Е. КОРБУТ

Настольный теннис и бадминтон

Е. КОРБУТ
ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РСФСР

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС И БАДМИНТОН

(СОВЕТЫ СПОРТСМЕНАМ)

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СССР
МОСКВА—1966

7А8.4
К66

Е. Корбут
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС И БАДМИНТОН
(советы спортсменам)
М., Воениздат, 1966., 96 с.

Редактор *Гулевич И. Д.*
Технический редактор *Кузьмин И. Ф.*
Корректор *Шебаршина В. В.*

Сдано в набор 5.6.65 г. Г-20422. Подписано к печати 9.9 65 г.
Формат бумаги 84×108¹/₃₂—3 печ. л.=4,92 усл. печ. л. 4,651 уч.-изд. л.
Тираж 48 000 экз.
Изд. № 5/6720. *Цена 16 коп.* Зак. 933.

1-я типография
Военного издательства Министерства обороны СССР
Москва, К-6, проезд Скворцова-Степанова, дом 3

УДК 796.344
К66

ВВЕДЕНИЕ

Настольный теннис и особенно бадминтон — очень молодые спортивные игры в нашей стране. Совсем недавно стали проводиться состязания на первенство страны по настольному теннису, а с бадминтоном первое знакомство состоялось только в 1957 году — на VI Всемирном фестивале молодежи и студентов в Москве. Однако уже сейчас эти спортивные игры для многих становятся средством физического развития и увлекательного проведения часов досуга.

Настольный теннис и бадминтон пользуются большим успехом и среди военнослужащих. Это хорошие игры, они дают немалую нагрузку организму. И действительно, теннисист, играющий у стола или на площадке для бадминтона, непрерывно находится в движении. Он совершает множество рывков, прыжков, наносит самые разнообразные удары по мячу, ведет напряженную психологическую борьбу с противником. Бо́льшую или меньшую нагрузку получает весь организм спортсмена. Тем самым спортсмен укрепляет свое здоровье.

Спортивные игры закаляют волю, вырабатывают глазомер, быстроту реакции и ориентировку, приучают расходовать свои силы умно и расчетливо.

Простота правил делает игры доступными для любого возраста. Для игры нетрудно подобрать себе равного по силе партнера. Каждый играющий, в зависимости от своей физической подготовленности, получит посильную нагрузку.

Если нет стола для игры, то его просто изготовить и установить в клубе или даже в небольшой свободной комнате воинской части и на корабле. А в летние дни с большой пользой для здоровья можно «сражаться» на

свежем воздухе. Для игры в бадминтон можно использовать любую ровную площадку или лужайку.

Многие военнослужащие увлекаются настольным теннисом или бадминтоном. Они систематически тренируются, участвуют в соревнованиях и получают спортивный разряд. А некоторые из воинов добиваются более высоких спортивных результатов. Так, младший сержант сверхсрочной службы Владимир Демин стал первым чемпионом столицы, а затем и чемпионом Советского Союза в смешанном разряде по бадминтону. Ему присвоено почетное звание «Мастер спорта СССР».

Еще больших успехов добился рядовой Николай Никитин (ЦСКА). За три года упорной тренировки в бадминтоне он стал мастером спорта, призером всесоюзных соревнований, а в 1964 году завоевал золотую медаль чемпиона Советского Союза в одиночном разряде.

Одним из сильнейших мастеров настольного тенниса в Советском Союзе является рядовой Зигруд Калныньш (ПрибВО).

Автор книги ставит своей целью рассказать военнослужащим об основных технических и тактических приемах в настольном теннисе и бадминтоне, дать практические советы общественным инструкторам по организации спортивной секции, по изготовлению стола для тенниса или площадки для бадминтона, описать спортивный инвентарь и познакомить читателей с основными правилами соревнований.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Сущность игры

Настольный теннис — это спортивная игра небольшим целлулоидным мячом. В игре могут участвовать либо двое (один на один) — такая игра называется одиночной, либо четверо (двое на двое) — в этом случае игра именуется парной.

Игра ведется на специальном столе, который разделен на две равные части сеткой. Она заключается в перекидывании мяча при помощи ракетки через сетку на сторону противника, после того как мяч один раз ударится о поверхность стола.

Каждый игрок стремится сильными, точными и разнообразными ударами (в парной игре они наносятся поочередно), заставить противника допустить ошибку — направить мяч либо в сетку, либо за пределы стола.

Основные правила

Розыгрыш каждого очка начинается специальным ударом — подачей. При подаче мяч должен сначала удариться о половину стола подающего и, отскочив, перелететь через сетку на половину стола противника. Противник отбивает мяч после его отскока на своей половине стола. Так продолжается до ошибки одного из игроков. Допустивший ошибку проигрывает очко.

По окончании розыгрыша первого очка производится новая подача и начинается розыгрыш следующего очка. Так продолжается до тех пор, пока одна из сторон не наберет партию в 21 очко, причем перевес должен быть не менее чем на 2 очка. Если обе стороны наберут по

20 очков, то партия может закончиться лишь при счете 22—20; если у обеих сторон будет по 21 очку, игра заканчивается при счете 23 : 21 и т. д.

После каждых пяти очков подающий становится принимающим, а принимающий — подающим. Начиная со счета 20, очередность подачи меняется после каждого очка. Подача переигрывается, если мяч, поданный во всех отношениях правильно, при переходе на сторону противника задевает сетку (во время розыгрыша очка мяч при перелете может задеть сетку).

Продолжительность партии в настольном теннисе ограничена временем. Она может продолжаться не более 20 минут. Все последующие партии после такой затяжной партии, сыгранной на время, могут продолжаться не более 10 минут.

По окончании первой партии начинается розыгрыш следующей, и так до тех пор, пока одна из сторон не выиграет встречу.

Встреча считается выигранной после того, как одна из сторон выиграет две или три партии, в зависимости от условий встречи. Встреча разыгрывается из трех или пяти партий. В первом случае побеждает сторона, выигравшая две партии, во втором — выигравшая три партии.

Это только основные правила настольного тенниса, которые необходимы для того, чтобы впервые выйти к столу и начать играть. В дальнейшем же для участия в соревнованиях необходимо подробно изучить правила игры.

Стол для игры

Если стол для настольного тенниса по тем или иным причинам купить не представляется возможным, то его можно сделать своими силами (рис. 1, а).

Доски, из которых делается крышка стола, должны быть сухими, чтобы в дальнейшем они не погнулись и между ними не появились трещины. Толщина досок может быть 35—40 мм. Размеры крышки стола следующие: длина — 274 см, ширина — 152,5 см.

Игровую поверхность стола и ребра окрашивают в темно-зеленый или черный цвет, нанося краску равномерным слоем. Лаками покрывать крышку стола не рекомендуется, так как блестящая поверхность ее будет

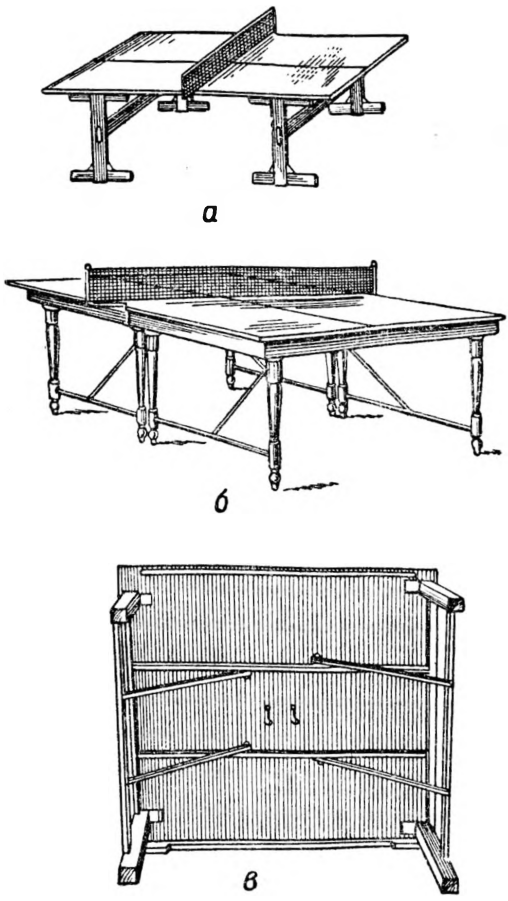


Рис. 1.

а — самодельный стол, подстолье разборное; *б* — складной стол (из двух столов); *в* — складной стол (вид снизу)

мешать игроку хорошо видеть мяч. Линии на игровой поверхности стола наносятся белой краской. Ширина боковых линий — 15 мм, средней линии — 3 мм. Рекомендуется красить и обратную сторону крышки; это предохранит ее от порчи.

Высота игровой поверхности от пола должна быть 76 см. Целесообразно стол делать составным (рис. 1, б).

Его удобно переносить, хранить и можно использовать для других целей. Такой стол состоит из двух крышек размером 152,5 × 137 см, каждая из которых лежит на своем подстолье. Подстолье может быть любой конструкции, важно, чтобы оно было жестким и устойчивым.

В летние дни столы рекомендуется устанавливать на свежем воздухе. Правда, полет легкого целлулоидного мячика под действием ветра будет неравномерным, но зато во много раз возрастет оздоровительное значение этой игры. Кроме того, летом всегда легче найти место, где можно установить стол. При установке стола на открытом воздухе надо стремиться выбрать ровное, защищенное от ветра место. Хорошо поставить стол в специально оборудованном летнем павильоне с навесом от дождя.

В зимнее и осеннее время стол должен стоять в спортивном зале или небольшой комнате. Размеры помещения для соревнований должны быть не менее 8 × 5 м. Пол должен быть ровным и нескользким. Помещение необходимо тщательно убирать и проветривать.

Большое значение для игры в настольный теннис имеет хорошее освещение. Если в помещении большие окна, позволяющие играть при дневном свете, то стол целесообразно устанавливать так, чтобы свет падал вдоль сетки.

Для игры при вечернем освещении нужна мощная лампа, которая заключается в глубокий плафон. С помощью плафона свет равномерно распределяется на всю поверхность стола и в то же время не ослепляет игроков. Плафон устанавливается на высоте 3—5 м от пола.

Костюм теннисиста

Нельзя играть в настольный теннис в обычной одежде, стесняющей движения и дыхание игрока, а также в обуви на каблуках.

Лучшим спортивным костюмом будет обычный легкий костюм спортсмена: трусы или короткие брюки темного цвета, полрукавка, шерстяные носки и темно-синие туфли. В спортивной форме белого цвета на соревнованиях по настольному теннису выступать не разрешается.

Ракетка

Ракетка может быть любой формы, размера и веса. Она изготовляется из одного куска фанеры. Наиболее распространенные размеры ракетки: длина 26—30 см, ширина 15—17 см, вес 160—200 г, толщина фанеры 5—7 мм. Игровая часть (зеркало) ракетки должна быть тяжелее ручки. Чтобы ракетка не скользила в руке, рекомендуется ручку ракетки оклеивать пробкой или делать в ней несколько небольших сквозных отверстий. Поверхность ракетки должна быть темного цвета, одинакового с обеих сторон, без блеска. Если вы серьезно решили заняться теннисом на столе, то не следует играть первыми попавшимися под руку ракетками. Необходимо всегда играть одной и той же, привычной, удобной ракеткой. Когда ракетка «по руке», легче научиться играть и легче совершенствоваться в дальнейшем.

Простая фанерная ракетка не дает возможности придать мячу большую силу, быстроту и разнообразное вращение. Поэтому на фанеру наклеивают шероховатую резину. Наибольшее распространение получила ракетка «сэндвич». Наклеиваемые на фанеру накладки на ракетках «сэндвич» представляют собой разнообразные сочетания из тонкого слоя микропористой губчатой и шероховатой резины. Толщина накладок согласно правилам должна быть равна 4 мм с каждой стороны ракетки. В настоящее время ракетки типа «сэндвич» считаются наиболее эффективными. Ими пользуются сильнейшие игроки мира и ведущие советские спортсмены.

Мяч

Мяч изготовляется из белого матового целлулоида. Его диаметр 3,63—3,83 см, вес 2,40—2,53 г. Поверхность мяча должна быть гладкой и ровной, без выступающего шва и рубцов от прессовки. Не рекомендуется играть «кривыми» мячами, с различными по толщине и упругости половинками, ими трудно научиться играть и особенно трудно выполнять сложные удары.

Кривизну и различную толщину стенок мяча легко обнаружить при вращении мяча, подброшенного ударом ракетки. Такой мяч будет вращаться неравномерно. Иногда кривой мяч можно довести до нормы, снимая из-

лишнюю толщину целлулоида с одной из половинок мяча стеклянной или наждачной шкуркой, но такой мяч будет непрочным.

Как держать ракетку

От того, как игрок держит ракетку, во многом зависит качество удара, а следовательно, и качество всей игры. Неправильная хватка ракетки не дает возможности управлять мячом, придавать ему различную скорость и вращение. От излишнего напряжения мышц будет быстро уставать рука, а все движения теннисиста будут скованными. Ракетку нужно держать так, чтобы обеспечить наиболее естественные и свободные движения руки.

Существует несколько способов держания ракетки (хваток), но основных способов — два.

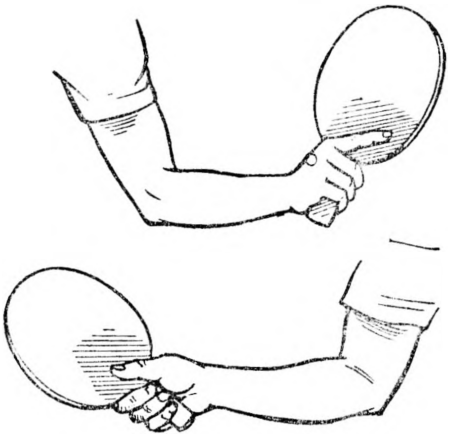


Рис. 2. Европейская хватка

Европейская хватка (рис. 2). Чтобы правильно держать ракетку по-европейски, надо взять ее левой рукой за зеркало и вложить в правую руку так, чтобы основание ручки приходилось в вершине угла между большим и указательным пальцами. Выставленный на зеркало ракетки указательный палец является опорным и контролирующим при ударах справа; большой палец играет такую же роль при ударах слева. Пользуясь европейской хваткой, можно успешно выполнять все существующие нападающие и защитные удары.

Азиатская хватка, или хватка «пером» (рис. 3). Ракетка держится, как ручка с пером, между большим, указательным и средним пальцами. Ручка ракетки, поднятая кверху, должна быть зажата между большим и ука-

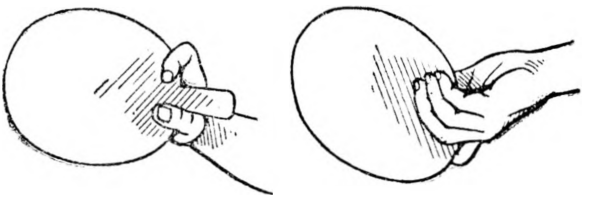


Рис. 3. Азиатская хватка

зательным пальцами. Оборотная сторона ракетки опирается на средний палец, к которому плотно примыкают безымянный и мизинец.

При хватке «пером» все удары выполняются одной стороной ракетки, причем 70—80% их — ударом справа. Игроку приходится располагаться у левого угла стола. Теннисисты, играющие хваткой «пером», быстро перемещаются у стола и успешно ликвидируют уязвимость правого угла стола. Они все время наступают и ведут игру в остроатакующем стиле.

Эту хватку успешно применяют победители и призеры мировых чемпионатов последних лет.

Технические приемы игры и их совершенствование

Новички, взяв впервые ракетку, обычно после одного — двух промахов все же сумеют перебить мяч через сетку. Для этого они воспользуются самым простым ударом — «толчком» («подставкой»). Такой удар называют плоским, так как мяч после него перелетает через сетку без какого-либо вращения. Но плоский удар ограничивает возможности игрока в нанесении сильных ударов, особенно если приходится бить по мячу, отскочившему ниже уровня сетки: в этом случае после плоского удара мяч неизбежно улетит за пределы стола. Плоским ударом трудно придать мячу большую силу и скорость. Поэтому опытные игроки ударом придают мячу вращательное движение. В зависимости от направления вращения различают «крученые» и «резаные» удары.

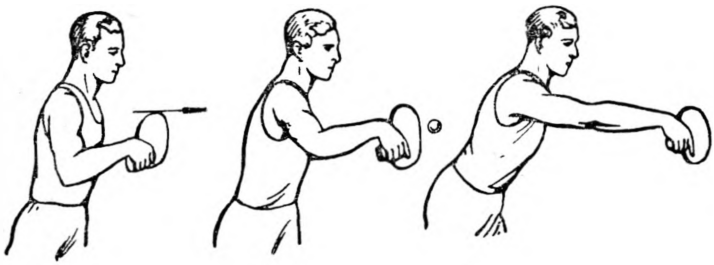
Если в момент удара ракетка будет двигаться несколько вверх, то мяч получит еще и вращательное движение вокруг своей горизонтальной оси. Такой удар с верхним вращением мяча называется крученым («накат»). Он характеризуется стремительным и высоким отскоком от стола. Крученый удар обычно используют в нападении, так как верхнее вращение дает возможность удержать мяч в пределах стола, несмотря на большую силу удара.

Если ракетка в момент соприкосновения с мячом будет двигаться вниз, то мяч получит вращательное движение в направлении, обратном своему полету. Удар с нижним вращением мяча называется резаным («подрезка»). Отскок от поверхности стола у резаного мяча медленный и низкий. Резаным ударом обычно пользуются в защите, так как резаный мяч из-за низкого отскока не дает возможности противнику нанести атакующий удар.

Чтобы искусно играть и успешно выступать на соревнованиях, необходимо владеть несколькими видами крученых и резаных ударов. В настольном теннисе насчитывается более 20 различных ударов.

«Толчок»

«Толчок» — это простейший удар в настольном теннисе. Для его выполнения встаньте на расстоянии 50—70 см от стола, туловище слегка наклоните вперед, ноги немного согните в коленях. После того как мяч ударится о вашу сторону стола и поднимется несколько выше сетки, выдвиньте вперед правую ногу и нанесите удар ракеткой по мячу с выпрямлением руки в локте (рис. 4).



а б в

Рис. 4. Удар «толчок»

В момент удара центр тяжести находится на правой ноге: плечи игрока повернуты вполоборота к лицевой линии стола; левая рука находится чуть ниже правой; кисть руки, держащей ракетку в момент удара, сгибается по мере выпрямления локтя, принимая положение, параллельное сетке. Зеркало ракетки должно располагаться вертикально по отношению к столу.

Изучая этот удар, вначале направляйте мяч примерно по средней линии стола, а достигнув некоторой уверенности, делайте удар все более энергично и быстро, направляя мяч в различные углы стола.

«Подставка»

«Подставка» — тоже простейший удар, который применяется многими игроками в самых различных ситуациях. Этот удар почти не требует силы. Мяч отражается от ракетки тотчас после его отскока от стола — с полулета. Направление полета мяча регулируется наклоном ракетки.

Отражение плоского мяча осуществляется ракеткой, у которой игровая поверхность расположена вертикально (рис. 5, а). При приеме «резаного» мяча игровая поверхность несколько отклонена назад, ракетка как бы открыта (рис. 5, б), а при приеме «крученого» мяча поверхность ракетки несколько наклонена вперед — закрыта (рис. 5, *в*). Не слишком увлекайтесь ударом «подставка», хотя он легко выполняется и часто выручает,

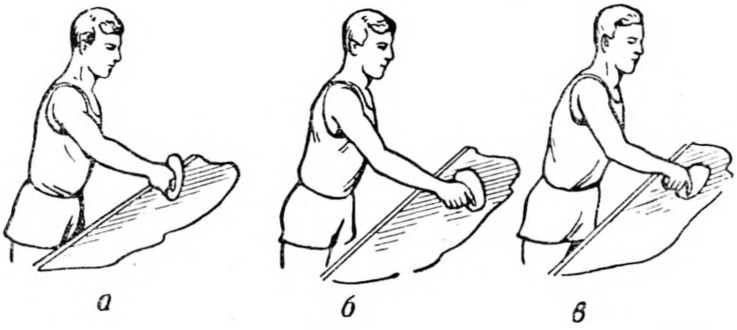


Рис. 5. Удар «подставка»:
а — по мячу, не имеющему вращения; *б* — по мячу с нижним вращением; *в* — по мячу с верхним вращением

когда перекидка идет в быстром темпе. Это все же в основном защитный прием, предназначенный к отражению мяча преимущественно ударом слева.

