011 by MEYER & MEYER VERLAG

© Лоленко А. перевод с английского, 2016

© ООО «Издательство «Эксмо», 2016

* * *

Для лучшей удобочитаемости мы решили использовать мужской род при обращении к читателям, но при этом все написанное равно относится и к женщинам.

Эта книга готовилась с большой тщательностью, но мы не берем на себя ответственность за корректность всей информации, которая в ней содержится. Ни автор, ни издатель не берут на себя ответственность за возможные травмы, которые могут быть получены в результате использования информации из этой книги.

Предисловие и благодарности

За время моей длинной спортивной карьеры в настольном теннисе мне посчастливилось участвовать во многих замечательных событиях, из которых особенно выделяются два:

В 1989 году я стал свидетелем того, как два молодых немца, Йорг Росскопф и Штеффен Фетцнер, стали чемпионами мира при полном аншлаге на спортивной арене Вестфальского стадиона в Дортмунде. Зрители ликовали! После этого по Германии прокатился теннисный бум, а на международном уровне настольный теннис завоевал большой престиж.

Второе незабываемое событие произошло в 2003 году в Париже, где проходил чемпионат мира. Зрители дворца спорта Берси были без ума от успеха австрийца Вернера Шлагера. Хотя Вернер занимал в мировом рейтинге шестое место и относился к ведущим игрокам, никто не ждал, что он победит в турнире. Ведь китайское превосходство считалось неоспоримым. Однако Вернер раунд за раундом переигрывал своего китайского противника, и хотя несколько раз был близок к поражению, в итоге одержал поистине триумфальную победу. 13 000 зрителей, мечтавших о победе австрийца, тем не менее с трудом верили в то, что он ее добился. Вернер завоевал признание в сердцах многочисленных поклонников настольного тенниса вне зависимости от их национальности.

Я признателен за то, что имел возможность наблюдать его игру на трех последних матчах. Я так живо переживал за него, ощущая все его взлеты и падения, словно стоял с ним за одним теннисным столом. Будучи еще юниором, Вернер заключил контракт с японским производителем экипировки для настольного тенниса Tamasu Butterfly, на которого я 20 лет работал в качестве журналиста. Вернер приобрел выдающийся титул чемпиона мира. До него легендарный швед Ян-Уве Вальднер был последним европейцем, победившим на чемпионате мира в мужском зачете.

Чемпионский титул Вернера также вызвал огромный интерес к настольному теннису в Австрии. Вернер стал послом настольного тенниса; он живет настольным теннисом и принимает участие во всех возможных турнирах. Спортсмен критикует спортивные новшества, которые, на его взгляд, движутся в неверном направлении, и имеет свой взгляд на будущее этого вида спорта. Он любит своих фанатов и искренне, без всякой заносчивости общается с ними. Учреждение Академии Вернера Шлагера в городе Швехат, недалеко от Вены, – лучшее доказательство того, что он будет и дальше продвигать настольный теннис и вдохновлять других спортсменов.

Я хочу поблагодарить Вернера Шлагера за его отзывчивость и сотрудничество во время наших интервью, которые мы проводили на протяжении двух лет для интернет-ресурса Butterfly. Он доказал, что он вдумчивый игрок, который много размышляет о своем виде спорта. И с энтузиазмом отнесся к моему предложению собрать все интервью в книгу, в которой отражен его уникальный взгляд на этот спорт.

Я также хочу поблагодарить (в том числе и от лица Вернера) компанию Tamasu Butterfly Europe и ее директора Хидеюки Камизуру, который с самого начала поддержал идею и предоставил нам обширный фотоматериал.

Мы надеемся, что вам понравится эта книга и вы почерпнете из нее новые и полезные знания.

И если хоть один совет будет полезен вам как игроку или тренеру, значит, наша работа стоила того.

Бернд-Ульрих Гросс

1. Введение



В основе этой книги лежат 23 интервью, которые я провел с Вернером Шлагером с 2008 по 2009 год для компании Butterfly. Скоро стало ясно, что эти тексты, собранные под одной обложкой, будут отличным руководством по настольному теннису. Интервью были проанализированы и резюмированы для того, чтобы составить из них хорошо структурированную книгу в формате беседы со спортсменом. До сих пор ни одна книга по настольному теннису не предлагала длинных интервью (за исключением анализа серии фотографий).

В данной книге затронуты основные теоретические и практические вопросы по настольному теннису. Много места занимают главы, посвященные технике ударов, в которых Вернер предлагает большое количество советов по тренировкам и игре, и, конечно, игроки и тренеры очень заинтересуются этой информацией. Для лучшего понимания представлены серии фотографий.

