

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЛЕКТОРИЙ

Продолжаем разговор о скрытых от глаза и камеры параметрах ударов в настольном теннисе. Сегодня — о рабочих функциях отдельных частей руки и туловища во время ударных действий и о последовательности вступления в удар отдельных частей руки и туловища.

Но прежде — простейший урок анатомии, так как некоторые термины и понятия в анатомии отличаются от обиходных названий.

Кисть — кисть и в быту, и в науке.

Предплечье — часть руки от запястья до локтя.

Плечо — часть руки от локтя до плечевого сустава. В обиходе именно плечевой сустав часто зовут плечом, а мы в дальнейшем будем именовать везде плечом часть руки от локтя до плечевого сустава.

Итак, во время выполнения удара каждая часть руки и туловища выполняет свои функции.



Замах в исполнении чемпиона мира И. Йонера (Венгрия).

Кисть, совершенно "воздушная", ненапряженная всего лишь поворачивает ракетку, создавая углы контакта мяча с ракеткой, обеспечивающие соответствующее вращение: при нападающих ударах кисть поворачивает ракетку из открытого положения в закрытое (при этом удар выполняется по задней и верхней части мяча) — верхнее вращение, при защитных ударах — из положения, когда ракетка отклонена назад на 20-30 градусов в почти горизонтальное положение (при этом удар выполняется по нижней половине задней части и по нижней части мяча), так гарантируется нижнее вращение. Хочется вернуться к началу фразы: "кисть совершенно "воздушная", ненапряженная всего лишь поворачивает ракетку..." Малышу мы обычно популярно объясняем, что кисть, как надутая резиновая перчатка, настолько она ненапряженная. И никаких скоростных, или ударных функций она не несет.

Предплечье — самая быстрая часть руки, за счет сгибания руки в локте определяет быстроту ударного движения, величину ускорения

Плечо движется вперед и определяет силу удара. Желательно, чтобы плечо прошло во время удара максимально большой путь вперед. По существу, максимальное продвижение локтя вперед (а значит, и плеча) определяет качество удара, его правильность.

Туловище осуществляет молниеносный перенос тяжести тела с одной ноги на другую (как правило, при

всех ударах справа — с правой ноги на левую, при всех ударах слева — с левой ноги на правую), обеспечивая при этом дополнительное продвижение ракетки вперед и увеличивая ускорение.

Очень существенны особенности положения плеча и предплечья во время выполнения их ударных функций.

АНАТОМИЯ ТЕХНИКИ

Они (плечо и предплечье) полностью выполняют свое игровое назначение, когда продвигаются в воздушном пространстве, если можно так выразиться, ребром вперед, обеспечивают тем самым оптимальное аэродинамическое положение для максимально быстрого продвижения руки и ракетки вперед, как бы рассекая воздушную массу. Сравните с выполнением имитационных движений в воде. Не случайно, лучшими корректирующими упражнениями в тех случаях, когда объяснение является недостаточным и плечо или предплечье (а иногда и плечо, и предплечье) продолжают продвигаться под неправильным углом, являются имитационные движения "по горлышко" в воде.

Даже если все части руки и туловища выполняют свои функциональные назначения, удар может не получиться. Далеко небезразлично, в какой последовательности отдельные части руки и туловища вступают в удар.

Первой вступает в игру кисть. Ее свободный поворот "освобождает" предплечье, затем "играет" плечо и, наконец, туловище. Это, конечно, не означает вовсе, что между действиями частей руки есть большие временные зазоры, интервалы. Уж больно мало времени у спортсмена для выполнения удара, и распорядиться им надо наиболее рационально. Попытки включения в удар отдельных частей руки и туловища в иной последовательности приводят к скованности, напряженности действий.

То, что здесь изложено, сориентировано на выполнение ударов в ближней зоне, в высшей точке отскока мяча. Но в игровых ситуациях не всегда удается обеспечить исполнение этих условий. Итак, игрок не успевает подготовиться к отражению мяча в иде-

альной позиции и в самой высокой точке мяча. Из-за нехватки времени, естественно, появляется желание отойти от стола и сыграть попозже.

Техника ударов из средней зоны и по падающему мячу существенно отличается от техники ударов в ближней зоне и по высшей точке отскока. И прежде всего в функциональном назначении отдельных частей руки и туловища. Они, эти функции, как бы смещаются на один порядок. Если для создания нужного вращения при ударе по высшей точке отскока мяча достаточно "воздушного" поворота кисти, так как мяч обладает в этой точке еще большим запасом энергии, то при ударе по падающему, "ослабшему" мячу ракетку для создания нужных углов контакта мяча с ракеткой поворачивает не только и не столько кисть, сколько предплечье. Плечо не только продвигается максимально вперед и обеспечивает силу удара, но по возможности (поскольку времени и места для разгона больше) решает и скоростные задачи. Движения туловища при выполнении ударов из средней зоны и по падающему мячу (особенно при выполнении нападающих и контратакующих ударов) более широкие, более активные, наряду с переносом тяжести тела и увеличением пути вперед, туловище вкладывает в удар мощь, силу.

Чем дальше спортсмен отходит от стола, тем сильнее надо согнуть ноги перед ударом.

Во всех случаях, когда спортсмен



Работа предплечья в исполнении чемпионки мира шведа Ч. Юханссон

не успевает занять позицию и вынужден принимать мяч в неудобной стартовой позиции (или слишком близко к туловищу, или, наоборот, приходится отражать мяч чуть ли ни прямой рукой), стоит прежде всего позаботиться о придании мячу вращения. В неудобной позиции непросто придать мячу надежное вращение, а вот поворот ракетки из открытого положения в закрытое (в ближней зоне — кистью, в средней — кистью и предплечьем) выполнить можно практически всегда, а это обеспечивает верхнее вращение, а значит, и изогнутую над сеткой траекторию полета мяча, гарантиующую попадание мяча на стол и временную возможность для подготовки к приему следующего мяча в позиции, более близкой к идеальной.

С.Шпрах,
заслуженный тренер РСФСР и СССР.



Перенос тяжести тела во время удара демонстрирует Г. Гергеи (Венгрия)