«Накат» слева

«Накат» слева — это один из основных атакующих ударов современного настольного тенниса. Исходная позиция для этого удара такая же, как и для «толчка».

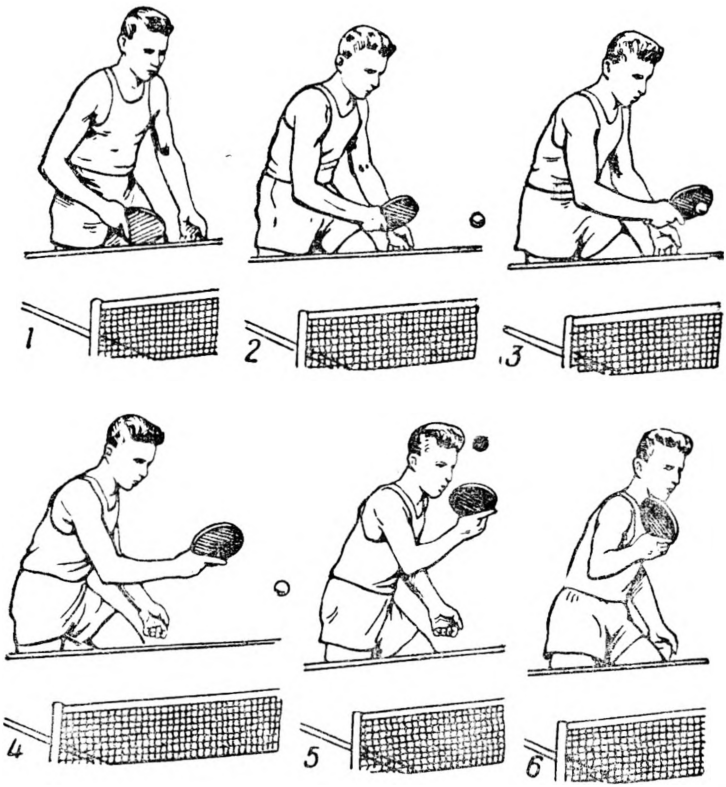


Рис. 6. «Накат» слева мастера спорта Г. Аверина

Удар по мячу выполняется быстрым движением ракетки вперед-вверх в сторону с одновременным поворотом кисти руки (рис. 6). По окончании движения ру-

ка уходит вперед-вверх и вправо. Туловище совершает поворот в сторону противника с одновременным выпрямлением правой ноги. Если мяч находится непосредственно над столом вблизи сетки, то очень удобен «накат» слева. В момент удара кисть сгибается и затем резко выпрямляется с одновременным поворотом руки; удар наносится ракеткой по верхней боковой или задней части поверхности мяча (рис. 7).

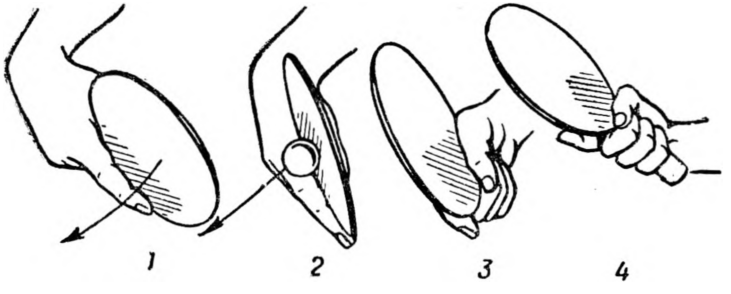


Рис. 7. Движение кисти с ракеткой при выполнении «наката» слева

Чтобы лучше изучить довольно сложный удар «накат» слева, начинать всегда надо с подготовительных имитационных упражнений, которые помогут освоить правильное движение руки с ракеткой при ударе по мячу. Выполнять это движение лучше в замедленном темпе, описывая ракеткой в воздухе дугу от замаха до окончания удара. Повторяйте это движение несколько раз перед зеркалом и тщательно контролируйте правильность имитации, затем переходите к изучению удара у стола.

Первые удары «накатом» слева проводите по мячу, подкинутому самому себе ударом о стол. В дальнейшем попросите партнера направлять вам несильные мячи немного левее середины стола и выполняйте несколько ударов подряд. Особое внимание обращайте на придание мячу верхнего вращения. Запомните, что в момент удара рука с ракеткой должна «сопровождать» мяч, а не уходить сразу в правую сторону.

В каждой тренировке отводите время на совершенствование «наката» слева. «Накат» слева является наиболее часто употребляемым ударом в игре. Очень часто он решает исход борьбы двух равных противников.

«Накат» справа

У большинства теннисистов основным ударом в нападении является «накат» справа. «Накатом» справа можно не только хорошо подготовить атаку, но и успешно завершить ее. Он также является необходимым приемом игры в нападении и контрнападении.

Для выполнения «наката» справа встаньте вполуоборот к столу, левое плечо вперед, центр тяжести на впереди выставленной левой ноге. Отведите руку с ракеткой назад вправо. Производите удар ракеткой движением, направленным вперед-вверх. В момент удара по мячу локоть должен быть слегка согнут, а кисть руки делает дополнительное движение, благодаря которому легко варьировать направление полета мяча. Окончание движения ракетки либо у левого плеча, либо над головой (рис. 8).

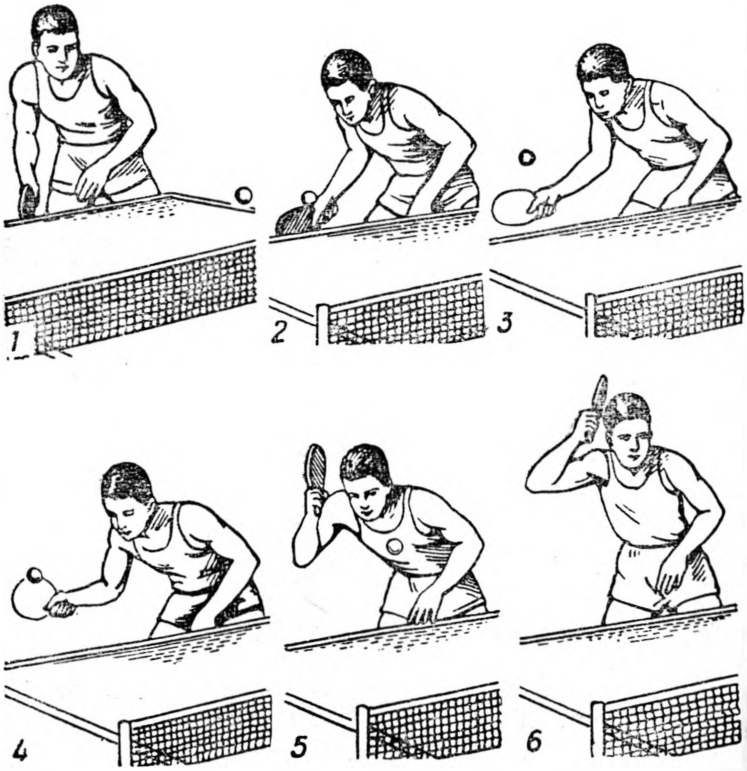


Рис. 8. «Накат» справа мастера спорта Н. Новикова

Для выполнения контратакующих ударов «накатом» справа нужно бить по мячу на расстоянии одного — двух шагов от стола. При этом движение руки с ракеткой значительно короче, а удар наносится быстрее. Изучая «накат» справа, особое внимание обратите на правильную точку удара по мячу. Удар должен производиться по боковой верхней сфере мяча. Помните, что решающую роль в придании мячу желаемого направления играет дополнительное движение кисти руки.

Для теннисистов, пользующихся хваткой «пером», особо важное значение имеет удар справа. Почти все удары у них осуществляются ударом справа.

Исходная позиция для этого удара будет несколько иной (рис. 9). Левая нога и плечо должны находиться

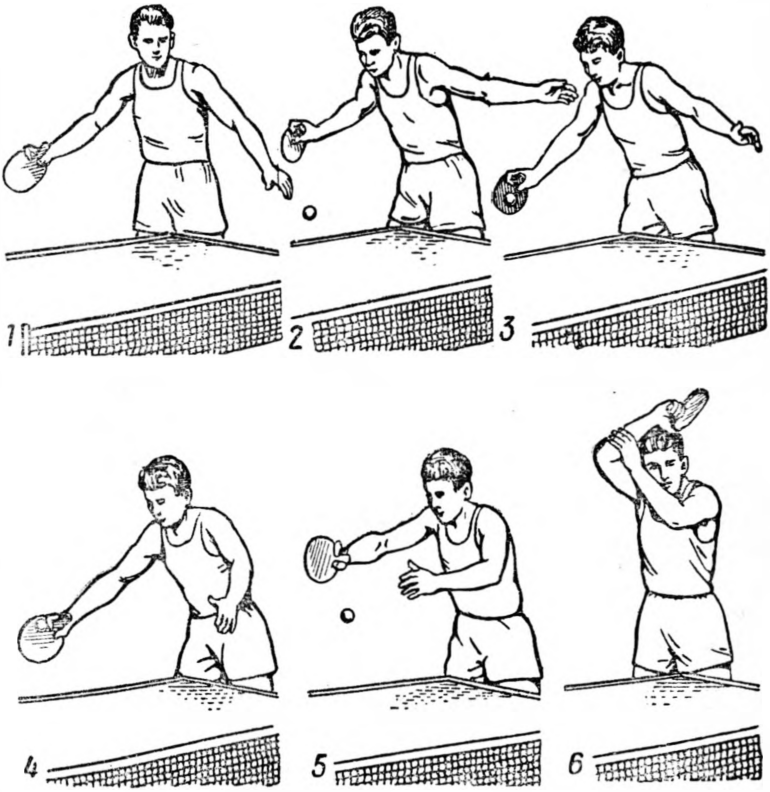


Рис. 9. «Накат» справа при хватке «пером»

у левого угла стола, центр тяжести на левой ноге. При замахе правая рука выпрямлена в локте и отведена назад и вправо, а при ударе рука с ракеткой, согнутая в локте, описывает дугу вперед-вверх и заканчивает движение над головой. Удар ракеткой наносится по задней верхней боковой сфере мяча.

«Топ-спин»

«Топ-спин» — это ярко выраженный атакующий сложный удар. Он придает мячу очень сильное верхнее или верхнее и боковое вращение одновременно. Удар является как бы сверхкрученым с очень трудным, неожиданным отскоком мяча.

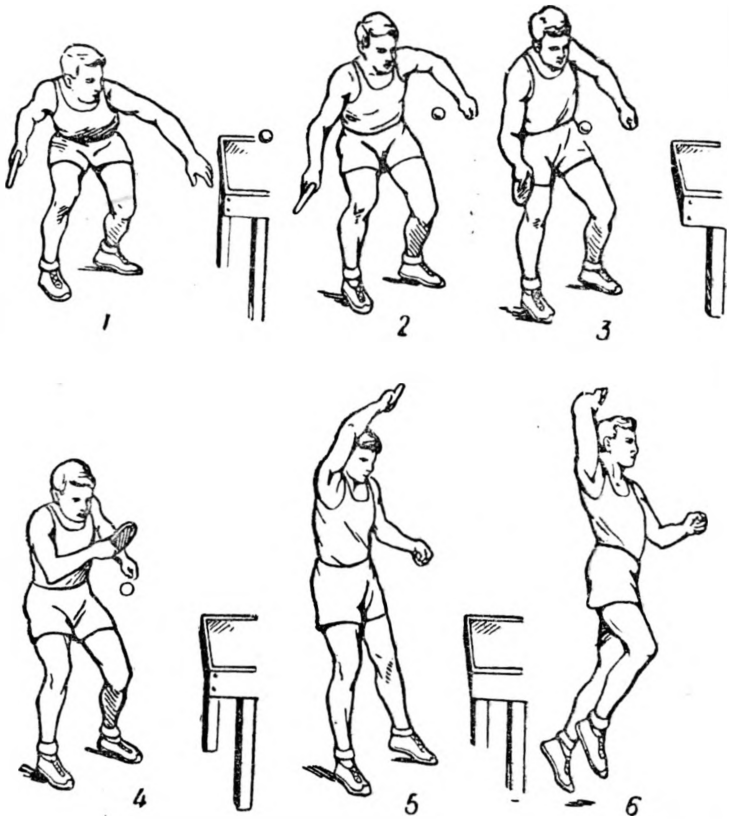


Рис. 10. «Топ-спин» (сверхкрученый удар)

Для выполнения удара «топ-спин» (рис. 10) встаньте на расстоянии 1 м от стола левым плечом вперед. С глубоким приседом игрока рука с ракеткой идет вниз для замаха. Резким движением руки ракетка вырывается вверх, сильно закручивая мяч. Это энергичное движение руки с ракеткой заканчивается за головой одновременно с выпрямлением ног.

Освоение удара «топ-спин» особенно важно начать с имитационных упражнений без мяча. Встаньте перед зеркалом и проделайте несколько движений этого удара. Особое внимание обратите на замах. Он должен быть коротким и начинаться снизу. Важно также, чтобы ракетка подходила к воображаемому мячу не сбоку, а строго перпендикулярно снизу вверх.

После того как хорошо отработаете движение удара без мяча, приступайте к освоению «топ-спина» на столе. Очень важно правильно выбрать время удара. Наиболее сильным и точным будет удар по снижающемуся мячу.

«Подрезка» слева

Не всегда можно вести игру, используя только нападающие удары — «накаты» и «топ-спины». В техническом арсенале теннисисту важно иметь и защитные удары с различным вращением мяча. К таким ударам относятся «подрезка» слева и «подрезка» справа.

Для выполнения «подрезки» слева надо встать вполоборота в 60—70 см от стола (рис. 11). Правое плечо и правую ногу выдвинуть вперед, корпус наклонить вперед, перенеся центр тяжести на правую, слегка согнутую в колене ногу. Перед ударом рука с ракеткой отводится влево, немного выше пояса. Удар выполняется выпрямлением руки, идущей навстречу мячу. Рука встречается с мячом ниже его центра и затем идет вперед и вправо. В момент удара рука с ракеткой достигает наибольшей скорости и поэтому придает мячу сильное вращательное движение. Этому способствует и дополнительное движение кисти руки. В результате мяч получает очень низкий отскок, затрудняющий противнику выполнение атакующего удара.

Иногда мяч, посланный сильным ударом, приходится отражать в 2—3 м от стола. В этом случае при за-

махе вес тела надо переносить на левую ногу и наклонять туловище влево.

Изучение «подрезки» слева также желательно начать с имитационных упражнений перед зеркалом, а за-

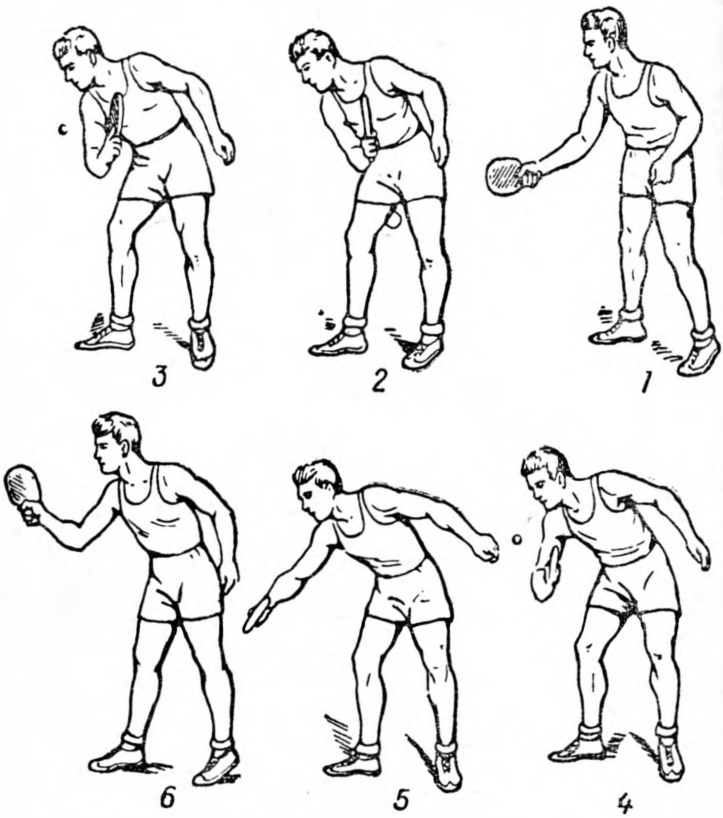


Рис. 11. «Подрезка» слева

тем переходить к столу. Многие новички, боясь промахнуться, делают очень маленький замах и «подрезают» мяч только за счет движения кисти руки. В результате получается слабый и неточный удар.

Старайтесь наносить удары не в слишком высокой и не в низкой точке. Наилучшая высота для выполнения удара — на уровне пояса.

«Подрезка» справа

Техника выполнения «подрезки» справа аналогична удару «подрезки» слева. Основная позиция игрока — встать вполоборота к столу, на слегка согнутых ногах, но уже левым плечом вперед. Рука с ракеткой, согнутая в локте, отводится в сторону вверх. Затем она выносится навстречу мячу. Удар выполняется как бы под мяч, придавая ему сильное нижнее вращение. После удара ракетка длительно «сопровождает» мяч в направлении его полета и заканчивает движение у левого бедра (рис. 12).

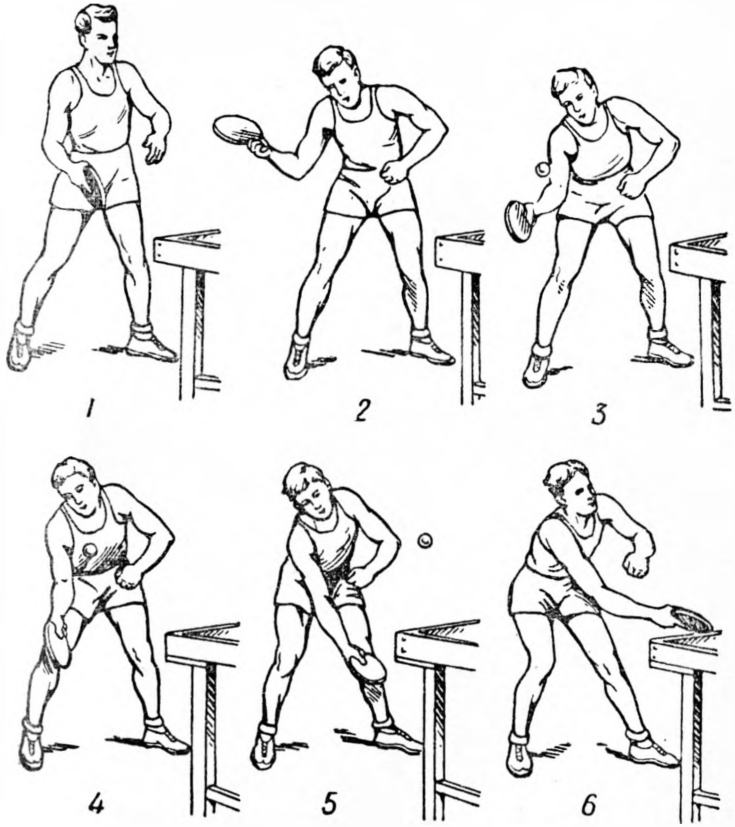


Рис. 12. «Подрезка» справа

Этот удар можно выполнять как вблизи стола, так на расстоянии от него. Лучшее расстояние от стола б дет 1,5—2 м.

Для отражения косо направленного мяча сделайт выпад правой ногой с одновременным переносом на не веса тела. Чтобы отбить далекий мяч, быстро сделайт двойной шаг, начиная с левой ноги. Для лучшего осво ния удара проделайте несколько имитационных движе ний «подрезки» справа с места и в движении.

Тренируясь в «подрезке» справа у стола с партн ром, попросите его посылать мяч не сильным, но длит ным «накатом» на правую сторону стола. Опытные игро ки считают, что лучшей тренировкой в «подрезке» яв ляется ответ на «накат» справа.

