

УДК 796.386

Мотуз С. О.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ТЕХНІКА УДАРУ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Гра в настільний теніс побудована на ударах, різноманітних щодо обертання, напрямку та сили виконання, моменту виконання технічної дії, швидкості польоту м'яча, місцю виконання технічної дії, висоті й довжині траєкторії польоту м'яча. Для кращого розуміння комплексу ударів їх можна поділити на дві великі групи – форхенд (удар справа) та бекхенд (удар зліва) удари. Вони бувають атакуючими, захисними та комбінованими. До групи комбінованих ударів слід зачислити блок, оскільки він може бути як активним, так і пасивним, та зрізку, яка залежно від задуму гравця буває атакуючою і захисною. Оскільки наука гри в настільний теніс полягає в обертанні м'яча, то всі технічні прийоми поділяються на: ті, котрі не надають м'ячу обертання, і ті, котрі надають верхнього чи нижнього обертання. Верхні та нижні обертання можуть бути боковими (лівими, правими). До першої групи технічних прийомів зараховують: поштовх – удар по центру м'яча (плоский удар), відкидку – удар відкритою ракеткою, короткий поштовх та блок. Удари з верхнім обертанням поділяються на: топ-спін – технічний прийом, що надає м'ячу сильного верхнього обертання; топс-удар – швидкий завершальний топ-спін; фальшивий топ-спін – зовнішня схожість

до топ-спіну супроводжується невеликими обертами м'яча; накат – прийом, при якому обертання збігається зі швидкістю; завершальний удар – жорсткий накат; контрнакат – контрудар; свічка (висока траєкторія польоту м'яча) та удар по свічці; скидка – легкий кистьовий накат, удар чи топ-спін. Технічні прийоми з нижнім обертанням поділяються на: підрізку, запил, зрізку та вкорочувальний удар. Запил використовують спортсмени для надання м'ячу сильного нижнього обертання, а зрізку ідентифікують як підрізку над столом. Техніку виконання будь-якого удару можна розглядати пофазово. Замах – відведення руки, удар, завершення удару та повернення ракетки у вихідне положення. Щоб добитись оптимального контакту ракетки з м'ячем, гравець повинен вдарити по м'ячу, тримаючи ракетку під визначеним кутом, здійснити потрібний замах, направити по необхідній траєкторії з певною швидкістю. Крім цього, момент торкання збігається з конкретним відрізком траєкторії польоту м'яча та руху ракетки. Ситуація, коли «спортсмен б'є по м'ячу», а не «м'яч зустрічає ракетку на шляху польоту», є оптимальним для точності здійснення удару. М'яч повинен попасти у верхню частину лопаті ракетки ближче до центру, що визначається як «зона стабільного відскоку». Виконання будь-якого з описаних ударів супроводжується правильним положенням ніг, рук і тіла. Оскільки технічних прийомів у настільному тенісі величезна кількість, слід виокремити найнеобхідніші, котрі є основою гри у наш час та базовими для вивчення й удосконалення впродовж усіх етапів підготовки. Такими є топ-спін та підрізка. Форхенд топ-спін передбачає позицію гравця по діагоналі до кінцевої лінії стола, корпус повернуто вправо під кутом близько 45°. Права нога поставлена назад, ліва стоїть ближче до столу (для гравця шувльги позиція дзеркальна). Виконуючи замах, гравець зміщує праве плече і корпус назад і вниз. Корпус повертається вправо услід за плечима, права нога згинається в коліні. Вільна рука зігнута і рухається за корпусом. Вага тіла припадає на праву ногу. Ігрова рука випрямлена чи дещо зігнута (кут не менше 120°), кисть з ракеткою розташована на рівні коліна, форхенд сторона ракетки направлена вниз. Гравець починає ударну рухову дію з незначного випрямлення правої ноги. Водночас корпус і плечі повертаються вліво, причому корпус починає випрямлятися. Ігрова рука під час руху згинається в лікті, завдяки чому ракетка отримує додаткове прискорення в напрямку удару. Ракетка рухається в діагональному напрямку вгору і вперед. Причому рух вгору обмежений і залежить від виду топ-спіну. Під час виконання топ-спіну все тіло функціонує як пружина, що випрямляється. При цьому сила і швидкість повинні поєднуватись із правильністю контакту м'яча з ракеткою. Ланцюг рухової дії починається з ніг, потім випрямляється корпус, повертається плечовий пояс, плече, передпліччя і насамкінець в дію вступає кисть. Форхенд топ-спін слід виконувати у вищій точці відскоку м'яча. Рухова дія закінчується поворотом

корпусу вліво, рука досягає рівня чола, вага тіла переноситься на ліву ногу. У завершальній фазі удару тіло не повинно повністю випрямлятися чи відхилятися назад, ліва нога також не зміщається назад. Ракетка не зупиняється на рівні голови, тіло плавно повертається у вихідне положення. Бекхенд топ-спін виконується з дотриманням таких основних принципів. Гравець, котрий грає правою рукою, стоїть по діагоналі до кінцевої лінії стола; коліна дещо зігнуті; вага тіла розподілена на дві ноги; права нога розміщена спереду, а ліва – позаду, тобто таким чином, щоб кут між уявною лінією, яка об'єднує стопи, і кінцева лінія столу становили приблизно 45° . Гравці, котрі будують свою гру в основному на форхенд топ-спінах, можуть використовувати стійку з кутом, меншим 45° , аж до положення, коли стопи паралельні кінцевій лінії стола. Перевага такої стійки в тому, що з неї можна використати як топ-спін зліва, так і справа, і при цьому якість двох ударів не сильно погіршиться. Гравець повертає корпус вліво, праве плече йде вперед, рука зігнута в лікті під кутом менше 120° і опущена. Ракетка перебуває в закритому положенні – лопать вниз. Лікоть не напружений і не торкається корпусу; ноги зігнуті в колінах. Удар відбувається завдяки рухові плеча, передпліччя та кисті. Під час удару ракетка йде вгору і вперед, а імпульс, що передається м'ячу, залежить як від руху кисті, так і від роботи плеча та передпліччя. В процесі виконання бекхенд топ-спіна кисть випрямляється, додаючи м'ячу додаткової швидкості й обертання. Верхня точка відскоку м'яча є найбільш оптимальною для здійснення бекхенд топ-спіну, проте в практиці залежно від ситуації гравець може вдарити як по м'ячу, що опускається, так і на зльоті. На завершальній фазі удару ігрова рука випрямляється, ракетка піднімається приблизно до рівня голови і розміщена вона перед корпусом гравця. Після цього гравець повертається у вихідне положення.