

# ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ



Как часто тренеры, участники, зрители визуально оценивают действия игроков — «он, бьет невовремя», «он опаздывает с ударом», просто «поздно».

Нередко временные оценки у разных специалистов существенно расходятся, но даже, если за единую «точку отсчета» взять наиболее устраивающую всех величину — высшую точку отскока

мяча на столе, то только серьезное изучение кино- и видеозаписи позволяют объективно оценить истинный темп выполнения удара по мячу.

Наверняка, мы доживем до тех благостных времен, когда учебно-тренировочный процесс будет настолько технически оснащен, что любой момент тренировки можно будет отснять на пленку, и тут же проанализировать вместе со спортсменом. Но даже и тогда (а тем более сейчас, пока столь радужные времена еще не наступили) будут полезны временные ориентиры, с помощью которых легко будет и самому играющему, и со стороны, оценить правильность действий.

Мы уже отмечали, что самым главным моментом наблюдения за мячом, является момент контакта мяча с ракеткой противника и первые сантиметры полета мяча после удара соперника. В самом деле, уже первые сантиметры полета мяча после удара противника позволяют в грубой форме получить представление о направлении удара: мяч, полетевший в направлении левой половины стола, уже не изменит принципиально свой путь, не свернет направо.

От момента удара противника по мячу до тех пор, пока мяч не пересечет сетку, необходимо определить направление полета мяча и начать передвижение (ногами). В дальнейшем игровая

позиция может только корректироваться (на рисунке часть 1 полета мяча).

Момент пересечения сетки мячом должен послужить сигналом для выполнения замаха (на рисунке часть 2 полета мяча).

Пока мяч находится в полете от линии сетки до приземления необходимо откорректировать занятую позицию.

К моменту приземления мяча на столе все основные подготовительные к ответному удару действия (передвижения, замахи) должны быть закончены, а ракетка должна начать ударные движения вперед (на рис. полет мяча от сетки до приземления — часть 3, приземление — часть 4 полета мяча)

При соблюдении этих условий удар произойдет вовремя, в высшей точке отскока мяча (на рис. — момент 5).

То, что подобные требования относятся только к ударам, имеющим верхнее вращение (накаты, топ-спины, завершающие удары), — ошибочное мнение.

Современные защитные (с нижним вращением) удары отличаются быстрым темпом исполнения, порой доставляют больше временных неприятностей, чем нападающие.

OCR+spellcheck (Сканирование и правка): Су-27  
[http://www.kondopoga.ru/\\_sport/?lib.php](http://www.kondopoga.ru/_sport/?lib.php)  
Частная электронная библиотека собственного сканирования.



Удар в высшей точке отскока не только обеспечивает самый короткий (и стало быть, и самый быстрый) путь до половины стола соперника, но и позволяет использовать запас энергии прилетающего мяча и снижает подверженность влиянию вращения, приданного мячу соперником (в самой высшей точке отскока мяч почти не крутится).

Овладение техникой удара в высшей точке отскока мяча раз и навсегда положит для многих конец рассуждениям — что лучше: быстрая игра или игра сложная по вращению?

Создание противнику режима выполнения действий в условиях нехватки времени на реагирование и принятие решений полностью соответствует основной концепции сегодняшнего настольного тенниса — борьбы за время.

С.Шпрах,  
заслуженный тренер РФ и СССР