Чтобы не пострадала точность вашего удара, кист руки во время замаха не отгибайте и не опускайте вни

«Стоп»

Укороченным ударом, или ударом «стоп», называетс такой удар, после которого мяч, перелетев сетку, падае рядом с ней и низко и недалеко отскакивает (рис. 13)

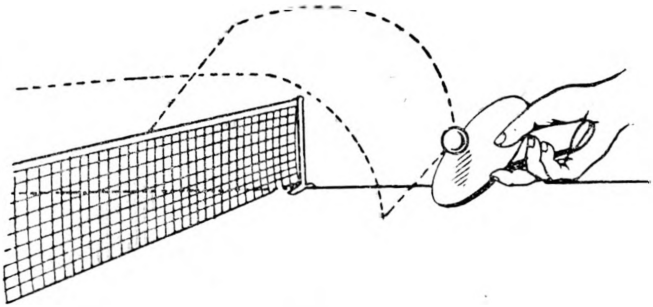


Рис. 13. Удар «стоп»

Важнейшее требование к удару «стоп» — неожидан ность его применения. Противник по замаху не должен определить, что готовится укороченный удар. Поэтому находясь вблизи стола, сделайте замах, как для атакую щего удара, а в последний момент перед соприкоснове нием ракетки с мячом отклоните верхний край ракетк назад под таким углом, чтобы мяч упал сразу за сеткой

Не увлекайтесь ударом «стоп». Наилучшие результаты он дает, когда противник после отражения сильных нападающих ударов находится далеко от стола.

Крученая «свеча»

Крученая «свеча» является защитным ударом, который часто ставит атакующего в затруднительное положение. Из-за стремительного и обманчивого отскока мяча, который получается в результате придания ему сильного вращательного движения, «убить» свечу бывает довольно трудно.

Крученая «свеча» по технике выполнения похожа на «накат». Встаньте вполоборота на два шага или дальше от стола левым плечом вперед. Правая нога находится впереди левой. Широким и быстрым движением нанесите удар по мячу, закрутив его снизу вверх-вперед. Вес тела при этом перенесите с левой ноги на правую (рис. 14).

Особенно большой эффект дает крученая «свеча», если она выполняется ракеткой с накладками «сэндвич». Этой ракеткой можно придать мячу очень сильное верхнее или боковое вращение.

Подача

Раньше подача рассматривалась как удар, вводящий мяч в игру. Теперь она является важным атакующим ударом. Хорошая подача часто дает либо немедленный выигрыш очка, либо ставит противника в такое положение, когда тот вынужден сделать защитный удар, который легко «убить».

Если теннисист подает слабо (только вводит мяч в игру), то ему сразу приходится защищаться, а противник сильным ударом выиграет очко немедленно или выиграет его после подготовительного удара.

В отличие от остальных ударов теннисист перед подачей располагает достаточным временем, и противник не может оказать никакого влияния на качество выполнения подачи. Всегда надо помнить, что плохая подача непростительна!

Существует много разновидностей подачи. Они отличаются друг от друга вращением мяча, направлением и скоростью полета. Подлинно хорошая подача харак-

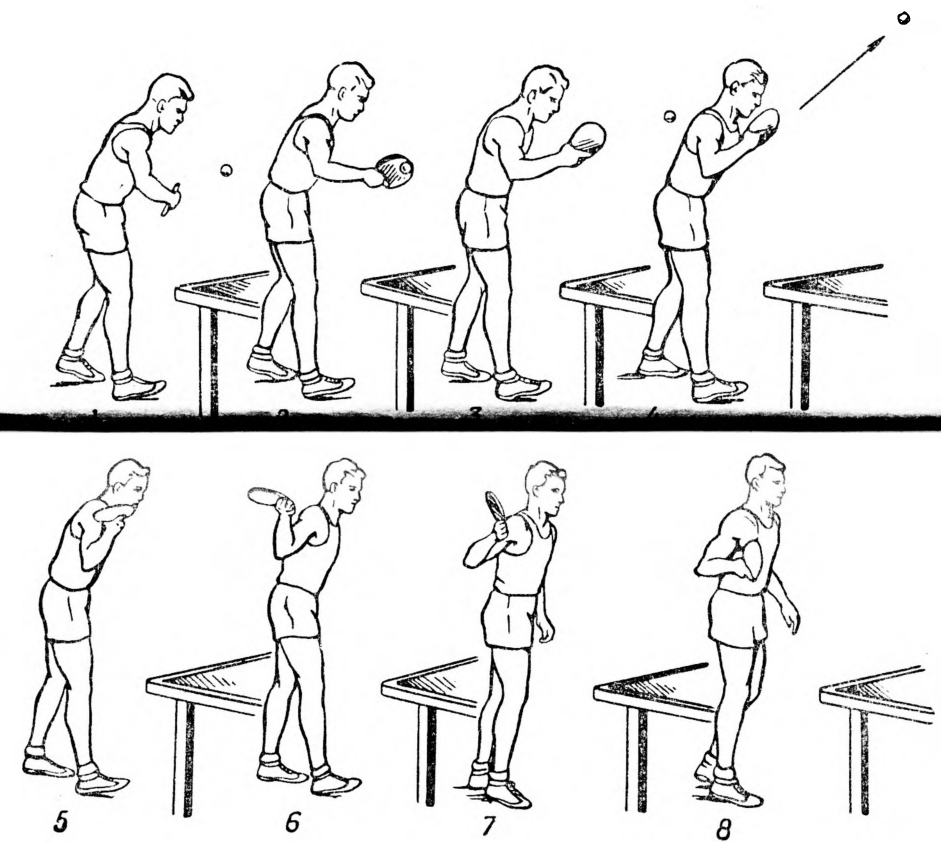


Рис. 14. Крученая «свеча» слева

терна постоянным изменением вращения, скорости и направления полета мяча.

Изучение подачи следует начинать с самых простых подач. Наиболее простая подача выполняется «толчком». Встаньте вблизи стола и «толчком» слева пошлите мяч так, чтобы он ударился о вашу половину стола, перелетел через сетку и попал на половину противника. Направляйте мяч примерно по средней линии стола, не придавая ему специального вращения.

Следите за правильным выполнением подачи: подавайте с места, а не с ходу, не над столом, а из-за сто-

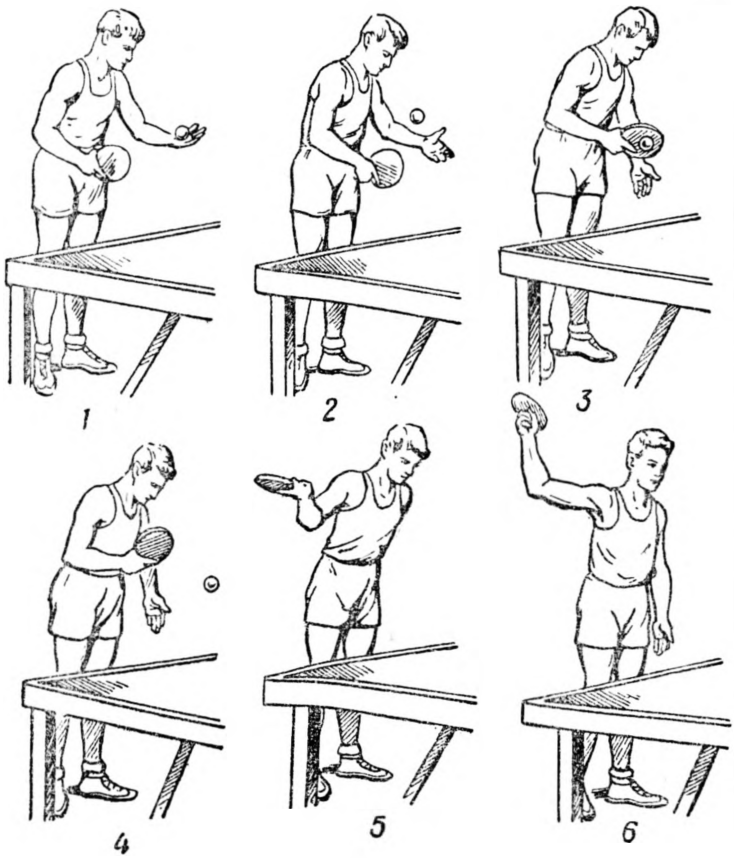


Рис. 15. Крученая подача слева

ла по подкинутому мячу с открытой ладони. Если не будете выполнять этих правил, то на соревнованиях судьи будут вас штрафовать.

В дальнейшем разучивайте крученую подачу слева. Она выполняется движением удара «наката» слева (рис. 15). Резаная подача справа аналогична удару «подрезке» справа. Резаная подача справа при хватке «пером» выполняется несколько своеобразным движением (рис. 16). Для того чтобы освоить активные крученые и резаные подачи, сразу приносящие выигрыш очка, необходимо много и упорно работать.

Мастера маленькой ракетки ежедневно в своих тренировках много времени уделяют действенной подаче. Они выполняют тот или иной вид подачи по 200—300 раз

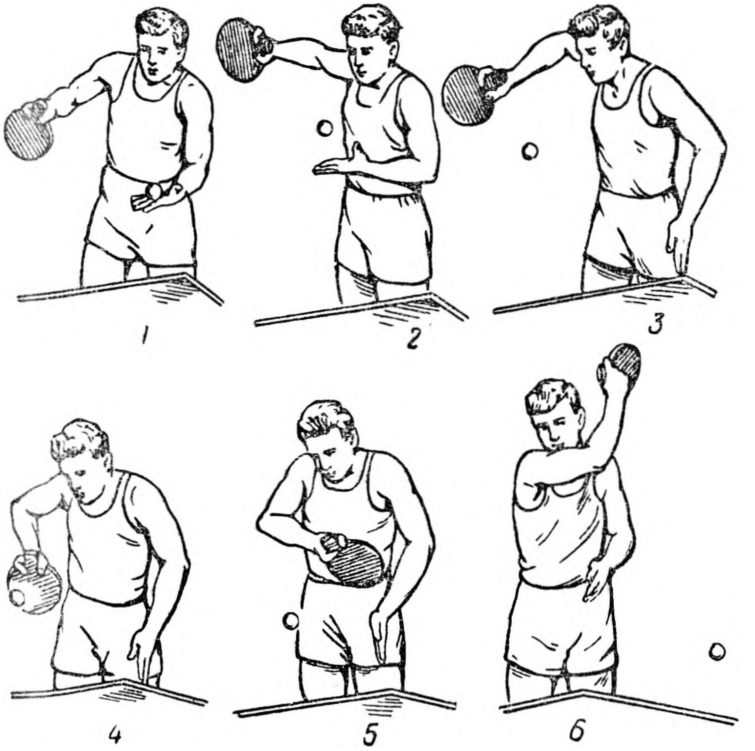


Рис. 16. Резаная подача справа при хватке «пером»

подряд! Используются и специальные упражнения для развития силы кисти руки. Сильная кисть — необходимое условие хорошей подачи.

Помните, что наибольший эффект дают подачи, выполненные хорошо замаскированным окончанием движения руки с ракеткой и использованием резкого движения кисти руки.

Тактика игры

После освоения основных технических приемов можно приступить к тренировочной игре со счетом, а позднее и к участию в соревнованиях. У начинающего игрока обычно сразу возникает много вопросов: куда лучше направить мяч, чтобы противник не смог его отразить? какой выбрать для этого вид удара? какое придать мячу вращение? Сложность решения этих вопросов заключается в том, что для достижения победы над противником игрок должен очень быстро выбрать наиболее целесообразный способ ведения игры.

Больших успехов в соревнованиях обычно достигают те спортсмены, которые не только хорошо владеют техническими приемами, но и умеют разумно и расчетливо, с учетом возможностей противника, их применять. В этом заключается тактическое мастерство теннисиста. Обычно оно приносит теннисисту успех при встрече с равным по силе противником.

Развить высокое тактическое мастерство можно только на базе широкого применения технических приемов игры. Поэтому очень важно уметь пользоваться не одним — двумя видами ударов, а всем арсеналом технических приемов со всеми их тонкостями. Тогда можно заставить противника играть не так, как ему выгодно, а так, как вам хочется. Существует много способов выигрывания очка. Отличительной особенностью выдающихся мастеров маленькой ракетки является смелое, энергичное стремление к выигрышу очка. Они почти непрестанно, остро и неожиданно атакуют и контратакуют противника, руководствуясь правилом: нападение — лучшая защита.

Тактика атакующего

Рассмотрим тактические действия атакующего игрока против защитника.

В соревнованиях можно встретиться с игроками, которые в основном придерживаются защитной тактики. Они с большим упорством отсылают мячи на сторону противника, используя в основном «подрезку». Против таких игроков для выигрыша очка существует несколько тактических комбинаций.

1. Несколькими «накатами» мяч направляется поочередно в левый и правый угол стола, затем неожиданным сильным ударом посылается в середину стола, прямо на игрока.

2. После нескольких диагональных «накатов» в правую и левую сторону, когда противник окажется в одном из углов, мяч неожиданно направляется сильным ударом по прямой. Такой мяч противник, если и сможет отбить, то только защитным ударом, высоко над сеткой.

3. Против игроков, предпочитающих обороняться далеко от стола, наиболее эффективным нападением будет чередование «длинных» ударов с «укороченными» или сочетание «крученых» ударов с «косыми» атакующими или укороченными ударами.

4. Против защитников, располагающихся близко от стола, выгодно использовать сочетание серии «накатов» по углам с сильной одиночной «подрезкой».

5. Удар «топ-спин» — отличное средство против защитников любого типа.

Тактические действия атакующего игрока против спортсмена, действующего также в атакующем стиле, в основном сводятся к перехвату инициативы, к созданию контратакующих действий.

Большинство теннисистов успешно атакуют ударом справа, особенно против пользующихся хваткой «пером». Лучшая тактика против таких игроков — чередование атак ударами слева по диагонали с укороченным или завершающим ударом вправо.

Старайтесь обнаружить слабые места противника. Если у него удар справа явно слабее левого, систематически направляйте мячи под его слабейший удар.

Многие атакующие игроки допускают больше ошибок с середины стола, чем с углов. Не задумываясь, чаще атакуйте такого игрока мячами, направленными прямо на него.

Против спортсменов, хорошо играющих в постоянно быстром или постоянно медленном темпе, целесообразно

изменять темп игры. Так, например, после двух — трех сильных ударов «накатом» неожиданно используйте «резаный» удар. Помните, что против любого противника следует как можно больше разнообразить свою игру, менять характер вращения мяча, длину и направление ударов, а также темп игры.

Тактика защитника

Защитник, встречаясь с игроком атакующего стиля, обычно отражает стремительные удары сильной «подрезкой», посылая мяч низко над сеткой и близко к лицевой линии стола. Если противник атакует, то для снижения точности его ударов применяйте чередование сильной «подрезки» со слабой или после нескольких ударов «подставкой» используйте сильную «подрезку». Еще лучшие результаты дает сочетание «подрезок» с контрударами.

Используйте также технические недостатки, которые вы обнаружите у атакующего игрока. Так, например, если игрок успешно атакует только ударами справа с закрепленной позиции, то систематически направляйте ему мяч в левую сторону и затем неожиданно — в правую. Противнику придется очень редко пользоваться своим лучшим ударом и выполнять его с ходу. В результате при ударе справа он будет допускать ошибки, или, как говорят, собьется с удара.

Подачи с различной длиной полета мяча и различным вращением также сбивают с удара многих атакующих игроков.

Если защитник встречается со спортсменом, тяготеющим к защитной тактике, то происходит длительная и бесцельная перекидка мяча. Каждый из игроков выжидает ошибку противника. Для таких «мастеров перекидки» и введено правило «20 секунд», которое заставляет обострять игру. Вот почему не надо выжидать ошибку противника, а лучше нападать сразу, если подача ваша. При подаче противника применяйте «накаты», направляя мяч под наиболее неудобный удар противника.

Встречаясь с ярко выраженным защитником, не бойтесь во время перекидки применить отдельные атакующие удары. Если ваши защитные действия будут разум-

но сочетаться с атакующими ударами, вы всегда будете иметь преимущество перед игроком, только защищающимся.

Тактика парных игр

Парные игры бывают мужские, женские и смешанные. Они занимают значительное место в соревнованиях по настольному теннису и включаются во все личные и командные соревнования. Как правило, парные встречи решают исход командных соревнований.

Как лучше составить пару?

Пары составляются произвольно. Однако желательно, чтобы оба теннисиста были из одного коллектива. Это позволит им систематически тренироваться вместе и выступать на соревнованиях.

В парной игре большое значение имеет так называемое чувство локтя — четкое взаимопонимание и взаимодействие между партнерами, их высокое умение объединять свои усилия для выигрыша очка и для достижения победы в целом.

Хорошей будет такая пара, в которой оба игрока ведут игру активно и в быстром темпе.

В парной игре партнеры наносят удары по мячу поочередно, поэтому каждый парный игрок должен уметь быстро перемещаться у стола, не мешая партнеру, и уверенно выполнять самые разнообразные удары с ходу.

Основой тактики парной игры является умение «загнать» обоих противников в один угол стола, а затем стремительным ударом направить мяч в противоположную сторону. В результате очко будет выиграно непосредственно этим ударом либо следующим атакующим ударом после слабого ответа противника.

Для выигрыша очка часто применяется такая комбинация: короткими подачами, косыми ударами или обманными укороченными ударами противники как бы «притягиваются» к столу, а затем следует длинный атакующий удар. Такая тактика особенно часто применяется в смешанных парных играх.

Помните, что в парной игре вы должны помогать своему партнеру осуществить задуманную тактическую комбинацию. Если ваш партнер допустил ошибку, не упрекайте его в этом. Наоборот, вежливо дайте ему совет, подбодрите его, и игра пойдет на лад.

Тактический план встречи

Опытные игроки еще до начала встречи в соревновании составляют тактический план действий.

Исходными данными плана являются уровень технической подготовленности соперника, его физические данные и волевые качества. Эти данные необходимо сравнить со своими тактическими и физическими возможностями и решить, каким образом лучше воспользоваться слабыми сторонами противника и как применить свои наиболее эффективные удары.

Техника противника

Многие игроки неправильно используют слабые удары противника. Они беспрерывно направляют мяч под эти удары. В результате, хотя у противника это и слабейший удар, он начнет принимать такие мячи без особых затруднений, так как будет иметь возможность заранее к ним подготовиться. Поэтому более целесообразно вначале заставить противника «открыть» ту часть стола, откуда ему труднее всего выполнять удар, а уж после этого направить туда свой завершающий удар.

Часто противник «не любит» сверхкрученых ударов. Он может ответить на них только слабым, защитным ударом. В моменты, когда особенно важно выиграть очко, следует отвечать на его длинные резаные подачи и удары «топ-спином» с последующим завершающим ударом.

Некоторые теннисисты приспособлены к ведению игры лишь в определенном темпе. Они начинают допускать много ошибок, если темп увеличить и заставить их выполнять удары не с места, а в движении. Другие, наоборот, хорошо играют в быстром темпе, но плохо приспосабливаются к изменению темпа. Против таких игроков целесообразно часто менять темп игры, используя «подрезки», «накаты» и «плоские удары». Важно определить особенности передвижения противника во время игры. Если противник недостаточно подвижен и плохо достает «короткие» мячи, то нужно делать сильные укороченные удары и подавать «косые» мячи, направленные вправо, с ударами по линии в левый угол. Такая тактика эффективна в конце встречи, когда противник будет сильно утомлен.

Зак. 933

Тактика противника

Одной из важнейших задач при составлении тактического плана является определение избранной противником тактики. Так, если противник строит свою игру на успешном применении «наката» справа из левого угла, направляя мячи в левый угол и затем неожиданно атакуя в правый угол стола своего противника (так обычно атакуют спортсмены, играющие хваткой «пером»), то необходимо затруднить ему выполнение этого тактического замысла. Для этого целесообразно применить «толчок» слева и перевести игру на более слабую левую сторону противника, чтобы он не смог производить оттуда свои эффективные «накаты». Нужно неожиданным ударом с левого угла по прямой направить мяч в незащищенный правый угол противника.

Нет сомнения, что противник в ходе игры изменит свою тактику. Вот здесь важно уметь определить этот момент и вовремя перестроиться.

Физическая подготовленность

Избранная тактика должна соответствовать физической подготовленности играющего с учетом особенностей физической подготовленности противника.

Если противник недостаточно энергичен, тогда наибольший эффект дадут тактические комбинации, проводимые в быстром темпе. Игра в быстром темпе приносит успех также и при игре против недостаточно выносливого противника.

Обычно побеждает спортсмен, имеющий в резерве запас сил для проведения активных тактических комбинаций.

Современный настольный теннис складывается в основном из атакующих и контратакующих ударов, проводимых в быстром темпе, с самым разнообразным вращением мяча. Поэтому для ведения такой игры необходима всесторонняя физическая подготовка. Хорошая физическая подготовленность — это база, на которой можно строить тактические планы с расчетом на победу.