Книгу совсем не обязательно читать по порядку. Каждая глава открывает новую тему, и если, к примеру, вы интересуетесь психологией, то можете начать с раздела «Психология». Если вы не очень знаете Вернера Шлагера, то лучше начать с главы о его основных достижениях «Несколько слов от лица Вернера Шлагера». К тому же, если вы сперва прочтаете о Вернере, интервью в других разделах станут проще для понимания.

2. Несколько слов от Вернера Шлагера



Табло «Пристегнуть ремни» погасло, самолет приземлился в аэропорту Вена-Швехат. Подошла к концу неделя в Китае. Наконец-то я снова был дома.

С Беттиной и моим сыном Ником.

Дома?

Около дома. Да, здесь, в Швехате, даже пахнет домом, как если бы я все еще жил в Нойштадте.

Нойштадт расположен в 10 минутах от аэропорта Вена-Швехат, совсем недалеко от центра города. В самом сердце Европы. И здесь находится «моя» Академия Вернера Шлагера. Международный тренировочный центр по настольному теннису, который был построен в мою честь.

В нем все прекрасно. Два огромных спортивных зала, в большем из которых, работающем круглосуточно, стоит 30 столов для настольного тенниса. Здесь есть фитнес-центр с новейшим оборудованием, просторные помещения для команды медиков, которые и днем и ночью следят за самочувствием наших посетителей; ресторан, зона отдыха, помещения для проведения семинаров... все, что нужно для спортсменов высшего уровня. Мой мир чудес – наш мир чудес.



Вернер начинал за самодельным столом, смастеренным его отцом

Сколько поединков мне нужно было выдержать, чтобы заслужить все это? Сколько мостов преодолеть? Что мне нужно было победить?

Победить?

Да – я победил. Я часто побеждал. Это был долгий напряженный путь вверх. Путь со своими взлетами и падениями.

Путь, который начался более трех десятилетий назад в венском Нойштадте.

Мой отец Рудольф был страстно увлечен настольным теннисом. У него была навязчивая идея сделать из нас с братом Гаральдом чемпионов. Путь моего брата завершился на австрийском пьедестале. А мой путь лежал дальше.

Не помню, сколько мне было, пять или шесть. Это не так важно. Мой отец изготовил стол для настольного тенниса, подогнав его под мой рост, чтобы я мог играть уже с самого раннего детства. Он включал мне польку, чтобы я мог поймать нужный игровой ритм.

Я не знаю, сколько людей смеялось над моим отцом в то время и как часто ему говорили, что я далеко не продвинулся.



Минута славы: чемпионат мира 2003!

Но они ошибались. Многие ошибались тогда.

Чемпионат мира в парижском Берси был турниром, который, казалось, должен был закончиться для меня еще накануне. Вонг Ликвин, действующий чемпион из Китая, вел со счетом 3:2 в нескольких сетах и забил мне четыре мяча со счетом 10:6 в четвертьфинале. У меня до сих пор перед глазами эта картина.

Проиграл.

Проиграл.

Проиграл.

Проиграл.

Тринадцать тысяч зрителей подскочили со своих мест, аплодируя, и меня квалифицировали в полуфинал на следующий день. И вновь передо мной словно бы выросла гора – олимпийский чемпион Конг Линг Ху, спортивный гигант из Китая. В поединке с ним я проиграл в седьмом сете. Спустя несколько часов после шести сетов с корейцем Джу Се Хьюком я стоял на подиуме победителей и слушал национальный гимн Австрии. Наконец-то я добился победы.

Я стал номером 1 в рейтинге мужского зачета Олимпийского чемпионата мира.

Как игрок о большем я и мечтать не мог.

Даже после, несмотря на неудачи, которые происходят с каждым спортсменом, в моей жизни было много моментов, которые я никогда не забуду.

Когда я...

...по опросам китайского новостного агентства «Синьхуа», стал самым популярным спортсменом в мире наравне с Михаэлем Шумахером, Тайгером Вудсом, Роналдо и теннисистом Майклом Чангом, который в Китае оставался кумиром на протяжении всей своей жизни.



Спортсмен года в Австрии, кумир в Китае

...вместе с моим другом Карлом Йиндраком выиграл золото в парном турнире на чемпионате Европы в Орхусе в 2005 году.

...сенсационно обыграл моего друга Владимира Самсонова и прошел в финал чемпионата Европы в Штутгарте в 2009 году, к которому не смог подготовиться должным образом, потому что на тот момент занимался организацией Академии Вернера Шлагера в Швехате.

Да, я могу долго рассказывать об этих трех десятилетиях.

