

## ПОДБЕРИ СЕБЕ САМ

## угол наклона ракетки при ударе топ-спином слева.



Удар топ-спином слева является разновидностью удара накатом слева — в самом деле, если подробно разбираться в технике игры, то нетрудно убедиться в том, что и по характеру вращений (в обоих случаях — верхнее), и по положению туловища и плеч при замахе и ударе, топ-спин является, по существу, сильно крученным накатом.

На кинограмме — "король топ-спина слева" венгр Габор Гергеи. Большинство молодых игроков знает Г. Гергеи лишь по названию знаменитой карбоновой ракетки, но в топ-спине слева его вряд ли кто превзошел и сегодня.

По подготовительным действиям (кадры 1) трудно определить направление удара.

Главное — замах. Г. Гергеи использует не только возможности отведения локтя назад, но и опускание ракетки вниз для выполнения замаха (кадры 2,3) и дополнительное прогибание кисти (кадр 4).

Поворот предплечья вокруг локтя с одновременным продвижением всей руки и ракетки вперед (кадры 5,6), перенос тяжести тела с левой ноги на правую только подчеркивают родство топ-спина и наката слева.

Практически те же принципы исповедует рос-

сийский мастер Андрей Мазунов:

замах снизу (кадр 1), круговое движение предплечья вокруг локтя с одновременным продвижением руки с ракеткой вперед (кадры 2, 3, 4), перенос тяжести тела на правую ногу (кадр 4).

Подражание кумирам — явление в спорте закономерное, и нередко молодые игроки, пунктуально копируя известных чемпионов попадают в неожиданно тупиковые ситуации.

Природные скоростные данные Габора Гергеи позволяли ему (а позднее и А. Мазунову) осуществлять результативную атаку топ-спином слева даже при почти горизонтальном наклоне плоскости ракетки (кадры 2, 3, 4). У многих же их подражателей мяч при таком наклоне ракетки "соскакивает". На самом деле, это зависит от индивидуальных возможностей игрока и от качества его инвентаря.

Поэтому каждый игрок с помощью тренера и товарищей по спорту должен подобрать свои, индивидуальные углы наклона ракетки, при которых точность и быстрота игры не страдают.

**С.ШПРАХ,**

заслуженный тренер России.