Волевые качества

Смелые, решительные действия во время соревнования возможны только при достаточно хорошо развитых

волевых качествах. Но не у всех игроков они одинаковы. Есть спортсмены, которые ведут игру от начала и до конца с одинаковым упорством и настойчивостью, в самых тяжелых условиях; в решающие моменты поединка они играют еще активнее, настойчиво стремятся к победе. Другие хорошо ведут игру только тогда, когда владеют инициативой; если же инициативу перехватил противник, они почти прекращают борьбу.

Переоценка своих возможностей, излишняя самоуверенность приводят к плачевным результатам. Это бывает, когда игрок видит, что борьба оказалась более упорной, чем он ожидал, что его тактические замыслы не дают желаемых результатов. Игрок пробует более сложные тактические варианты, но сам к ним не готов тактически и физически. В результате он теряет уверенность в своих ударах, устает и в конечном счете проигрывает.

Опасна также и переоценка своих сил. Особенно часто это бывает к концу соревнования, когда теннисист имеет преимущество в счете и ему остается выиграть всего несколько мячей до окончательной победы. В этот момент он обычно успокаивается и, если играет с не очень сильным противником, считает, что уже победил. Такой игрок ослабляет внимание и сосредоточенность, а противник пользуется моментом, чтобы перехватить инициативу и вырваться вперед.

Если же теннисист играет с очень сильным противником и ведет в счете, то у него вдруг появляется боязнь выигрыша. Он боится упустить достигнутое преимущество, начинает волноваться и переходить к защите, всецело надеясь на ошибки противника. Такая недооценка своих сил обычно ведет к поражению.

Спады возможны в ходе матча, но у подлинно волевого спортсмена после временной неудачи повышается волевое напряжение, он переходит опять к активным действиям и добивается победы.

Помните, что волевые качества приобретаются в длительных и упорных тренировках. И чем больше вы будете выступать на соревнованиях, тем устойчивее будут волевые качества.

Допустим, на ближайшем соревновании вашим противником будет спортсмен II разряда. Он владеет силь-

ным крученым ударом, а ударом слева владеет значительно слабее; играет довольно далеко от стола (2—4 м); перемещается медленно; любит длительную перекидку мяча, но теряется при резкой перемене темпа игры; плохо справляется со сверхкручеными мячами. Вот как должен выглядеть в общих чертах ваш тактический план против такого игрока.

Тактические задачи	Способы и средства их осуществления
1. Овладеть инициативой	Используя однообразную подачу противника, сразу атаковать сильными ударами. Большинство мячей направлять в левый угол стола. Подавать различными видами подач и чаще всего использовать завершающий крученый удар справа.
2. Использовать слабый удар противника слева и недостаточную подвижность у стола	Неожиданно направлять мяч в правую сторону, косо и коротко „выбивая" противника далеко вправо от стола, а затем сильным ударом направлять мяч в левую, незащищенную сторону. При удалении противника от стола на 3—4 м применять атакующие удары или неожиданно укороченный удар. Не переходить на длительную перекидку мяча.
3. Использование технического недостатка противника при ответах на сверхкрученые мячи	На длинные резаные мячи неожиданно отвечать „топ-спином" и последующим завершением сильным атакующим ударом.

Этот общий тактический план составляется до начала встречи. Игрок должен в процессе игры развить, уточнить и детализировать его. Возможно, что противник значительно изменит тактику своей игры; для этого необходимо иметь еще два — три варианта тактического плана, которые можно будет использовать более успешно в процессе самой игры.

БАДМИНТОН

Сущность игры

Бадминтон — это спортивная игра небольшим мячом с перьями (воланом). В игре могут участвовать двое (одиночная игра) или четверо (парная игра). Местом для игры служит ровная площадка, разделенная на две равные половины поперечной невысокой сеткой и обозначенная белыми линиями.

Сущность игры состоит в том, что игроки, занимающие противоположные стороны площадки, посылают с помощью ракетки волан через сетку в пределы площадки противника. Каждый игрок стремится к тому, чтобы противник не смог правильно отразить посланный ему волан.

Площадка

Площадкой для игры в бадминтон может служить любой ровный участок размером примерно 15×7 м. Размеры самой площадки для парной игры 13,4 × 6,1 м и для одиночной 13,4 × 5,2 м (рис. 17 и 18).

Место для площадки должно быть защищено от ветра. Лучше, когда площадка направлена с севера на юг; в этом случае в наиболее часто используемое время для игры (утро и вечер) солнце не будет ослеплять играющих.

Можно располагать несколько площадок подряд (две или три). В этом случае расстояние между ними должно быть не менее 1 м.

Простейшая площадка бывает с обычным земляным покровом, однако поверхность ее недолговечна: быстро образуются ямки, в сухую погоду — пыль, а после не-

большого дождя — грязь, и площадка делается непригодной для игры.

Наибольшее распространение имеют глино-песчаные площадки типа волейбольных, баскетбольных или тен-

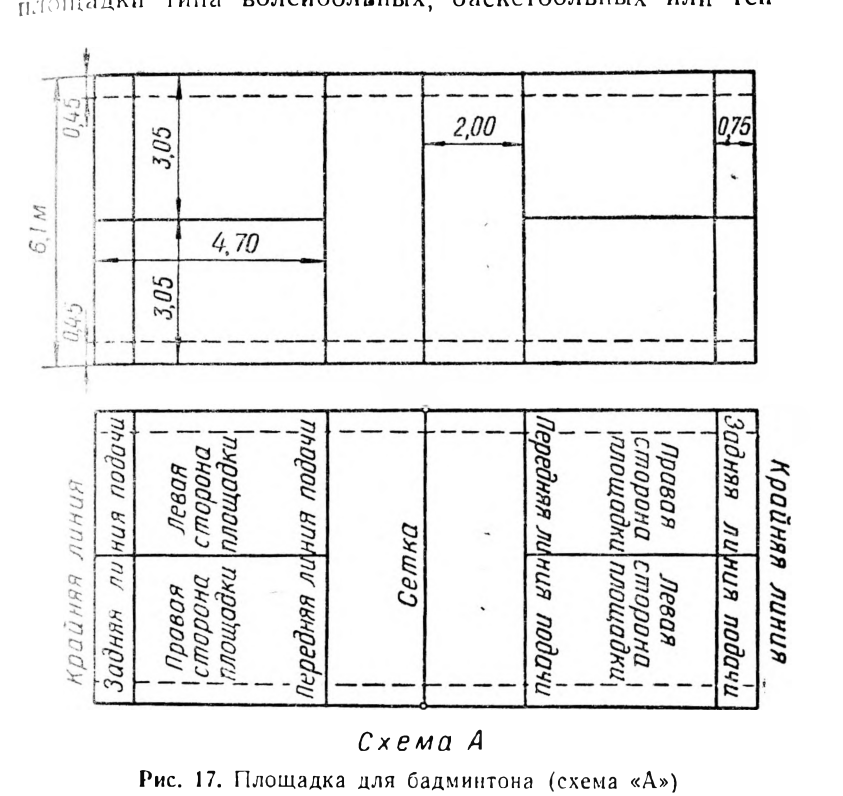


Схема А

Рис. 17. Площадка для бадминтона (схема «А»)

нисных. Устроить такую площадку очень просто. Очищается от камней и мусора участок, тщательно выравнивается, но делается едва заметный уклон (2—3 см) в обе стороны от продольной оси, чтобы вода стекала в сторону уклона (рис. 19).

Вдоль площадки с двух сторон вырываются дренажные канавки, в которые закладывается и утрамбовывается крупный щебень. Затем вся площадка покрывается слоем в 10—12 см мелкого щебня. После предварительной поливки водой этот слой утрамбовывается и укатывается катком.

На слой щебня наносится так называемый спецслой. Он должен быть плотным, упругим, хорошо пропускать воду, но в то же время не размокать и не быть слишком твердым (рис. 20).

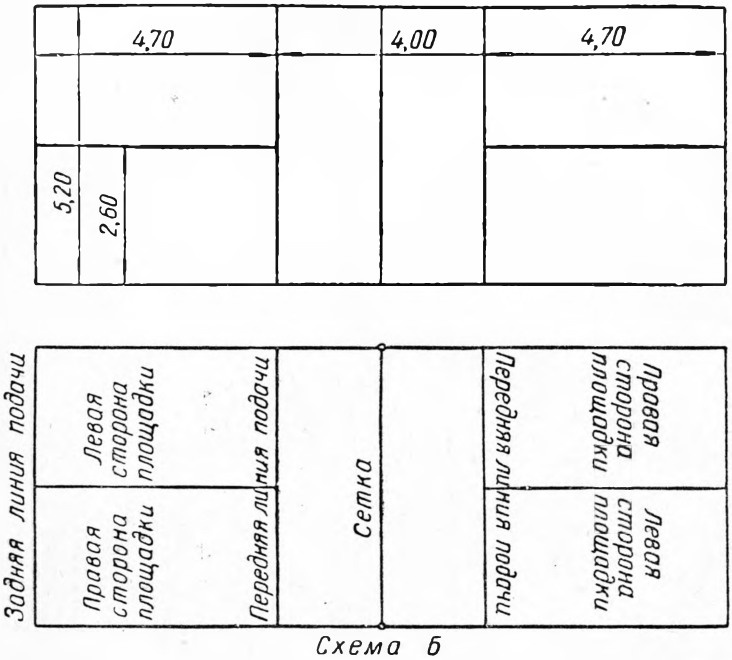


Рис. 18. Площадка для бадминтона (схема «Б»)

Для получения спецслоя берут 30% глины, 35% земли, 5% песка и 30% высевок строительного мусора. Эту смесь рассыпают слоем в 6—7 см по всей площадке, разравнивают и укатывают. Перед укаткой спецслой следует полить водой и посыпать тонким слоем песка, чтобы смесь не прилипала к катку.

Для создания одинаковой плотности по всей поверхности площадки укатка производится в продольном и поперечном направлениях. При укатке площадки каток следует тащить за собой, а не толкать его впереди себя. Обувь у работающего на укатке должна быть без каблуков.

Рекомендуется предварительно делать опытные участки покрытия размером 1 × 1 м. На них производят испытания покрытия, беря различные соотношения глины, земли, песка и высевок строительного мусора.

Рис. 19. Уклон и дренажные канавки

Площадку поливают с помощью шланга или садовой лейки с надетой на горлышко сеткой.

Если площадка расположена на открытом месте, то желательно на ее торцовых сторонах сделать фоны для

Рис. 20. Разрез площадки

лучшей видимости волана. Фоны можно легко сделать своими силами. Для этого надо вкопать три столба диаметром 10—12 см, соединить их сверху и внизу перекладинами и натянуть между перекладинами проволоку. Под нижней перекладиной взрыхлить почву (узкую полосу земли) и посадить плющ. На зеленом фоне очень хорошо виден белый волан. Кроме того, фон служит защитой от ветра.

По краям середины площадки вкапываются две прочные стойки для сетки.

Разметка и покраска площадки

Разметка площадки производится по схеме А или Б (см. рис. 17 и 18). Покраску линий обычно делают клеевой краской с помощью трафарета, сделанного из двух досок, соединенных между собой перекладинами. Длина трафарета 2,5 м, а расстояние между досками равно ширине линии — 3,8 см. Проводя кистью между досками

трафарета, накладывают краску на грунт. Когда часть линии будет нанесена, трафарет переставляют и производят дальнейшую покраску.

Клеевая краска приготовляется следующим образом: на 1 ведро воды берется 8 кг мела, 1 кг столярного клея, 0,4 л конопляного масла, 5 г синьки. Эта смесь варится до получения определенной густоты, затем применяется для покраски.

Уход за площадкой

Качество площадки и ее долговечность зависят еще и от правильного ухода за ней. Ежегодно перед летним сезоном верхний слой площадки надо перештыковать на глубину 1/4 лопаты, разровнять граблями и укатать.

В зависимости от влажности грунта площадку следует поливать водой утром до начала занятий и вечером после занятий. При появлении впадин на поверхности площадки необходимо тотчас после дождя или поливки взрыхлить покров впадин, добавить в него специальной смеси, полить водой и вновь укатать.

Сетка

Сетка шириной 76 см (размер ячеек 1,9 см²) натягивается между двумя стойками (рис. 21). Высота верх-

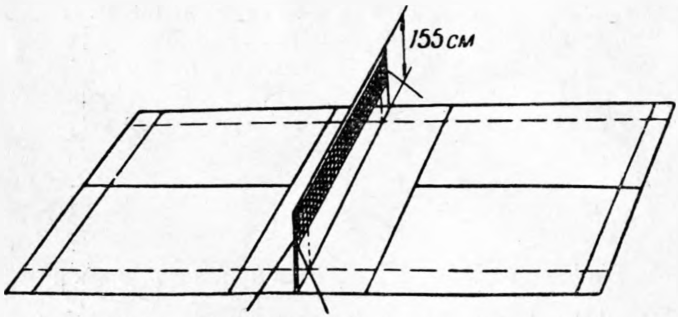


Рис. 21. Сетка

ней кромки сетки в центре — 152 см от поверхности площадки, а у стоек — 155 см, вровень с их концами. Кромка сетки имеет двойную окантовку шириной 7,5 см. Цвет

сетки должен быть темным (лучше всего темно-синим), а окантовка — из белого материала. Можно приспособить сетку от волейбола или тенниса либо изготовить специальную сетку.

Стойки для крепления сетки лучше делать из стальных труб диаметром 30 мм и высотой 155 см. Обычно стойки делаются разборными из трех частей. Они должны быть достаточно прочными, чтобы удержать сетку в туго натянутом состоянии. Стойки вкапываются в землю и крепятся растяжками.

В зале можно использовать стойки с тяжелым основанием для прыжков в высоту.

Ракетка

Ракетка для бадминтона по внешнему виду напоминает обычную теннисную ракетку (рис. 22), но она гораздо легче и эластичнее. Вес ее около 150 г. Ручку ракетки нужно выбирать так, чтобы она плотно «сидела» в руке. Ракетка с очень толстой ручкой при сильном ударе может вырваться из руки, а при слишком тонкой — вращаться в руке.

Ракетка для игры в мяч очень легкая, изящная и требует бережного обращения. Не рекомендуется играть в дождливую погоду или сразу после дождя. Струны ракетки периодически надо покрывать лаком (нитролаком). Чтобы предупредить возможное искривление обода ракетки, ее надо держать в прессе.

На ракетке обычно натягиваются струны из бараньих кишок. В последнее время большое распространение получили струны из нейлона. Они так же эластичны и, кроме того, не боятся резкой перемены температуры и влажности. Нейлоновые струны значительно дешевле и служат более продолжительное время.

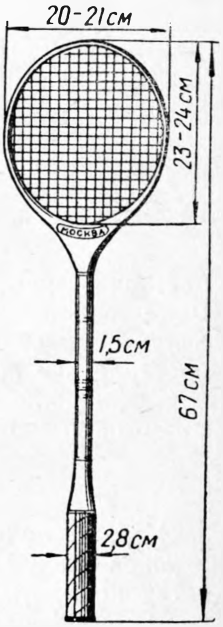


Рис. 22. Ракетка для бадминтона

Волан

Мяч с перьями, или волан, весит 4,53—5,27 г для игры в помещении и 7 г для игры на открытом воздухе. Волан обычно штампуется из пластмассы типа нейлона (рис. 23). На головку волана наклеивается колпачок из

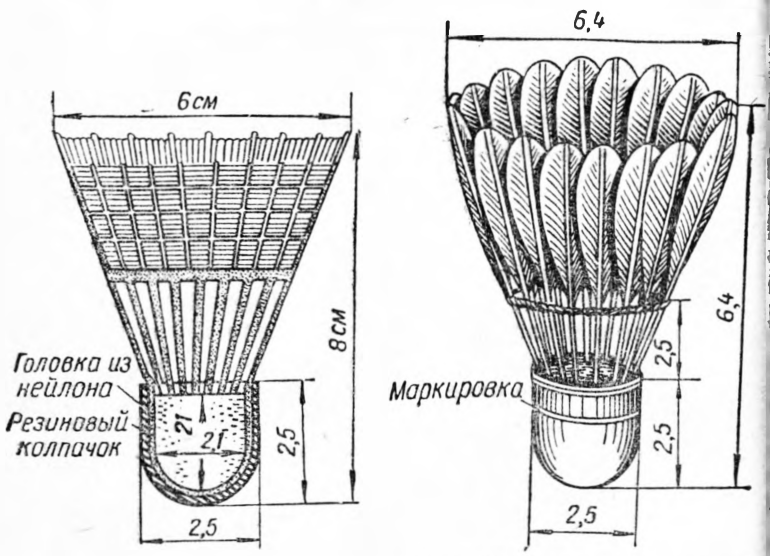


Рис. 23. Волан штампованный

Рис. 24. Волан с перьями

цветной резины, создающий необходимую амортизацию. Штампованные воланы благодаря простоте их изготовления и большой практичности получили широкое распространение во многих странах. Однако при проведении официальных международных встреч применяется мяч с настоящими перьями (рис. 24).

Основные правила. Счет

Игра в бадминтон начинается с того, что один из игроков специальным приемом посылает волан через сетку на противоположную сторону в пределах границ соответствующего поля подачи. После того как волан введен в игру, начинается розыгрыш очка, заключающийся в том, что каждая сторона поочередно отбивает

волан на другую сторону площадки ударами с лета, т. е. не дает ему удариться о землю на своей стороне площадки. Так продолжается до тех пор, пока один из игроков не сделает ошибки.

По окончании розыгрыша первого очка производится новая подача и начинается розыгрыш следующего очка, так до тех пор, пока одна из сторон не наберет 15 очков (для мужчин) и 11 очков (для женщин).

В соревнованиях мужчин при счете 13 : 13 или 14 : 14 сторона, которая первой набрала данное количество очков, может выбрать продолжение игры в первом случае до 15, во втором — до 17 очков или до обычного счета, т. е. до 15 очков.

В соревнованиях женщин при счете 9 : 9 или 10 : 10 лидировавшая сторона имеет право выбрать продолжение игры до 12 очков или до обычного счета очков, т. е. до 11. По окончании первой партии начинается розыгрыш следующей и т. д., пока одна из сторон не выиграет встречи. Встреча считается выигранной, когда одна из сторон выиграет две или три партии, в зависимости от условий встречи. Встреча во всех видах соревнований состоит из трех или пяти партий.

Все парные партии обычно ведутся до 15 очков, а встреча — до двух выигранных партий. В парных встречах выбор продолжения игры производится так же, как и в одиночных.

Спортивный костюм

В спортивный костюм для игры в бадминтон входят: трусы или короткие брюки, полрукавка, шерстяные носки и резиновые туфли.

В соревнованиях по бадминтону спортсмен обязан выступать в спортивном костюме белого цвета. Участники лично-командных и командных соревнований, кроме того, выступают в единой для каждой команды спортивной форме с эмблемой соответствующей спортивной организации.

Как держать ракетку

Чтобы хорошо выполнять разнообразные удары, необходимо научиться правильно держать ракетку. От того, как игрок держит ракетку, во многом зависит качество удара, а следовательно, и качество всей игры. Не-

правильная хватка ракетки затруднит управление полетом волана, вызовет излишнее напряжение мышц руки, и все движения игрока будут скованными.

Ракетку нужно держать так, чтобы обеспечить наиболее естественные и свободные движения руки. Для этого возьмите ракетку за ручку так, как вы берете

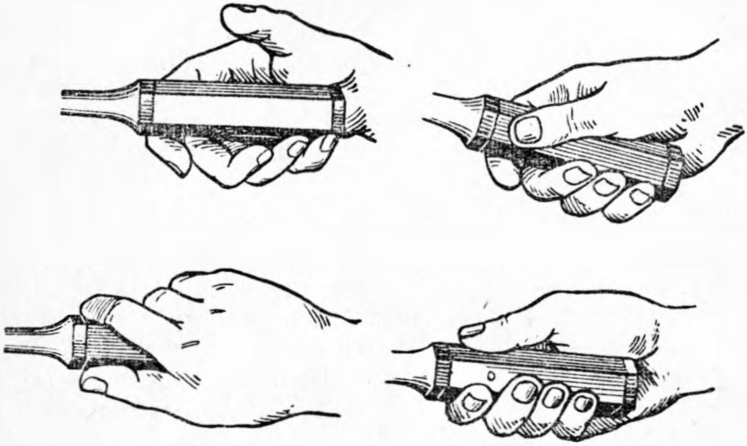


Рис. 25. Хватка ракетки

ручку молотка. Струнная поверхность ракетки при этом должна быть в вертикальном положении, а большой палец — лежать по диагонали на левой широкой грани ручки. Остальные пальцы свободно располагаются по всей длине ручки (рис. 25).