О моих поездках по всему миру, о том опыте, который я приобрел в Азии, особенно в Китае, где меня всегда встречали с большим уважением.

О рождении моего сына Ника и наблюдении за его взрослением – этом прекрасном даре небес.

О Беттине, женщине моей жизни, матери моего сына.

Об Академии Вернера Шлагера. Об идее, планировании и спортивно-политических переговорах, которые сделали возможным реализацию этого замечательного проекта.

Мне очень повезло, что я смог достичь всего, о чем только мог мечтать.

И теперь я хочу поделиться с другими тем, чему я научился как спортсмен, игрок в настольный теннис и человек.

Со мной рядом был великий тренер «Мистер Butterfly» Марио Амизич, который успел поработать с такими звездами, как Владимир Самсонов, Микаэль Мэйс, Петр Корбел, Джун Мизутани и Зоран Приморац.

Со мной в команде были Ричард Праузе и Дирк Вагнер, великие немецкие тренеры, которые помогли Тимо Боллю стать номером один в мировых рейтингах, а также выиграть в финале Олимпийских игр.

Со мной работали тренеры со всего мира. Они занимались как моей психологической, так и физической подготовкой, давали советы по питанию и массажу, даже консультировали медиков, и все они стали частью моей команды при создании Академии Вернера Шлагера, где я однажды завершу карьеру игрока.



Вернер Шлагер. Швехат, сентябрь 2010 года

«Если бы настольный теннис был прост, он назывался бы футболом». Это я однажды прочитал на футболке одного игрока из моей национальной команды. Настольный теннис непрост, настольный теннис – это мировой вид спорта, который постоянно развивается. И это развитие происходит очень быстро. Я и моя команда находимся в центре этого процесса. И однажды мы тоже испытаем на себе новшества. Это долгий путь. И я этого очень жду...

3. Техники ударов



3.1. Подающие удары

«Подающие удары – самые важные удары в настольном теннисе»

Игра открывается подачей. Это единственный удар, который не зависит от соперника. Ни одна другая техника не может так сильно меняться относительно поворота, расположения и скорости. Несмотря на всю важность, любители редко уделяют большое внимание отработке подающих ударов. Тем не менее именно техника подачи во многом решает исход игры.

Это особенная техника. Одни ее любят, другие ненавидят. Как удар, открывающий игру, насколько важна подача в теннисе?

Несомненно, подача – самый важный удар в настольном теннисе. К тому же это визитная карточка игрока, потому что возможность различных вариаций поистине безгранична.

Слабая подача приводит к потере очков, а продуманная – к победе в розыгрышах.

Есть хорошие подающие и не очень хорошие подающие. Профессионалам различия между ними хорошо видны, однако не так очевидны для любителей. Насколько важна подача в вашей игре?

Для меня подача – очень важный тактический прием.

Вы предпочитаете подачу справа, но мне кажется, я видел, что вы использовали и подачу слева.

Я чаще всего использую подачу справа, тем не менее иногда подаю слева.

Есть ли у вас в запасе некий секретный вариант подачи, чтобы удивить соперника?

У меня есть несколько вариантов подач, которые я использую каждый раз сознательно. Хотя я и не могу назвать это секретной подачей.

Есть только несколько игроков вроде Самсонова, Примораца, Сева, а теперь и Овчарова, которые часто пользуются подачей слева. Делают ли они это намеренно, или их так научили их прежние тренеры, или это просто случайность?

Я бы назвал это простым предпочтением; предпочтением, отчасти связанным с их особым талантом. В случае Самсонова это все-таки более тактический прием.

Посоветовали бы вы молодым игрокам использовать на равных подачу справа и слева?

Да, конечно. Личные предпочтения должны поддерживаться.

В Магдебурге вы играли против молодого немца Дмитрия Овчарова. Когда я встретил его впервые годом ранее, я обратил внимание на его необычные подачи. Он использовал левую подачу с боковым вращением и с низким подбросом, что можно было часто видеть в 60–70-е годы, и правую подачу с боковым вращением, которая напомнила мне о Стеллане Бенгтссоне или Петере Штельваге. У Вонга Ликвина были большие проблемы с этим на первенстве Германии в Бремене. Значит ли это, что возможны любые варианты подач?

Это говорит о том, что различные варианты могут быть время от времени эффективными. Чем больше внимания привлекается к какой-либо технике, тем больше ее анализируют соперники и тем больше в итоге она теряет свою эффективность. Поэтому все ведущие игроки должны постоянно придумывать новые приемы. Только таким образом они могут удержаться на позиции игроков международного класса.

