

Практическое задание по теме Основы тактики игры и техники ударов в настольном теннисе

Задание 1. На какие детали следует обратить внимание, осваивая технику топ-спина справа, технику топ-спина слева, технику наката справа, технику наката слева?

Ответ на первое задание

Удары «накатом» справа. При «накате» справа **левая нога находится впереди**, а правая отставлена назад, туловище наклонено вправо и образует с поверхностью стола **угол 45°**, **ноги слегка согнуты в коленях**, рука, вооруженная ракетой, **отведена назад** и ненапряженно согнута в локте, **кисть и предплечье составляют единую прямую линию**, ракета находится в горизонтальном положении, **тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги**. В тот момент, когда мяч начинает подъем от стола, рука начинает движение вперед, а ракета, находящаяся на уровне пояса, движется влево-вверх. Когда мяч достигает высшей точки своего отскока и должен уже начать падать, ракета, образуя со столом прямой угол, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент контакта ракетки с мячом кисть руки **легким движением вверх** придает мячу верхнее вращение, заставляя тем самым мяч лечь на заданную траекторию, перелететь через сетку и опуститься на сторону противника. После того, как мяч отошел от ракетки, мышцы руки немедленно расслабляются, **а ракета по инерции продолжает движение вверх** до тех пор, пока не достигнет уровня выше головы. В это время туловище слегка наклонено вперед, **центр тяжести тела полностью перенесен на левую ногу**, а правая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии.

При «накате» слева **правая нога находится впереди**, а левая — сзади, туловище слегка наклонено влево, **ноги согнуты в коленях**, рука ненапряженно согнута в локте, плечо прижато к телу, предплечье параллельно поверхности пола, ракета находится у левого бока игрока и слегка наклонена назад от сетки, **вес тела равномерно распределен на обе ноги**. Когда мяч начинает подъем от стола, предплечье начинает движение вперед, а ракета от уровня пояса движется вправо-вверх. Когда мяч достигает высшей точки своего отскока и должен начать падать, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент этого контакта **кисть руки легким движением вперед закрывает ракетку**, чтобы мяч, образовав кривую траекторию полета, перелетел через сетку и опустился бы на стороне противника. После того, как мяч оставил ракетку, мышцы руки моментально расслабляются, **а ракета продолжает движение вверх** и, достигнув уровня головы, останавливается. В это время **туловище слегка наклонено вперед**, центр тяжести целиком перенесен на правую ногу, а левая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии.

Для топ-спина характерен **большой замах**, как правило вытянутой рукой. **Выпрямление ее в начале движения позволяет увеличить и сам замах, и скорость ракетки** с помощью усилия предплечья и кисти. Движение руки при топ — спине в отличие от удара накатом **почти полностью направлено вверх**, а удар по мячу носит **скользящий характер**. Исходная стойка: левая нога чуть выдвинута вперед, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. **Ноги согнуты в коленях**, все тело расслаблено. Топ-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет **вперед-влево-вверх**. Вес тела переносят **с правой ноги на левую**. По инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. Однако кисть придает ему заключительное ускорение.

При топ-спине слева **правая нога находится впереди**, а левая — сзади, туловище слегка наклонено вправо, **ноги согнуты в коленях**. Перед ударом отведите ракетку назад и вниз. Двигайте ракеткой **снизу вверх и вперед**, чтобы придать мячу верхнее вращение с помощью скользящего удара. Вес тела переносят **с левой ноги на правую**. По инерции рука может даже уходить далеко вправо. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему.

Практика и терпение помогут вам освоить эти техники и улучшить вашу игру в теннис. Работайте над каждой техникой отдельно и консультируйтесь с тренером для получения обратной связи и коррекции ошибок.

Задание 2. Заполните схему «Принципы удара».

Ответ на второе задание

Эти принципы справедливы для любого вида атакующего или защитного удара. Удар, выполненный с соблюдением этих принципов, наиболее надежен в смысле точности, является наиболее опасным для противника по ряду характеристик - быстрота полета мяча, сила и быстрота вращения.

- Сначала занять ударную позицию, а только затем выполнить удар.
- Каждый удар выполняется впереди туловища.
- Каждый удар должен быть выполнен в высшей точке отскока мяча.
- Движение ракетки должно быть максимально направлено вперед.
- Каждому мячу необходимо сознательно придать вращение.
- При контакте ракетки с мячом важна не абсолютная скорость движения руки и ракетки, а величина ускорения.
- Тяжесть тела во время удара должна быть перенесена с ноги, находящейся сзади, на ногу, стоящую впереди.
- Перенос тяжести тела и ускорение ударного движения должны совпасть по времени.
- Каждый удар должен иметь замах.