Помните, что пальцами крепко сжимать ручку ракетки можно только в момент удара.

Исходная позиция игрока и передвижение по площадке

Спортсмену, чтобы нанести различные удары, приходится очень быстро передвигаться по площадке, а чтобы быстро стартовать, ему важно занять правильную исходную позицию.

Чтобы занять наиболее правильную исходную позицию, надо встать лицом к сетке на носках слегка согнутых ног, корпус немного наклонить вперед, ракетку держать перед собой примерно на уровне пояса головкой

вперед (рис. 26). Некоторые игроки пальцами левой руки (для левши — правой) слегка поддерживают ракетку за ее шейку. Эта поддержка ракетки дает возможность отдыхать правой руке между ударами. Такая исходная позиция одинаково удобна для игры с задней линии и у сетки.

Рис. 26. Исходная позиция игрока

Все удары, кроме подачи, спортсмен выполняет в движении. Поэтому быстрое и правильное передвижение имеет большое значение. Оно обеспечивает своевременный подход к волану, правильное положение туловища и его перемещение в момент удара. Передвигаться по площадке следует быстро, на слегка согнутых ногах, но в то же время свободно, не делая слишком больших и очень маленьких шагов.

При быстром беге трудно произвести точный удар. Поэтому передвижение надо начинать быстро, а по мере приближения к волану замедлять его, как бы затормаживать.

Не спешите! Рассчитывайте свое передвижение так, чтобы к моменту удара был уже сделан замах ракеткой.

Во время игры обычно идет очень быстрый обмен ударами. Часто спортсмену не удается занять правильную позицию, и он выполняет удары почти без замаха, за счет быстрого движения кисти руки. Несмотря на это, надо стараться выработать привычку выполнять все удары, находясь боком к сетке. При ударе справа левый бок должен быть обращен к сетке, при ударе слева — правый. Такое положение туловища по отношению к сетке позволяет произвести максимально сильный удар, а также помогает осуществить наибольший контроль за полетом волана.

Ярким примером плохого стиля игры является обмен ударами, стоя лицом к сетке и держа при этом ракетку, как сковородку.

Технические приемы игры и их совершенствование

Чтобы успешно играть в бадминтон, надо овладеть всеми многообразными ударами. Тогда спортсмен будет

иметь широкие возможности творчески, тактически разнообразно вести игру и добиваться победы.

Все удары по способу их выполнения можно разделить на следующие основные группы: удары справа, удары слева, удары сверху и удары снизу.

Удар справа

Удар справа — это один из основных технических приемов игры. Он наиболее легко усваивается и у большинства игроков является основным оружием нападения с задней линии.

Широко распространен и дает наибольший эффект плоский удар справа (рис. 27). Этот удар придает волану большую скорость, направляет его низко над сеткой и нередко выигрывает очко. Для выполнения плоского удара справа надо принять исходное положение, стоя у задней линии площадки. Ракетку держать перед собой. Внимательно смотреть на волан, летящий с другой стороны площадки, отведя ракетку назад-вверх для замаха. Во время отведения ракетки назад поворачивайте туловище вправо, перенося центр тяжести на правую ногу. Замах делайте небольшим, свободным, петлеобразным движением, которое не потребует большого мышечного напряжения и позволит непрерывным движением вынести ракетку навстречу волану. По окончании замаха постепенно поворачивайтесь в направлении удара с одновременным выносом ракетки вперед. В это время кисть руки, держащая ракетку, несколько отогнута назад и отстает в движении от предплечья. К моменту удара кисть плавно, но крепко сжимает ручку ракетки и быстро выпрямляется, догоняя в момент удара предплечье. Это придает волану еще бо́льшую скорость. К моменту удара ракетка подводится к волану незначительно согнутой в локте рукой. Плоскость струнной поверхности ракетки в момент удара незначительно отклонена назад и удар наносится как бы под волан. Вся тяжесть тела в момент удара переносится вперед на левую ногу. Ракетка, встретившись с воланом, продолжает двигаться вместе с ним вперед и немного вверх, сопровождая его.

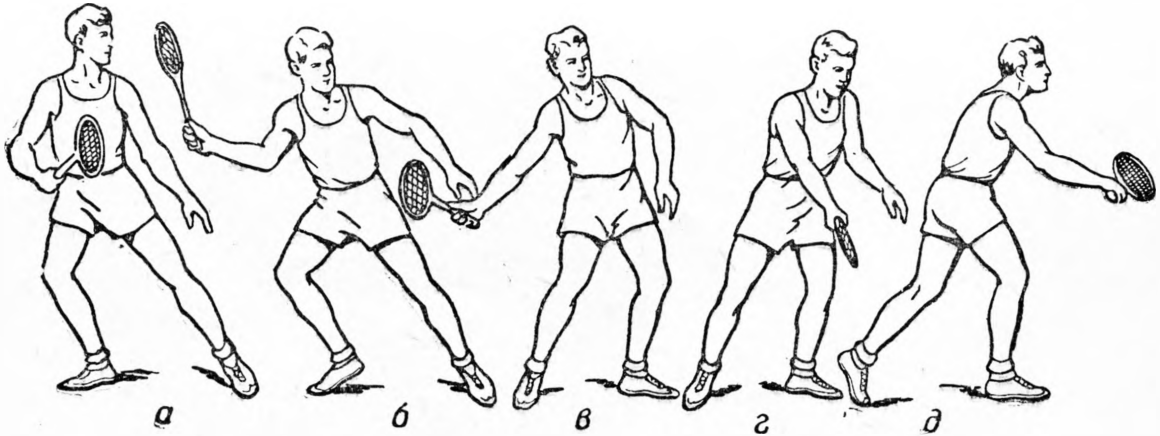


Рис. 27. Плоский удар справа

Удар слева

С помощью удара слева можно успешно нападать и отбивать атаки противника.

Новичку удар слева обычно бывает труднее освоить, чем удар справа. Поэтому удара слева игроки иногда избегают. Волан, летящий на левую сторону игрока, стараются отбить ударом справа, забегая для этого в левый угол площадки. В результате игрок наносит удар из неудобного положения и оставляет незащищенной свою правую сторону площадки. Такой игрок обречен на неудачу в соревнованиях, так как противник обязательно использует эту слабость, будет систематически «обстреливать» левую сторону площадки.

Удару слева следует уделять особое внимание.

Для выполнения плоского удара слева (рис. 28) из исходной позиции поворачивайтесь влево (на левой ноге), делайте шаг правой ногой навстречу мячу и одновременно отводите ракетку назад для замаха. Замах делайте небольшим, петлеобразным движением. Рука с ракеткой при этом как бы обвивает туловище. Для удара слева туловище при замахе поверните гораздо больше, чем при ударе справа (почти на 180°). Отведенную назад ракетку опустите до уровня предполагаемого удара. При отведении ракетки предплечье и кисть руки поверните немного внутрь. Струнная поверхность ракетки в конечной точке замаха примет почти горизонтальное положение. Поворачиваясь в направлении удара, резко выносите ракетку навстречу волану.

Для увеличения резкости удара делайте быстрое движение кистью, а удар наносите выпрямленной в локте рукой. Центр тяжести тела в момент удара переносите вперед на правую ногу. После удара ракетка должна двигаться по инерции вправо-вверх.

Разновидности ударов справа и слева

В зависимости от наклона струнной поверхности ракетки в момент удара изменяется характер полета волана. Для того чтобы направить волан к задней линии площадки противника, нужно в момент удара отклонить струнную поверхность ракетки назад больше, чем при плоском ударе. Волан в этом случае полетит по ду-

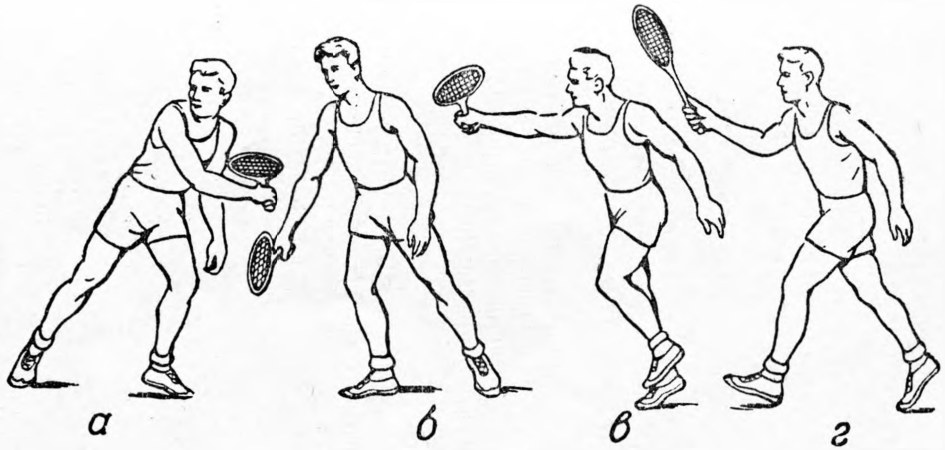


Рис. 28. Плоский удар слева

гообразной траектории — получится плоско-далекий удар.

Плоско-далекий удар характерен высотой и дальностью полета волана. Максимальная высота траектории, по которой летит волан, должна быть равна высоте игрока с поднятой вверх ракеткой, а ее длина — до задней линии площадки противника.

Для того чтобы заставить противника, расположившегося у сетки, отступить к задней линии, используют высоко-далекий удар справа или слева. Ракетка в момент удара движется круто снизу вверх, ее струнная поверхность почти горизонтальна. Волан после удара высоко поднимается вверх, перелетает противника и опускается за ним у задней линии.

При высоко-далеком ударе волан постепенно набирает высоту и, достигнув высшей точки, почти отвесно «парашютирует» вниз на заднюю линию площадки противника.

Особенно внимательно контролируйте силу удара. Если удар будет недостаточно сильным, волан полетит медленно и долетит лишь до середины площадки. А это будет легкая добыча противнику.

Высоко-далекий удар используется также для снижения темпа игры.

Укороченным ударом (рис. 29) называется такой удар, после которого волан, перелетев через сетку, сразу опускается вниз. Этот удар используется для выигрыша очка, когда противник находится у задней линии. Укороченным ударом пользуются также для вызова противника к сетке, чтобы затем последующим ударом «обвести» его.

Рис. 29. Укороченный удар

Важнейшее требование к укороченному удару — неожиданность применения. Игрок делает такой же замах, как и для сильного удара, но в последний момент ракетка подставляется навстречу летящему с большой ско-

ростью волану таким образом, что в момент удара верхний край обода ракетки отклоняется сильно назад почти до горизонтального положения.

Это движение ракетки выполняется с помощью резкого поворота кисти руки. Для отражения укороченных ударов обычно применяют короткий удар (рис. 30). Он

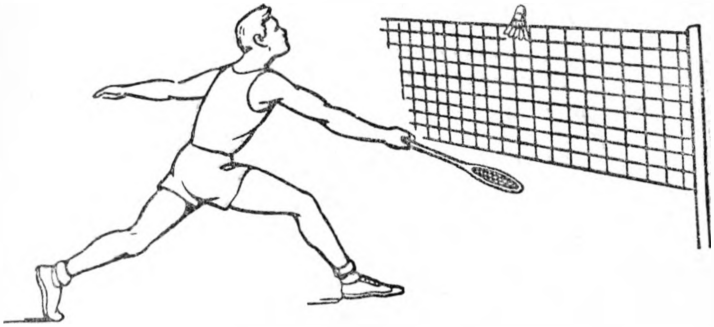


Рис. 30. Короткий удар

выполняется либо просто подставкой ракетки под волан снизу, либо несильным ударом по нему снизу вверх. Опытные игроки иногда такой удар еще и «подрезают».

Подача

Розыгрыш каждого очка начинается с подачи. Подача предопределяет дальнейший ход игры или же дает немедленный выигрыш очка.

По правилам соревнований первую подачу можно производить с любого места своего правого поля подачи, и волан должен попасть на правое поле подачи площадки противника (по диагонали). Наиболее выгодно подавать из левого переднего угла своего поля подачи, а при подаче в левое поле — из правого переднего угла (рис. 31). Такое положение игрока позволяет легко направить свою подачу в любое место поля подачи противника. В то же время, находясь примерно в середине своей площадки, он может с успехом защитить ее от ответных ударов противника.

Согласно правилам подача в бадминтоне имеет следующее ограничение положения ракетки в момент уда-

ра: ракетка не должна подниматься выше линии пояса, а головка ракетки — выше кисти руки, держащей ракетку.

Основной способ подачи — удар справа. Иногда игроки пользуются подачей слева.

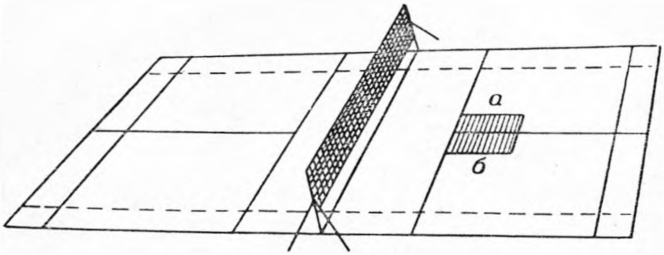


Рис. 31. Площадка с полями подач:
а — место подающего игрока в правое поле подачи противника; *б* — место подающего игрока в левое поле подачи противника

Для выполнения подачи встаньте боком к сетке, левую ногу выставьте немного вперед, туловище слегка наклоните также вперед. Ракетку держите в правой руке, опущенной вниз, а волан — в вытянутой вперед левой руке. Выпустите волан из руки и резким движением навстречу волану нанесите удар ракеткой (рис. 32). Особенно активное участие в ударе должна принимать кисть руки. До удара она отгибается назад, а затем резко выпрямляется. Благодаря этому происходит резкий короткий удар. Волан после такого удара летит низко над сеткой. Его можно направить либо к ближней линии поля подачи, либо к задней.

Можно подавать волан и с большим замахом ракетки, но тогда его следует подбросить слегка вверх и наносить удар снизу также с резким разгибанием кисти. Этот способ обычно применяется при высоко-далекой подаче: волан летит высоко над сеткой и падает у задней линии (рис. 33).

С одной и той же исходной позиции рекомендуется выполнять различные виды подач. Например, при большом замахе выполнить короткую подачу, а без зама-

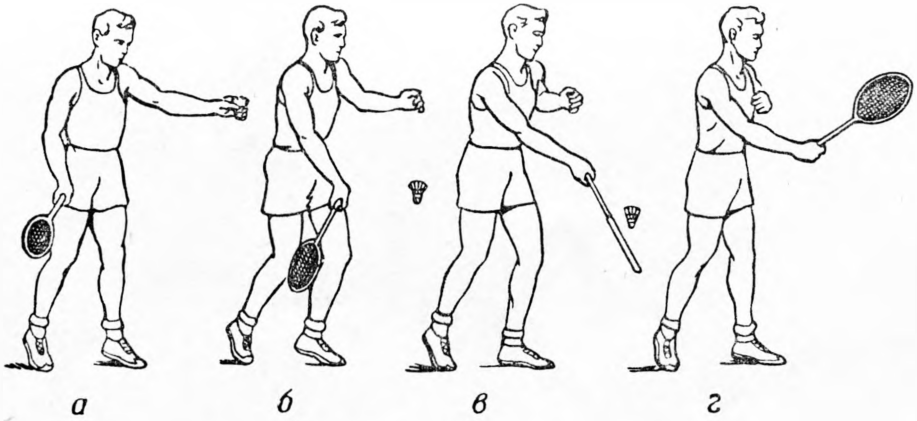


Рис. 32. Подача

ха — плоскую и высоко-далекую подачу. Это не дае возможности противнику заранее определить направле ние и характер полета волана.

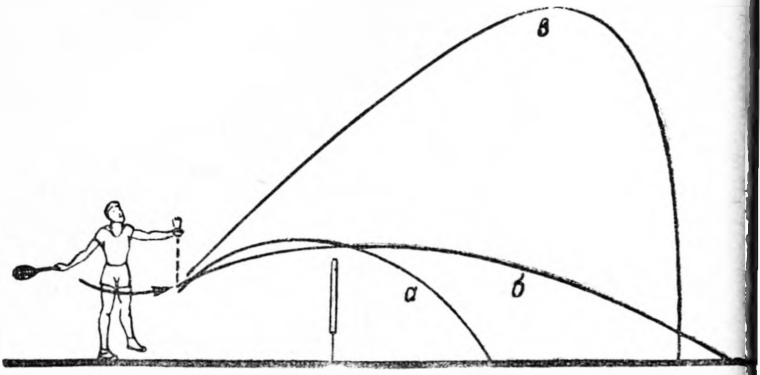


Рис. 33. Виды подач:
а — низкая-короткая; *б* — низкая-дальняя; *в* — высоко-далекая

При выполнении подачи волан можно держать про извольно, но наиболее целесообразно держать его указа тельным и большим пальцами за оперение или пласт массовую юбочку (рис. 34). При подаче с большим за махом, когда волан приходится немного подбрасыват вверх, лучше держать его за головку.

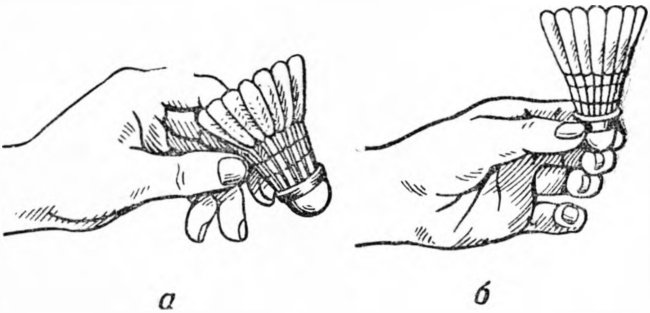


Рис. 34. Как держать волан

Удар сверху
(смэш)

После подачи, в процессе розыгрыша очка, удар разрешается делать в любой по высоте точке. Поэтом опытные игроки часто используют удар сверху, над го

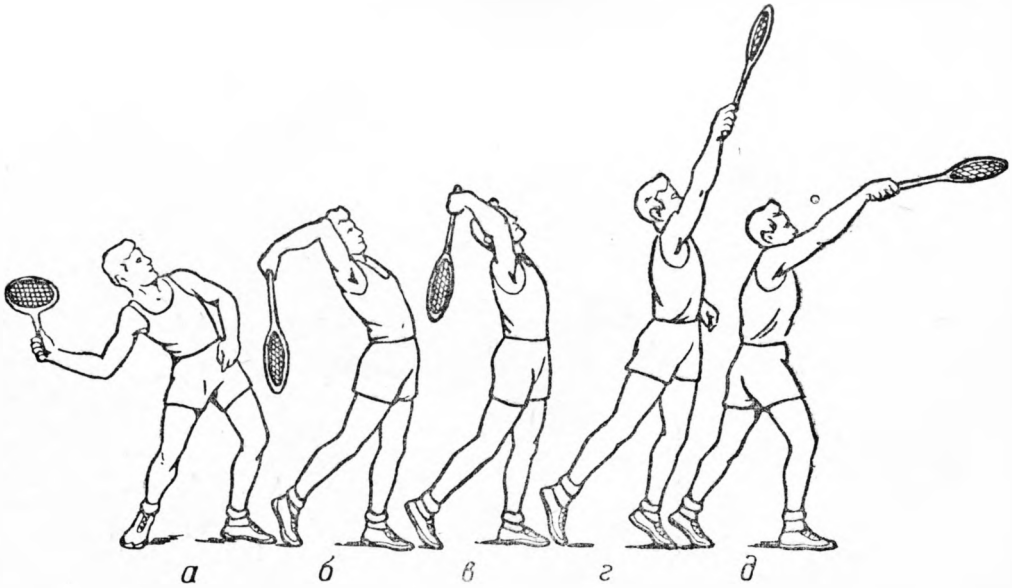


Рис. 35. Удар сверху

ловой. Удар сверху — это основной атакующий удар. С очень эффективен с любого места площадки, а при х рошем его выполнении является ударом, завершающи розыгрыш очка.