Подача тесно связана с хладнокровием и уверенностью в себе. Вы должны быть расслаблены и чувствовать себя свободно. Некоторые сильно напряжены во время подачи и подают мяч неправильно, теряя свое преимущество перед противником. Знакомы ли вы с такими ситуациями? Что можно сделать, чтобы их предотвратить?

Естественно, я знаю про такие ситуации. И я надеюсь, что за все это время научился справляться с ними.

Чтобы оставаться расслабленным, нужно ли встряхивать рукой время от времени? Помогает ли это?

С физиологической точки зрения, да. С психологической – нет. В основе каждой подачи, если не брать в расчет технические возможности, лежит внутренний темперамент. По моему опыту, напряжение в руке очень редко является результатом затратного психологического давления на мышцы в вашей руке.

Как вы считаете, в настоящий момент у каких игроков самые лучшие подачи? В чем заключается особенность этих подач?

Чень Ци и Владимир Самсонов – лишь двое из многих. Естественно, техническое исполнение очень важно, но лучшие подачи – результат сильной умственной работы.

Представьте, что вы играете против соперника, чьи подачи выбивают вас из колеи. Что вы будете делать, чтобы исправить ситуацию?

Я учусь на своих ошибках.

Выигрывали ли вы матчи благодаря своим хорошим подачам?

Да, были некоторые игроки, которые испытывали трудности при взятии моих подач. Но только в случае со слабыми игроками это была причина победы в игре.

Были ли матчи, в которых вы проигрывали из-за сильных подач вашего соперника?

Да, хорошая подача может стать решающим фактором в игре.



Один из лучших подающих в мире – Владимир Самсонов из Беларуси

Вы тщательно продумываете каждую подачу, какой из приемов вы собираетесь применить? Или это происходит автоматически?

Я всегда продумываю, какой вариант подачи я буду использовать. А само выполнение должно происходить автоматически.

Если взглянуть на ваш набор подач, сколько вариантов у вас в запасе?

Около восьми основных подач и бесчисленное количество вариаций.

Некоторые эксперты утверждают, что лучше владеть несколькими вариантами подачи, но исполнять их в совершенстве по расстановке, скорости и вращению. Что вы думаете об этом?

Это вопрос предпочтений. Лучше ли выполнять несколько вариантов идеально или использовать большое количество, но не столь хорошо? Обе стратегии могут быть приемлемы и успешны.

Могли бы вы объяснить нашим читателям, что означает «плоская» подача и как она выполняется?

Если вы хотите подать без какого-либо вращения, то при ударе по мячу вы не должны поворачивать руку.

Как вы тренируете подачи? Это обязательная часть каждой тренировки?

Я выполняю специальные упражнения, имитирующие игру в реальных соревнованиях, куда, разумеется, включена и отработка подач. Иногда я тренирую подачи отдельно.

Вы всегда тренируете подачи в сочетании с защитными ударами или же вы просто достаете сто мячей из коробки и бьете по ним?

Оба варианта тренировки важны.

В чем секрет китайских подач? Они не такие зрелищные, но всегда очень эффективные. Китайская техника подачи более позиционная и качественная?

Я думаю, что, помимо техничности их подач, выполнять вращение им также помогают резиновые накладки на ракетки («китайские резинки», как их называют), что зачастую и создает для европейцев сложности во время игры.

В последнее время мы наблюдаем много новшеств в настольном теннисе, в частности при выполнении подающих ударов. В каком направлении движутся эти перемены, с вашей точки зрения?

Все, чего мы не видели в течение некоторого времени, в будущем может вернуться «в моду». Это происходит автоматически. Я бы и сам хотел знать, какие перемены произойдут в будущем.

Когда я выполняю подачу, **я предельно сконцентрирован.**

Когда счет 10:10, **я подаю так, словно счет 5:5.**

Когда я получаю очко с подачи, **я очень доволен.**

Когда я пропускаю подачу, **я думаю: «Соберись, не нервничай!»**

Мои подачи — **мое оружие!**

Тренировка подающих ударов — **скучное, но очень важное дело.**



Повышение концентрации перед подачей



1. Вернер чеканит мяч об пол



2. Кладет на время мяч в карман



3. Подходит к столу



4. Наклоняется для подачи

Подача справа

Конечно, есть игроки, использующие топ-спин (от англ. top spin – верхнее вращение), которые подают более зрелищно. Но подача Вернера очень точна и опасна для противников. Он подает с одним и тем же захватом, который использует при обмене ударами. Это значит, что он не меняет хват для выполнения подачи, чтобы взять ракетку между большим и указательным пальцами. Мы продемонстрируем его подачи справа, потому что чаще всего он использует именно их.

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.