Для выполнения удара сверху, над головой, так н зываемого смэша, надо встать боком к сетке (рис. 35 Ноги — на ширине плеч, центр тяжести тела равноме но распределен на обе ноги. Правая рука с ракеткой н чинает замах, двигаясь вверх-назад, делает за спин петлю и производит удар по волану. Движение раке ки при ударе должно быть непрерывным; при зама оно начинается медленно, но постепенно убыстряетс достигая наивысшей скорости к моменту соприкоснов ния с воланом. Предплечье и кисть руки при этом н сколько отстают в своем движении от плеча, а пер самым ударом быстро выпрямляются, придавая эти волану еще большую скорость. После удара рука с р кеткой некоторое время двигается за воланом, зате идет книзу.

Помните важную деталь: при замахе правое пле опущено, к моменту удара оно выносится вместе с р кой и ракеткой вперед-вверх. Левое плечо при этом оп скается. Такое движение плеч дает возможность спор смену использовать не только силу руки, но и вес тел

Удар по волану происходит в самой высокой точк куда может достать спортсмен вытянутой вверх руко Очень важно внимательно следить за полетом волан до самого момента его соприкосновения с ракеткой. Ин че возможен промах или неправильный удар.

Сообразуясь со своим тактическим замыслом, ударс сверху волан можно направить почти в любое место пл щадки противника.

Удар снизу

Удар снизу — это защитный удар. Он применяет для отражения атакующих ударов противника, дл обводки «свечой» и для решения других тактически задач.

Удар снизу («свеча») выполняется как справа, так слева. В момент удара струнная поверхность ракет располагается почти параллельно поверхности площа ки. Высшая точка траектории полета волана находит

над задней зоной площадки противника. Ударами снизу можно придать волану самые различные направления, разную высоту полета, скорость и силу полета.

Советы начинающим

Полет волана имеет свои особенности. Основная особенность — это неравномерная скорость полета. Кажется, что при сильном ударе волан уйдет далеко за пределы площадки. Однако благодаря его особой форме полет быстро замедляется и волан редко улетает далеко.

Освоить технику игры помогут следующие советы.

1. Для того чтобы быстрее привыкнуть к особенностям полета волана, приспособиться к ракетке, научиться отбивать волан серединой струнной поверхности ракетки, надо проделать простейшее подготовительное упражнение — жонглирование. Надо ударять волан обеими сторонами ракетки. Удары снизу должны быть различной силы, по мере освоения ударов в стороны, вперед, назад, с резкими поворотами и выпадами.

Затем можно перейти к перекидыванию волана. По мере освоения перекидывания волана вдвоем можно переходить к перекидыванию втроем или вчетвером, а затем к одновременному перекидыванию двумя воланами.

2. При разучивании того или иного удара предварительно отработайте его путем многократного повторения без волана (имитация). Следите при этом за последовательным включением в движение туловища, плеча, предплечья и кисти руки. Весь удар выполняйте свободным, широким движением, создавая максимальную скорость ракетки к моменту удара.

3. Не спешите отбивать волан. Благодаря его равномерно замедляющемуся движению у вас будет достаточно времени подготовиться к удару.

4. Если волан быстро летит прямо на вас, сделайте резкий шаг влево или вправо и подставьте под волан ракетку.

5. Внимательно следите за воланом во время его полета и особенно внимательно — во время удара. Это позволит наносить удар точно центром ракетки.

6. Не меняйте способы держания ракетки. Держите ее всегда одним и тем же, наиболее удобным для вас способом.

7. Не прыгайте при выполнении удара сверху. От этого уменьшается точность удара.

8. Часто происходят промахи по отвесно падающему волану. Не спешите, выбирайте правильную позицию и момент для нанесения удара, а затем наносите удар.

9. При ударах справа и слева не подходите близко к волану, иначе удар будет напряженным, с согнутой в локте рукой. Наносите удар вытянутой рукой, на расстоянии не ближе одного метра от волана.

10. Чтобы избежать промаха или неточного удара при подаче, вначале прицельтесь (дотроньтесь головкой волана до центра ракетки), отведите ракетку для замаха назад и одновременно поднимите руку с воланом немного вверх, выпустите волан и ударьте по его головке резким, отрывистым движением.

11. При подаче не спешите. Сосредоточьтесь, правильно выберите вид подачи и проверьте готовность противника к приему подачи.

12. Не отчаивайтесь, если у вас не получается какой-нибудь удар. Нужно многократным повторением, с исправлением ошибки, добиться уверенного и точного выполнения всех ударов.

13. Во время соревнования игрок не должен думать о том, как технически выполнить тот или иной удар. Движения при ударах должны быть доведены почти до автоматизма. При ударе по волану нужно сосредоточиться только на том, как выгоднее применить тот или иной удар в создавшейся игровой обстановке.

Тактика игры

Тактика игры начинающего бадминтониста очень проста. Она сводится к умению определить и использовать наиболее слабые удары противника. Например, если противник слабо отбивает волан с задней линии, то ему надо посылать сильные удары близко к этой линии, а самому выдвинуться на середину площадки, чтобы следующим атакующим ударом выиграть очко.

Дальнейшее совершенствование тактического мастерства заключается в умении наиболее правильно использовать свои технические возможности, физическую подготовленность и волевые качества, учитывая внешние условия игры.

Обычно свои тактические действия опытный игрок намечает в общем тактическом плане, который составляется до начала встречи.

Легко составить тактический план и вести игру с противником, которого приходилось видеть в игре или самому с ним играть. Многие вдумчивые игроки ведут записи на всех сильных игроков, отмечая характерные особенности ведения их игры. Такие записи оказывают неоценимую помощь при составлении предварительного тактического плана игры.

Сложнее вести борьбу с незнакомым противником. В этом случае необходимо провести «разведку боем»: во время игровой разминки и в начале первой партии определить технические возможности противника, быстроту передвижения, излюбленный способ разыгрывать очко и т. д.

На основании «разведки» следует наметить общий тактический план дальнейшей игры. Вполне возможно, что в процессе соревнования придется полностью изменить намеченный план. Все будет зависеть от изменившихся тактических действий противника, внешних условий игры и других факторов, влияющих на игру. Помните, что намеченного тактического плана можно придерживаться до тех пор, пока его осуществление приносит положительные результаты, в противном случае надо применять новый план.

Тактика одиночной игры

Положение игрока. Новичку кажется, что лучшее положение на площадке во время игры — это позиция вблизи задней линии площадки. Там скорость волана сильно замедлена, и поэтому легче нанести по нему удар. Для ведения активной, наступательной игры наилучшее расположение будет примерно в 3,5—4 м от сетки. Правда, здесь вначале будет труднее играть, так как волан летит с большей скоростью и необходима быстрая реакция, чтобы отбить его. Зато с этой позиции очень удобно выполнять атакующие удары, легко отражать укороченный удар и в то же время есть возможность отступить назад и отбить волан, направленный близко к задней линии.

Одно из основных тактических правил заключается в том, чтобы, направляя волан в незащищенное место,

заставить противника больше передвигаться по площадке. Для этого обычно используют неожиданные косые короткие удары.

Использование подачи. Подачу не рассматривайте как простой ввод волана в игру. Старайтесь, чтобы подача поставила противника в затруднительное положение, заставила его применить для ответа наиболее слабый удар.

Подачу нужно использовать как средство подготовки к следующему, решающему удару после слабого ответа. Хорошие результаты дает применение высоко-далекой подачи. Сильным ударом из своего левого поля надо направлять волан по диагонали в дальний угол поля подачи противника или из правого поля подачи в ближайший угол. Можно также использовать плоскую длинную или плоскую короткую подачу, которые дают хороший эффект, если направлены под левую руку противника. Поскольку волан после плоской подачи летит быстро и низко над сеткой, это затрудняет принимающему отбивание такой подачи сильным атакующим ударом. Неожиданные сочетания длинных и коротких подач, направленных в различные углы поля подачи, также затрудняют противнику их прием.

Помните, что разнообразная подача держит противника в постоянном напряжении, и он чаще ошибается.

При подаче важно не смотреть в то место поля подачи, куда вы хотите подать волан, это лишило бы вашу подачу неожиданности.

Обманные удары являются важным элементом тактики. Если они выполнены неожиданно для противника, то часто приносят выигрыш очка. Обманными ударами могут быть почти все удары. Неожиданность достигается главным образом за счет небольших, но резких поворотов кисти руки в момент удара. Иначе говоря, для выполнения укороченного удара игрок должен сделать такой же замах, как и для обычного высоко-далекого удара.

Расположение ног и корпуса как бы говорит противнику, что будет произведен сильный удар, а в момент удара игрок делает быстрый поворот кистью руки, и волан, перелетев сетку, тут же опускается вниз, в переднюю зону.

Ответные удары. Трудно дать точный совет, как отвечать на тот или иной удар противника. Все это зави-

сит от технической и физической подготовки игрока, от быстроты его реакции, а также от тактического замысла и от действий противника. Однако существует несколько основных вариантов ответных ударов, которые можно применить для выигрыша очка.

1. На высоко-далекий волан можно ответить (рис. 36):

а) высоко-далеким ударом;

б) укороченным ударом;

в) ударом сверху (смэшом).

На рисунке пунктиром показана траектория полета волана, посланного противником, а сплошной линией — траектория волана после ответного удара.

2. На плоские, низко летящие над сеткой, воланы (рис. 37):

а) укороченным ударом;

б) высоко-далеким ударом;

в) сильным плоско-далеким ударом.

3. На удары сверху (рис. 38):

а) укороченным ударом;

б) плоско-далеким ударом;

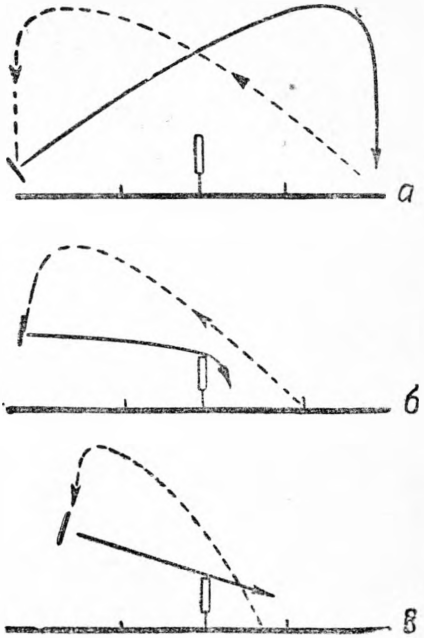


Рис. 36. Ответы на высоко-далекие удары

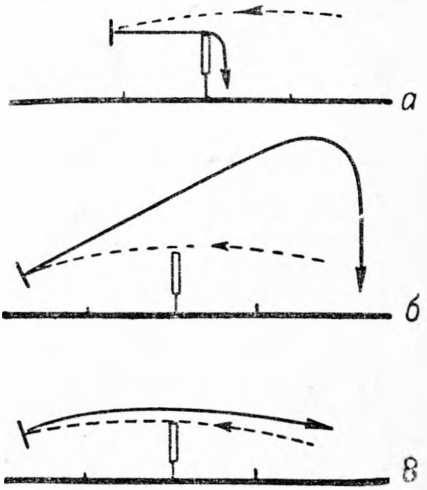


Рис. 37. Ответы на плоские удары

в) высоко-далеким ударом.

4. На укороченные удары (рис. 39):

а) высоко-далеким ударом;

б) укороченным ударом;

в) ударом сверху.

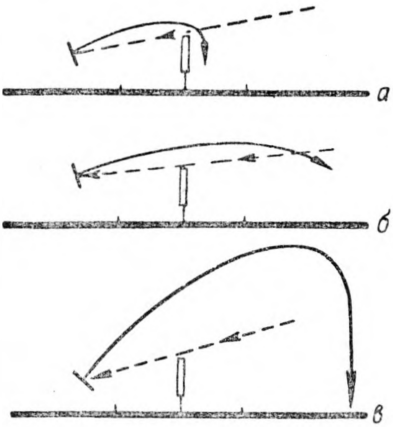


Рис. 38. Ответы на удары сверху

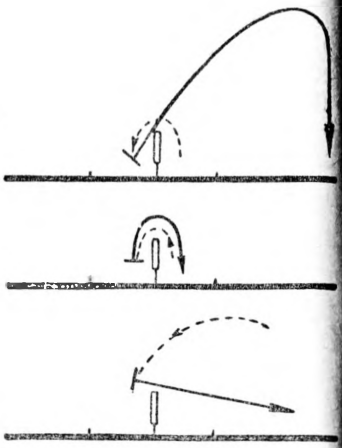


Рис. 39. Ответы на укороченные удары

Перечисленные варианты в тактике игры являются основными. Комбинируйте различные способы ответных ударов и направляйте волан в менее защищенное место площадки противника.

Тактика парной игры

Размеры площадки для парной игры отличны от площадки одиночной игры.

Розыгрыш очка в парной игре производится следующим образом: подает игрок, занимающий правое поле подачи. Он направляет волан по диагонали в правое поле подачи противника. Если противник отобьет волан, то прежде чем волан коснется поверхности площадки, его должен отбить любой игрок подающей стороны. Затем любой игрок принимающей пары снова отбивает волан через сетку, и игра продолжается до тех пор, пока кем-нибудь из играющих будет допущена ошибка.

Подача

Порядок подачи в парной игре показан на рис. 40. Первым подает обязательно игрок А на поле игрока Г. Принять подачу должен обязательно игрок Г (схема 1).

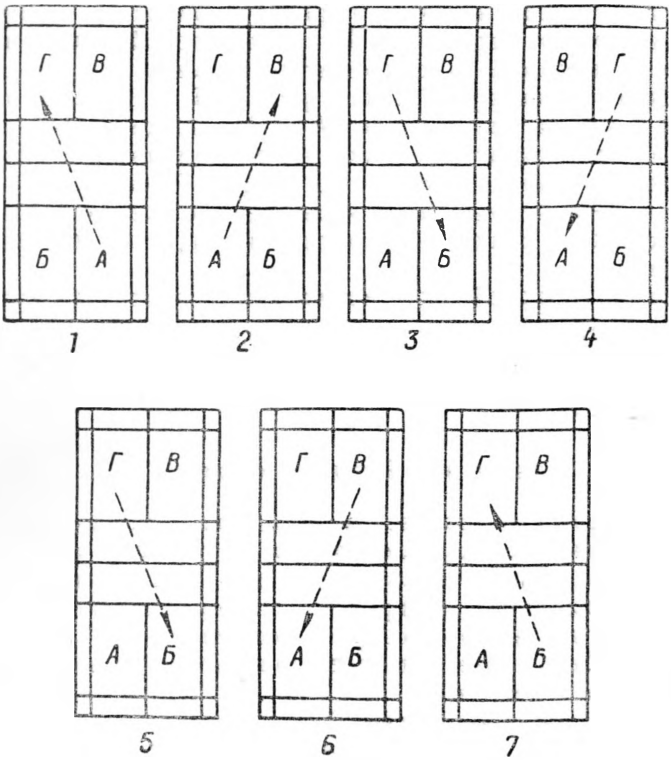


Рис. 40. Порядок подач

Если при этом очко выиграли А и Б, то они меняются местами и снова подает игрок А, но уже на поле игрока В, который не меняется с игроком Г. Принимает подачу игрок В (схема 2).

Если А и Б проигрывают, то подача переходит к В и Г, у которых подает игрок Г, а принимает подачу игрок Б (схема 3).

Предположим, что В и Г получают очко. Теперь они меняются местами, А и Б остаются на своих местах, и

снова подает игрок Г со своего нового места на игро ка А (схема 4).

Если Г и В снова выиграли очко, то они опять меня ются местами, и Г подает на игрока Б (схема 5). Есл побеждает сторона А и Б, то В и Г теряют только пер вую подачу. Так как игра парная, то, несмотря на про игрыш подачи, игроки Г и В подают второй раз, но по дачу на игрока А выполняет игрок В без перехода (схе ма 6). В случае проигрыша игроками Г и В второй по дачи право на нее получают А и Б, и тогда подает тот кто в этот момент находился на правом поле. Перехо не нужен, волан подается на игрока Г (схема 7).

В парных и смешанных играх первую подачу на каж дой стороне выполняет всегда игрок, находящийся справа.

Часто в парной игре подача используется как сред ство подготовки для последующего завершающего уда ра. В одиночной игре подача будет более результатив ной, если игрок умело и неожиданно чередует различны виды подачи.

Взаимодействие игроков

В парной игре партнерам важно так расположиться на площадке, чтобы было удобно вести атаку, а также закрыть надежным способом всю площадку от возмож ных атакующих ударов противника. Хорошее взаимодей ствие партнеров может сыграть решающую роль и обес печить победу даже над более сильными в техническом отношении игроками.

В игре могут быть применены различные системы взаимодействия, однако к наиболее распространенны системам можно отнести системы, приведенные ниже.

Параллельное взаимодействие. По этой системе каж дый из партнеров играет только на своей половине пло щадки (рис. 41 — левая половина площадки).

Наиболее разумной тактикой против такого располо жения противников будет атака на слабейшего из парт неров и атака в середину площадки. При этом волан прямыми ударами следует направлять между игроками

Одним из основных тактических приемов против парт неров, действующих рядом, является вызов одного из них укороченным ударом к сетке, с тем чтобы пото

высоко-далеким ударом перекинуть волан через голову или направить в свободное место площадки.

Диагональное взаимодействие. Эта система характерна тем, что каждый из партнеров играет на половине своей стороны, поделенной по диагонали (рис. 41 —

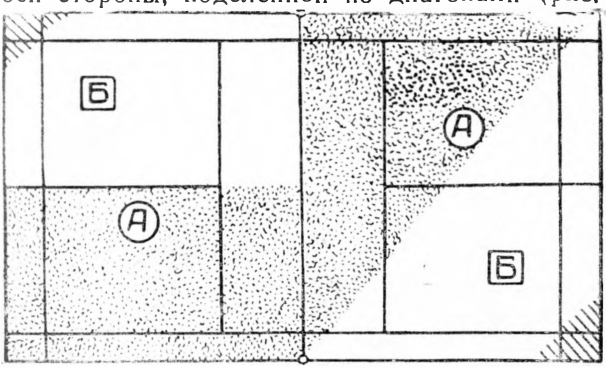


Рис. 41. Параллельное взаимодействие (на левой половине площадки) и диагональное взаимодействие (на правой половине площадки)

правая половина площадки). Имея перед собой противников, действующих по такой системе, выгодно направлять волан в менее защищенный дальний и передний углы, а также в другие свободные места.

Передне-заднее взаимодействие. При этой системе один партнер играет в ближней зоне у сетки, а другой — на всей остальной части площадки (рис. 42 — правая

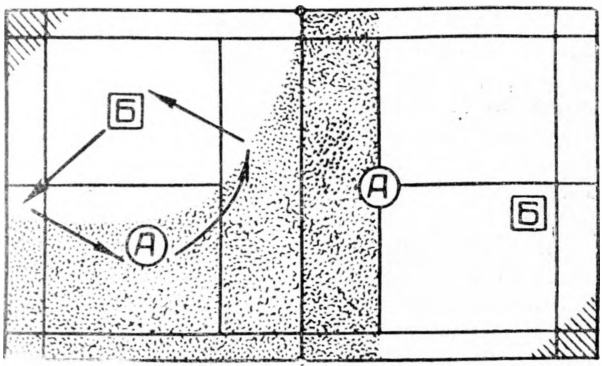


Рис. 42. Передне-заднее взаимодействие (на правой половине площадки) и циклическое (на левой половине площадки)

половина площадки). В этом случае можно с одинак вым успехом направлять волан как переднему игрок так и заднему, охраняющему большую половину пл щадки.

Циклическое взаимодействие. Заключается оно в н прерывном передвижении по площадке со сменой мес между партнерами (см. рис. 42 — левая половина пл щадки). При таком взаимодействии выгодно направлят волан между партнерами, когда один из них идет впе ред, а другой назад, или же направлять волан в стор ну, обратную их передвижению.

Выбор системы взаимодействия во многом завис от технических возможностей партнеров. Например, е ли один из партнеров хорошо владеет прямыми удар ми у сетки и хорошо отвечает на укороченные удары, другой обладает сильными ударами справа и слева, т им нужно выбрать диагональное или передне-задне взаимодействие.

Как бы хорошо женщина ни играла, она все же б дет слабее своего партнера — мужчины. Поэтому в па ном смешанном разряде надо всегда выбирать передн заднее взаимодействие. При этом женщина должна и рать в пределах передней зоны, а мужчина — ближе задней линии площадки, он практически ведет игру н всей площадке.

Темп и точность

Активные действия игрока у задней линии и у сетк достигаются увеличением темпа игры, составляющего о нову современной тактики при игре в бадминтон. Выс кий темп игры зависит от скорости полета волана и о быстроты передвижения спортсмена по площадке. Че больше скорость полета волана, чем чаще игрок вых дит на волан для удара сверху, тем выше темп игр

Нередко можно видеть встречи мастеров бадминтон когда очко разыгрывается быстро, всего в два — тр удара. Такой высокий темп игры обычно сочетается большой точностью ударов. Быстрая, но неточная игр не дает хороших результатов, так же как и самые лу шие тактические комбинации, проводимые в медленно темпе. Они обычно сразу же разгадываются противн ком, и противник сам использует их для выигрыша очк

Во время игры не надо нервничать и суетиться. Это напрасный расход энергии. В тактических действиях всегда руководствуйтесь положением: «лучшая защита — нападение». Помните, что в соревновании обычно побеждает спортсмен, действующий более энергично и смело, спортсмен, стремящийся контратаковать, захватить инициативу.

Подготовка и выступление на соревнованиях

Соревнование — это своего рода экзамен, на котором спортсмен показывает свою лучшую спортивную форму — умение наиболее рациональным образом использовать освоенные технические и тактические приемы, свою физическую и волевую подготовленность. Однако часто приходится наблюдать, как спортсмен нервничает, торопится и проводит соревнование значительно хуже своих возможностей. Все это объясняется неумением подготовиться к соревнованию.

Опытные спортсмены подготовку к соревнованиям начинают задолго до их начала. Они анализируют игру каждого из известных противников и составляют к каждому поединку тактический план. Последние тренировки стараются провести в условиях, близких к соревновательным. Противников для тренировки подбирают таких, которые имеют сходство в стиле игры с будущим противником на соревнованиях. Особой подготовки требует встреча с левшой. Поэтому последние тренировки желательно провести со спортсменом, играющим левой рукой.

В процессе подготовки необходимо отшлифовывать наиболее результативные удары, чтобы нейтрализовать самые эффективные стороны игры будущего противника.

В программу нескольких последних тренировок желательно включать контрольные игры со счетом. Такие тренировки являются хорошим видом волевой подготовки спортсмена.

Накануне соревнования нужно вовремя лечь спать. Утром проделать обычную утреннюю гимнастику, вовремя принять пищу, но не позже чем за два часа до начала соревнований. Не следует слишком рано приезжать на стадион, чтобы посмотреть игру других. Это утомляет зрение, внимание и отрицательно сказывается на самочувствии, вызывая излишний нервный подъем.

Перед выходом на площадку спортсмен должен тщательно проверить наличие и состояние спортивного инвентаря и спортивной формы. Бадминтонисту, участвующему в соревновании, необходимо иметь две одинаковые ракетки (на случай повреждения одной из них).

Исключительное значение перед состязанием имеет разминка. За 20—30 минут до начала соревнования обязательно проводите общую разминку. Если есть возможность, то минут 10—15 поиграйте с партнером.

Закончив за 10—15 минут разминку, до вызова на площадку не надо садиться, а следует медленно двигаться, не снимая тренировочного костюма. В это время желательно еще раз уточнить план ведения встречи.

Если противник не был вам знаком и вы не составили тактического плана игры, разминку используйте для ознакомления с особенностями его техники.

Перерыв между одиночной и парными играми надо использовать, чтобы вытереться полотенцем (душ принимать не рекомендуется), надеть сухую майку и носки. В перерывы и во время соревнования не пейте воды, а только хорошо прополощите рот.

При затяжных матчах рекомендуется подкрепить себя несколькими кусочками сахара или глюкозой. По окончании встречи, во избежание простуды, не задерживайтесь на площадке для обсуждения хода прошедшего матча или для наблюдения за игрой товарища. После игры нужно принять теплый душ, одеться и несколько минут отдохнуть.

Регулярные тренировки, соблюдение строгого режима, тщательная подготовка к каждому соревнованию дадут вам возможность смело и уверенно выступать на соревнованиях и добиваться побед.

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Каждый военнослужащий, увлекающийся настольным теннисом или бадминтоном, может принять активное участие в организации занятий, пользуясь рекомендациями данного пособия. Из любителей этих спортивных игр создается небольшая группа энтузиастов и избирается староста. Такая группа может быть создана в подразделении, части, клубе или при Доме офицеров. Тренеру-общественнику помогает проводить занятия староста группы, который приходит на занятие на 15 минут раньше, чтобы проверить подготовку мест занятий. В дальнейшем староста следит за исправностью оборудования, за соблюдением спортивной формы и за очередностью тренировок.

К проведению занятий рекомендуется привлекать и наиболее способных игроков. Сперва поручать им занятия с вновь прибывшими игроками, а потом приучать их к самостоятельной педагогической работе с группой.

Тренер должен уметь указать на ошибки обучаемого при выполнении того или иного удара и научить его самостоятельно анализировать и исправлять недостатки. Опыт показывает, что из таких групп любителей нередко выходят большие мастера.

В качестве положительного примера работы тренера-общественника можно привести работу подполковника Глебовича Б. В. Сам он увлекается бадминтоном и организовал небольшую группу любителей. Все свое свободное время в течение нескольких лет он отдает обучению этой группы. Маленькая группа выросла в секцию, которая сейчас насчитывает до 100 человек. В зимний период тренировки проходят в маленьком за-

ле, а летом на воздухе, в защищенном от ветра месте. Ученики Глебовича добились высоких результатов на крупных соревнованиях. Они стали победителями командного и личного первенства РСФСР и соревнования на «Кубок космонавтов». А. В. Ершов и Н. Пешехонов дважды завоевали титул чемпионов Советского Союза в парном разряде. За отличную подготовку учеников подполковник Глебович Б. В. награжден дипломом.

Как нужно тренироваться

Спортсмен, решивший стать разрядником, должен систематически проводить спортивные тренировки, во время которых постепенно будут развиваться его технические, тактические, физические, моральные и волевые качества.

Спортивная тренировка предусматривает постепенный переход от простых упражнений к более сложным, от небольшой физической нагрузки к максимальной.

На тренировках сперва необходимо изучить каждый удар в отдельности, затем разучить простые тактические комбинации и только после этого можно переходить к игре со счетом.

При освоении какого-либо удара нужно предварительно ознакомиться с ним в целом, чтобы четко представлять себе, как прием должен правильно выполняться. Для этого можно использовать схемы или кинограммы ударов, в которых показаны последовательные движения правильных приемов техники теннисиста.

Спортсмен всегда должен помнить, что от неправильно заученных приемов потом бывает очень трудно отучиться. Поэтому, если у начинающего спортсмена нет тренера, надо попросить товарища, чтобы он проследил за правильностью движений. Большую помощь в изучении приемов может также оказать зеркало, перед которым самому спортсмену можно исправлять изучаемое движение. Многие тренировки покажутся скучными, когда придется заучивать движения без мяча или 30—40 минут бить по мячу одним и тем же ударом. Однако для уверенного и точного выполнения удара это необходимо проделать. Когда спортсмен в совершенстве владеет ударами, тогда во время игры он может основное внимание уделять лишь решению тактических задач.

Планирование тренировок

Высокие спортивные результаты возможны только при плановой, систематической и обязательно круглогодичной учебно-тренировочной работе. Даже небольшие перерывы в тренировке приводят к тому, что спортсмен теряет «чувство» мяча — он длительное время не может попасть по мячу серединой ракетки, его удары становятся неуверенными и неточными. Поэтому не надо делать перерывов в тренировках независимо от времени года. Для тренировки всегда можно найти небольшое помещение, а будучи в командировке или отпуске, всегда можно найти и место для игры, и партнера.

После 15—20 тренировок каждый новичок сможет участвовать в первых товарищеских встречах своего коллектива, части или округа. В дальнейшем можно принять участие в соревнованиях для получения III спортивного разряда. Для того чтобы получить III разряд по настольному теннису, достаточно в течение года одержать 15 побед над новичками в различных соревнованиях, одержать три победы над разными спортсменами, имеющими III разряд, или занять первое место в турнире с участием десяти новичков. В дальнейшем можно получить право на II, I разряд и стать мастером спорта.

Опыт показывает, что теннисисту-разряднику необходимо тренироваться не менее трех раз в неделю, не считая специального занятия по физической подготовке. Тренировки следует проводить в специально отведенное для занятий спортом время или в свободное время в зависимости от распорядка дня. Продолжительность каждой тренировки 2—3 часа.

Каждое тренировочное занятие состоит из:

— общей разминки	15—20 мин.
— игровой разминки	5—10 мин.
— игры по совершенствованию отдельных ударов и комбинаций	60—90 мин.
— игры со счетом тренировочного или соревновательного характера	40—60 мин.
Итого	2—3 часа

В разные периоды тренировки соотношение времени на тренировку может быть изменено. Так, например, в конце подготовительного периода (перед соревнованиями) время на игру со счетом должно быть увеличено за

счет уменьшения времени на отработку отдельных ударов.

Очень полезна для новичка, разрядника, а также мастера спорта игра по совершенствованию отдельных ударов и простейших комбинаций с заранее обусловленным направлением полета мяча или волана. Игрок, заранее знающий направление полета мяча, может сосредоточиться на правильности выполнения своих движений во время удара. В дальнейшем, тренируясь в сочетании различных ударов, игрок совершенствуется в выполнении простейших тактических комбинаций.

В игре тренировочного характера со счетом партнеры не стремятся выиграть очко, они ставят целью проверить выполнение отдельных ударов и комбинаций.

В тренировочных играх соревновательного характера происходит окончательное закрепление освоенных технических приемов и тактических комбинаций. Спортсмен ставит себе задачу победить партнера. Он приучает себя бороться за выигрыш каждого очка, партии. Развивает свои тактические способности и воспитывает волевые качества.

Игры соревновательного характера желательно проводить по заранее составленному тактическому плану и с различными по манере игры партнерами. Это поможет во время соревнований с незнакомым противником быстро приспособиться к нему, определить его сильные и слабые стороны.

Помните, что нельзя сразу начинать с игры со счетом. Когда вы впервые возьмете ракетку в руку и выйдете на площадку или к теннисному столу, у вас возникает желание поиграть со счетом. А если ваш партнер будет тоже новичок, то вам захочется и обыграть его. В результате такого «соревнования» вы приобретаете неправильные навыки. Ваши движения будут неуклюжими, угловатыми, удары будут неправильными — вы будете играть в плохом стиле. Поэтому не спешите выходить на площадку или к столу. Поупражняйтесь сначала без мяча, изучите отдельные удары и только после этого переходите к игре со счетом.

Когда вы втянетесь в тренировки, загоритесь желанием играть лучше и показать более высокие спортивные результаты, необходимо будет увеличить и количество и продолжительность тренировок.

Мастера настольного тенниса и бадминтона, как правило, тренируются по пять раз в неделю, а иногда и по два раза в день. По воскресеньям они обычно участвуют в соревнованиях.

Вот как выглядит недельный план тренировок чемпиона Советского Союза по бадминтону рядового Н. Никитина.

Понедельник

1. Общая разминка	15 мин.
2. Игровая разминка на площадке	5 „
3. Удар справа и слева по линии	30 „
4. Удар справа и слева по диагонали	30 „
5. Короткие косые удары справа	20 „
6. Подача и ее прием	20 „
	2 часа

Вторник

1. Общая разминка	15 мин.
2. Игровая разминка на площадке	5 „
3. Высоко-далекие удары	30 „
4. Удар сверху (смэш)	20 „
5. Игра со счетом тренировочного характера	50 „
	2 часа

Среда

Тренировка по общефизической подготовке	1 час 30 мин.

Четверг

1. Общая разминка	15 мин.
2. Игровая разминка на площадке	5 „
3. Плоские удары справа и слева	30 „
4. Парная игра со счетом тренировочного характера	70 „
	2 часа

Пятница

1. Общая разминка	15 мин.
2. Игровая разминка на площадке	5 „
3. Короткие косые удары справа и слева	20 „
4. Подача и прием подачи	20 „
5. Игра со счетом со специальным заданием	60 „
	2 часа

Суббота

День отдыха.

Воскресенье

Участие в соревнованиях.

Один раз в неделю Н. Никитин специально занимается физической подготовкой.

Вот план одного из таких занятий:

1.	Ходьба с переходом на легкий бег	5 мин.
2.	Прыжок в длину с разбега	8—10 раз
3.	Тройной прыжок с места	6—8 „
4.	Бег с ускорением 300 м	6—7 рывков
5.	Наклоны туловища вперед, вправо, влево	3 мин.
6.	Вращение рук малыми и большими кругами из положения „руки в стороны“	2 мин.
7.	Повороты туловища, руки на бедра	8—10 раз
8.	Вращение кистей рук в различном темпе	2 мин.
9.	Легкий бег с переходом на ходьбу	100—150 м
10.	Метание набивного мяча весом 3 кг одной рукой из-за головы	6—8 раз
11.	Подтягивание на перекладине	10—12 раз
12.	Упражнение со штангой весом 30 кг	10 мин
13.	Легкий бег с переходом на ходьбу	4—5 мин.
	Общая продолжительность занятия	90 мин.

Физическая подготовка

Настольный теннис и бадминтон развивают у спортсмена быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость, а также улучшают координацию движений. Но эти спортивные игры в последнее время претерпели большие изменения. Они стали носить атлетический характер. Для того чтобы успешно выступать на соревнованиях, спортсмену необходима прежде всего хорошая всесторонняя физическая подготовка, которая является фундаментом для развития подлинного мастерства в игре.

Физической подготовленности теннисиста уделяется особенно большое внимание. В программу крупнейших состязаний введено специальное многоборье, состоящее из бега, прыжков, отжимания от пола, метания набивного мяча и т. д. До начала соревнований в спортивных играх все участники (до 30-летнего возраста) принимают участие в соревнованиях по многоборью, где должны уложиться в определенные нормативы (приложение 3). Спортсмен, не выполнивший установленных нор-

мативов, к участию в соревнованиях по настольному теннису и бадминтону не допускается.

Спортсмен, поставивший перед собой цель добиться высоких спортивных результатов, должен, кроме игры с ракеткой у стола или на площадке, систематически заниматься физической подготовкой, которая должна включать в себя ежедневную утреннюю зарядку, разминку перед игрой, тренировку по специально подобранному комплексу физических упражнений, а также занятия другими видами спорта.

Общая физическая подготовка вырабатывает у спортсмена быстроту, выносливость, силу, гибкость и ловкость.

Быстрота. Современная игра в высоком темпе требует от спортсмена исключительно быстрой реакции на действия противника и быстроты передвижения.

Для развития быстрой реакции на мяч используются различные упражнения в бросках и ловле теннисного мяча после отскока с постепенным ускорением и усложнением бросков.

Для развития скорости используются упражнения, в которых сочетается быстрый короткий разбег с прыжками в различных направлениях, бег на короткие расстояния с изменением направления.

Выносливость. Спортсмен, не обладающий достаточной выносливостью, обычно к концу матча сильно устает. Это отражается на качестве игры: ухудшается точность ударов, быстрота передвижения и сосредоточенность.

Средством развития высокой выносливости являются кроссы. Проводить кроссы нужно в переменном темпе, чередуя бег с прыжками и ходьбой. Развитию выносливости также способствуют спортивные игры (баскетбол, хоккей и другие).

Продолжительные тренировочные игры соревновательного характера, а также частое участие в соревнованиях способствуют достижению высокой выносливости.

Сила. Теннисисту необходимо иметь сильные, эластичные и упругие мышцы ног и хорошую подвижность всех суставов. Поэтому в тренировке теннисиста всевозможные силовые упражнения для ног должны занять видное место.

Теннисисту полезно заниматься со штангой, гантелями и другими тяжестями. Надо регулярно включать в

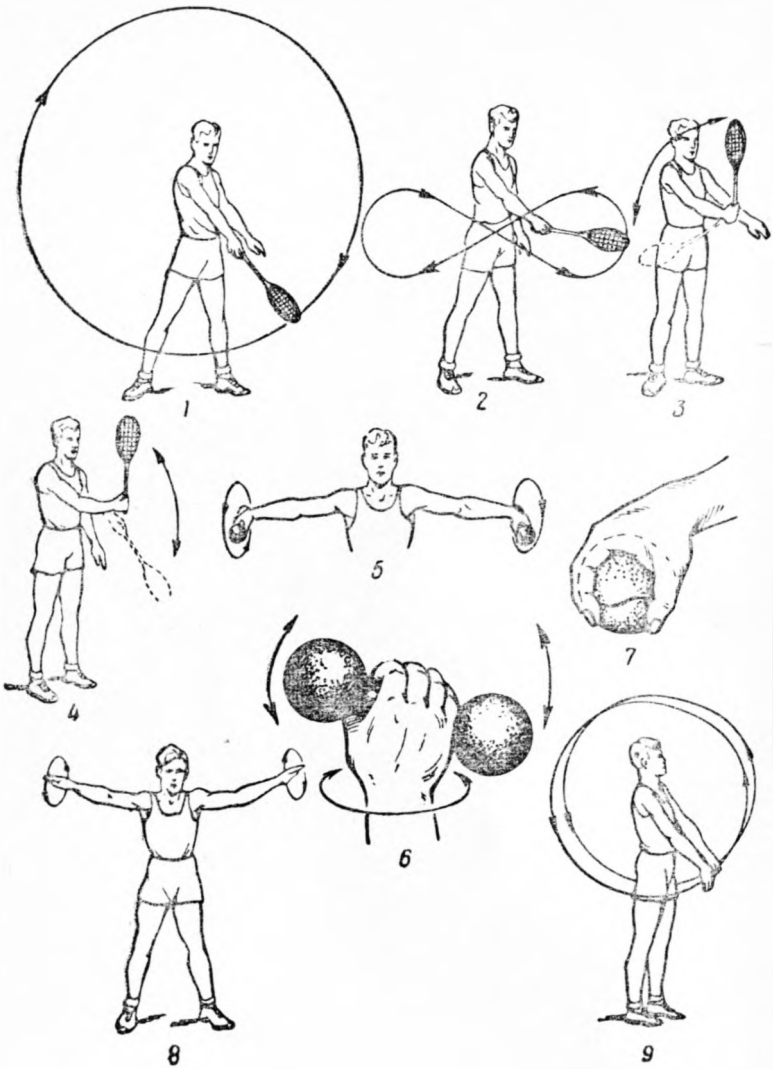
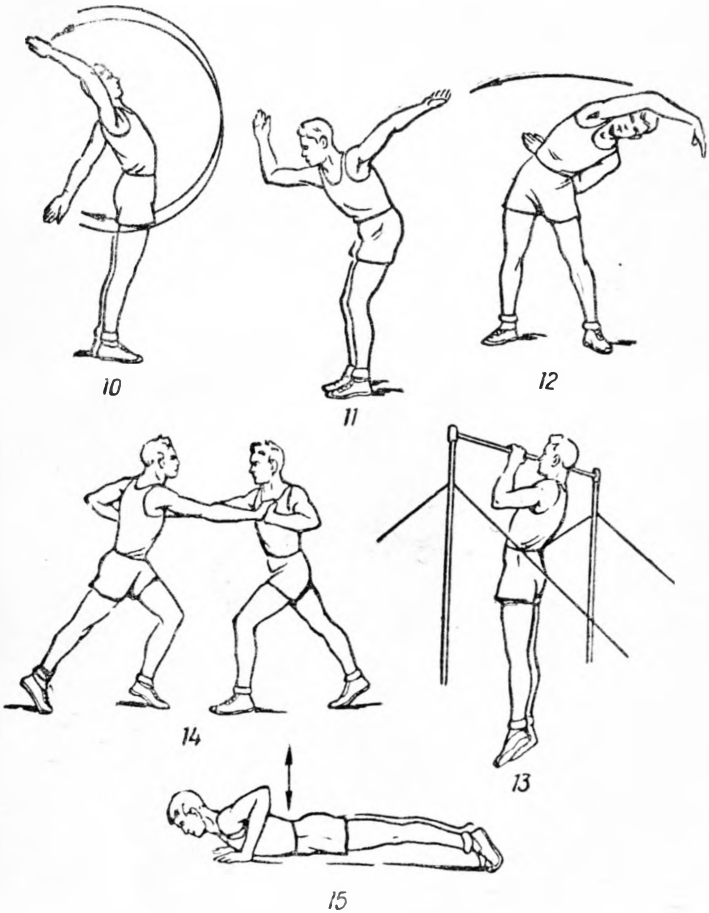


Рис. 43. Упражнения для развития

1 — круговые движения руки с ракеткой; *2* — движение руки с ракеткой по «вось-ракеткой вперед-вниз; *5* — круговые движения кистей с гантелями весом теннисного мяча; *8* — из исходного положения «руки в стороны» и малые круги махи одной рукой вперед-вверх-назад, другой — вниз-назад; *11* — раскачивание ми: одной вверх — в сторону над головой, другой вниз — в сторону за спину; *13* — сопротивлении партнера; *15* — сгиба



силы кисти, предплечья и плечевого пояса:

мерке»; *3* — повороты кисти с ракеткой внутрь и наружу; *4* — сгибание кисти с 0,5—1,0 кг; *6* — повороты и вращения кистей с гантелями весом 2 кг; *7* — сжимание руками вперед и назад; *9* — то же самое большими кругами; *10* — попеременные расслабленных рук; *12* — наклоны влево и вправо с одновременным махом рука-подтягивание в положении виса; *14* — поочередное сгибание и разгибание рук ние и разгибание рук в упоре лежа

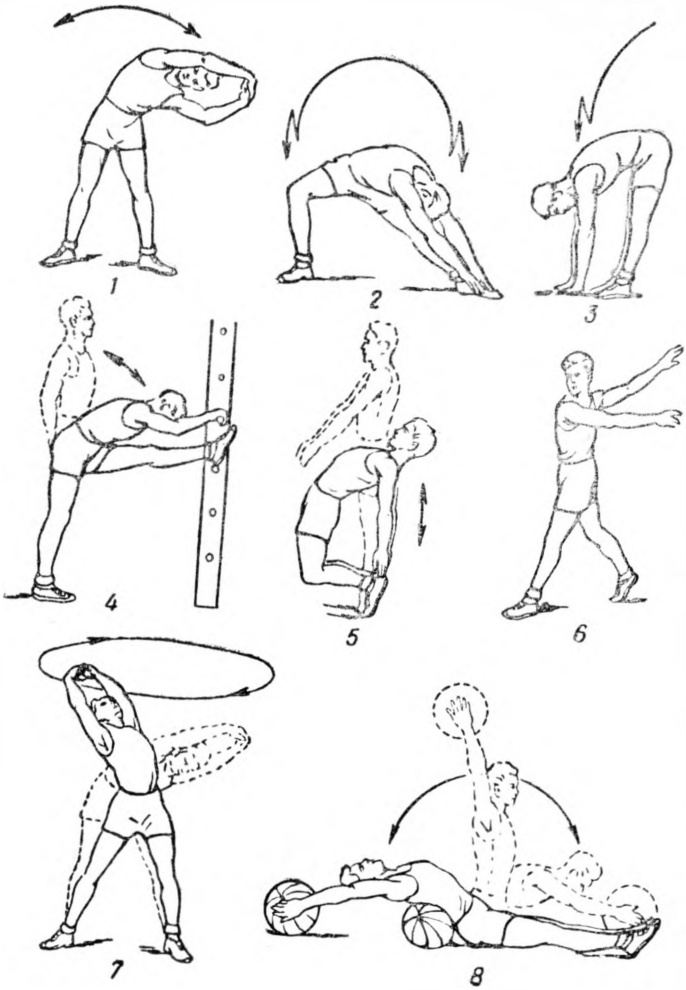
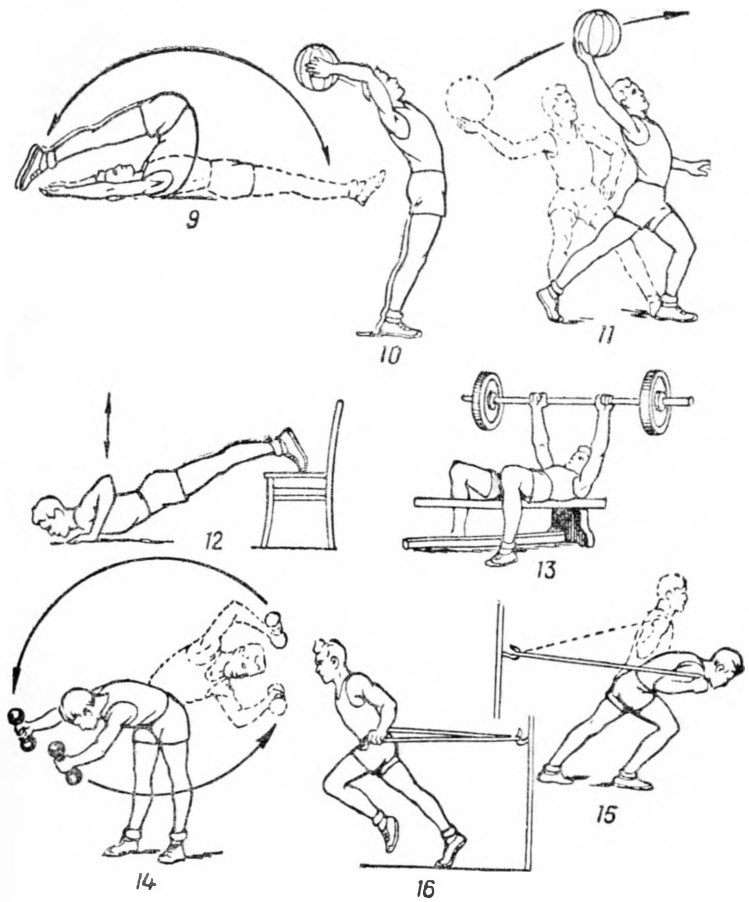


Рис. 44. Общеразви

1 — наклоны в стороны, руки вверху; *2* — наклоны с отставленной в сторону по-доставанием ладонями пола; *4* — наклоны к ноге, опирающейся на перекладину *6* — на ходу повороты туловища вправо и влево с одновременным махом руками вое вращение туловища с сильными наклонами вперед, в сторону, назад; *8* — из упора спиной о набивной мяч, другой мяч держится над головой; *9* — из поло-мя руками; *11* — бросание набивного мяча одной рукой; *12* — отжимание от пола пуса с гантелями; *15* — наклоны корпуса вниз с закрепленной



вающие упражнения:

гой с доставанием пальцами рук носка ноги; *3* — пружинящие наклоны вперед с гимнастической стенки; *5* — наклоны назад с доставанием пальцами рук пяток; в ту же сторону; *7* — из положения ноги в сторону, руки в «замке» вверху кругоположения сидя на полу наклон туловища назад с прогибанием в пояснице до жения лежа на спине поднимание ног вверх; *10* — бросание набивного мяча двуноги на стуле; *13* — выжимание штанги в положении лежа; *14* — вращение коррезиной; *16* — бег на месте с закрепленной резиной

свои тренировки упражнения с тяжестями, которые должны быть динамичными, с большой амплитудой. Особое внимание следует обращать на развитие силы кисти рук, предплечья и плечевого пояса (рис. 43).

Гибкость. Для поддержания и развития гибкости необходимо использовать всевозможные упражнения на растягивание: наклоны и вращение туловища, глубокие выпады и другие упражнения.

Упражнения на гибкость обязательно надо сочетать с силовыми упражнениями и выполнять их после предварительного разогревания мышц, с постепенным увеличением амплитуды колебаний.

Ловкость. Теннисисту особенно важно это качество, так как он должен хорошо владеть своим телом в различных, внезапно возникающих и меняющихся условиях. Ему приходится отбивать мячи во время бега, в прыжке, выпаде и т. д. Ловкость для теннисиста имеет решающее значение. Развитию ловкости способствуют все виды легкоатлетических прыжков и метаний, акробатические упражнения и особенно спортивные игры.

На рис. 44 приведены упражнения, которые рекомендуется использовать для выработки таких необходимых физических качеств.

Разминка

Опытные спортсмены, прежде чем приступить к тренировке или соревнованию, разминаются. Они делают ряд физических упражнений, разогревая мышцы и сухожилия. Разминка предохраняет спортсменов от травм. Особенно важно делать разминку в холодную погоду. Выходить на разминку надо всегда в тренировочном костюме. Нередко можно видеть, как неопытные теннисисты, не подготовив мышцы к большой работе, вынуждены бывают прекратить тренировки или состязания из-за травм мышц и сухожилий. Другие теннисисты, не сделавшие разминки перед соревнованием, проигрывают иногда целую партию только потому, что их мышцы не были разогреты и организм не мог сразу достигнуть высокого уровня работоспособности.

Обычно разминка продолжается 15—20 минут и делится на две части: общую и специальную. Общая часть разминки состоит из чередования ходьбы, медленного

и быстрого бега и различных общеразвивающих упражнений.

В специальную часть разминки, служащую для «настраивания» организма на игру, включаются упражнения, максимально приближенные к игре в бадминтон или настольный теннис, — имитация различных ударов с места, с ходу, упражнения для развития мышц рук и особенно кисти.

Продолжительность разминки, количество и интенсивность упражнений зависят от индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и самочувствия спортсмена.

Примерное содержание одного из возможных вариантов разминки:

1. Ходьба спортивная с переходом в бег	2—3	мин.
2. Дыхательные упражнения	5—6	раз
3. Упражнения в движении шагом или на месте: махи руками в стороны-назад и вверх-назад; наклоны туловища вперед, в стороны, назад; повороты туловища в стороны в сочетании с махами руками в стороны; махи ногами вперед-назад; мягкие приседания и выпады	4—5	мин.
4. Специальные упражнения для руки: вращательные движения кистью, предплечьем и всей рукой; имитация быстрых ударов справа и слева; имитация движений подачи (специальные упражнения выполняются с ракеткой)	6—7	мин.
Легкий бег. Ходьба. Дыхательные упражнения . .	3—4	мин.
Итого . . .	15—20	мин.

Помните, что разминку всегда нужно начинать со спокойных, не требующих большого напряжения упражнений и постепенно увеличивать их интенсивность.

Режим и врачебный контроль

Правильно планируемая спортивная тренировка должна содействовать улучшению здоровья спортсмена. Большое значение имеет также соблюдение правильного режима (сон, утренняя гимнастика, разумное распределение времени на учебу, тренировки и отдых).

Принимать пищу нужно не позже чем за 2 часа до тренировки или соревнования. Сразу после тренировки не пейте холодной воды. Жажду лучше всего утолять

горячим чаем. Не забудьте принять теплый душ и немного отдохнуть. Совершенно недопустимо курение и употребление спиртных напитков. Алкоголь даже в самых незначительных дозах сильно снижает быстроту реакции.

Два раза в год необходимо пройти тщательный медицинский осмотр. После болезни вновь приступать к тренировкам можно только с разрешения врача. Кроме врачебного контроля, каждому теннисисту необходимо осуществлять самоконтроль за физическим состоянием. Для этого нужно вести дневник, в который ежедневно записывать свое общее самочувствие (хорошее, плохое, вялость и т. д.), сон (продолжительность и его характер), аппетит и вес.

В этом же дневнике спортсмен обычно намечает недельный план тренировки и заносит каждую тренировку (ее характер, продолжительность), замечания тренера, а также каждое проведенное соревнование. Особенно подробно следует записать данные о своем противнике: о его сильных и слабых технических и тактических приемах, о физической подготовленности, характере и т. д. Эти данные значительно облегчат построение плана игры при повторной с ним встрече.

На основании данных самоконтроля в случае необходимости можно внести соответствующие изменения в тренировку, в режим дня. Например, при ухудшении самочувствия и резком падении веса — уменьшить нагрузку, на некоторое время даже совсем прекратить тренировки и проконсультироваться у врача.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

НЕДЕЛЬНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН РАЗРЯДНИКА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

(типовой)

Понедельник

1.	Общая разминка	15 мин.
2.	Свободная игровая разминка	10 „
3.	Изучение сильно резаных подач „подрезкой“ мяча вниз слева и тренировка в выполнении	15 „
4.	Удары „накатом“ слева средней силы против защиты с „подрезкой“ мяча вниз	15 „
5.	Удары „накатом“ справа средней силы против защиты с „подрезкой“ мяча вниз	15 „
6.	Поочередные удары слева и справа средней силы против защитной „подрезки“	20 „
7.	Контрудары слева против атакующих ударов	10 „
8.	Контрудары справа против атакующих ударов	10 „
9.	Поочередные контрудары слева и справа по прямой против атакующих ударов по диагонали („восьмерки“)	20 „
10.	Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов по прямой („восьмерки“)	20 „
		2 часа 30 мин.

Вторник

1.	Общая разминка	15 мин.
2.	Свободная игровая разминка	10 „
3.	Изучение и тренировка сверхкрученых подач с вращением мяча слева вправо	15 „
4.	Защита „подставкой“ слева „хавволей“ против ударов „накатом“ средней силы	15 „
5.	Игра на счет только ударами „накат“ слева против защиты „подрезками“ по углам	20 „
6.	„Накаты“ ударами слева и справа с сильным завершающим ударом справа	20 „
7.	Поочередные удары слева „накат“, „подрезка“, „подставка“, „накат“, „подрезка“, „подставка“, „накат“, „подрезка“ и т. д. против защиты и перекидки „подрезками“ мяча	15 „
8.	Игра на счет ударами „подставка“ слева против „подрезок“ и „подставок“	15 „
9.	Поочередные удары справа и слева, сочетая „накаты“, „подставки“ и „подрезки„ слева, против защиты и перекидки „подрезками“ мяча	15 „
		2 часа 20 мин.

Среда

Тренировка по общефизической подготовке . . . . 1 час 30 мин.

Четверг

1. Общая разминка . . . . . 15 мин.
2. Свободная игровая разминка . . . . . 10 „
3. Изучение и тренировка сверхкрученых подач „накатом“ вверх слева . . . . . 15 „
4. Удары „накатом“ справа в сочетании с „топ-спином“ . . . . . 10 „
5. Удары „накатом“ слева в сочетании с „топ-спином“ . . . . . 10 „
6. Удары „накатом“ слева средней силы против защиты с „подрезкой“ мяча вниз . . . . . 10 „
7. Удары „накатом“ справа средней силы против защиты с „подрезкой“ мяча вниз . . . . . 10 „
8. Поочередные удары слева и справа средней силы против защитной „подрезки“ . . . . . 20 „
9. Контрудары слева против атакующих ударов 10 „
10. Контрудары справа против атакующих ударов 10 „
11. Игра на счет, 3—4 партии . . . . . 30 „

2 часа 30 мин.

Пятница

1. Общая разминка . . . . . 15 мин.
2. Свободная игровая разминка . . . . . 10 „
3. Удары „накатом“ в различных направлениях слева средней силы против защиты с „подрезкой“ мяча вниз . . . . . 10 „
4. Поочередные удары слева и справа средней силы против защитной „подрезки“ . . . . . 20 „
5. Игра на счет с тактическим заданием: поочередные удары справа и слева, сочетая „накаты“, „подставки“ и „подрезки“ слева, против защиты и перекидки „подрезками“ мяча . . . 20 „
6. Игра на счет ударами „подставка“ слева против „подрезки“ и „подставок“ . . . . . 10 мин.
7. Тренировка в парной игре атакующими ударами против защитников с применением „накатов“, „топ-спина“, завершающих сильных ударов и укороченных мячей . . . . . 15 „
8. Игра со счетом соревновательного характера . . 40 „

2 часа 20 мин.

Суббота

День отдыха.

Воскресенье

Участие в соревнованиях.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

РАЗРЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

(мужчины и женщины)

Мастер спорта международного класса — войти в список 20 сильнейших игроков мира, составляемый Международной федерацией настольного тенниса,

или

занять 1—16-е место в одиночной категории или 1—8-е место в парной категории на первенство мира,

или

занять 1—8-е место в одиночной категории или 1—4-е место в парной категории на первенство Европы,

или

одержать в течение года четыре победы над разными спортсменами, входящими в число 20 сильнейших игроков мира,

или

одержать пять побед над разными зарубежными спортсменами, входящими в число 10 сильнейших игроков Европы.

Мастер спорта — занять 1—10-е место в одиночной категории на личном первенстве СССР,

или

занять 1—3-е место в парной категории на личном первенстве СССР,

или

войти в число 20 сильнейших игроков СССР,

или

одержать в течение года шесть побед над разными спортсменами, входящими в число 20 сильнейших игроков СССР,

или

занять 1—3-е место в одиночной категории в первенствах республик, Москвы и Ленинграда, всесоюзных первенствах ведомств и ЦСДСО при участии в соревнованиях не менее трех спортсменов, входящих в число 20 сильнейших игроков СССР,

или

занять 1-е место в тех же соревнованиях при участии в них не менее пяти мастеров спорта.

Кандидат в мастера спорта — занять 11—16-е место в одиночной категории в личном первенстве СССР,

или

одержать в течение года шесть побед над разными мастерами спорта, или 10 побед над кандидатами в мастера спорта, или 20 побед над разными спортсменами I разряда.

I разряд — занять 1-е место в личном первенстве на соревнованиях не ниже городского масштаба, в которых участвует не менее пяти спортсменов I разряда или восьми спортсменов II разряда,

или

одержать в течение года восемь побед над разными спортсменами I разряда в соревнованиях любого масштаба,

или

одержать в таких же соревнованиях шесть побед над разными спортсменами II разряда.

II разряд — занять 1—2-е место в соревнованиях любого масштаба, в которых участвует не менее шести спортсменов II разряда и 12 спортсменов III разряда,

или

одержать в течение года в соревнованиях любого масштаба шесть побед над разными спортсменами II разряда и восемь побед над разными спортсменами III разряда,

или

одержать в течение года в соревнованиях любого масштаба не менее восьми побед над разными спортсменами II разряда.

III разряд — занять 1-е место в соревнованиях любого масштаба, в которых участвует не менее 10 спортсменов,

или

одержать в течение года в соревнованиях любого масштаба три победы над разными игроками III разряда и шесть побед над новичками,

или

одержать в течение года в соревнованиях любого масштаба пятнадцать побед над разными спортсменами-новичками.

I юношеский разряд — занять 1—3-е место в соревнованиях любого масштаба, в которых участвует не менее 12 спортсменов, причем восемь из них не ниже II юношеского разряда,

или

одержать в течение года в соревнованиях любого масштаба три победы над разными спортсменами I юношеского разряда и шесть побед над разными спортсменами II юношеского разряда,

или

одержать на соревнованиях любого масштаба пять побед над разными спортсменами I юношеского разряда.

II юношеский разряд — занять 1-е место в юношеском первенстве любого масштаба при участии не менее 10 спортсменов-новичков,

или

одержать в течение года в соревнованиях любого масштаба три победы над разными спортсменами II юношеского разряда и шесть побед над разными новичками,

или

одержать в течение года в соревнованиях любого масштаба 10 побед над разными новичками.

Для подтверждения разряда — одержать в течение года три победы над разными игроками своего разряда,

Условия выполнения разрядных требований

1. Срок в один год, устанавливаемый для выполнения разрядных требований, исчисляется с даты первой победы, дающей право на присвоение разряда.

2. Юноши и девушки, допущенные к соревнованиям со взрослыми, классифицируются на общих основаниях.

3. Победа над спортсменом высшего разряда приравнивается к двум победам над спортсменами своего разряда.

4. Юношеские разряды присваиваются с 13 лет.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ И НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС)

Юноши и девушки 15—18 лет

№ по пор.	Виды упражнений	Нормативы			
		Юноши		Девушки	
		15—16 лет	17—18 лет	15—16 лет	17—18 лет
1	Лазание по канату или шесту				
	Юноши — без помощи ног . . .	2 м	3 м	—	—
	Девушки — с помощью ног . . .	—	—	3 м	4 м
2	Бег 2×30	10,0	—	10,6	—
	Бег 3×30	—	15,5	—	16,4
3	Прыжки в высоту с разбега . .	115 см	125 см	110 см	105 см
4	Прыжки в длину с места . . .	200 см	220 см	175 см	195 см
5	Утренняя гигиеническая гимнастика (произвольно 7—8 упражнений)	Оценивается на „сдано" и дается 40 очков			
6	Акробатические упражнения				
	Юноши 15—16 лет. Стойка на голове с последующим кувырком вперед	—	—	—	—
	Юноши 17—18 лет. Стойка на руках с последующим кувырком вперед	—	—	—	—

Оценка за выполнение норматива (в очках)

Юноши		Девушки	
15—16 лет	17—18 лет	15—16 лет	17—18 лет
20	20	—	—
—	—	30	30
20	—	36	—
—	25	—	40
30	25	25	25
20	20	30	30

Женщины 19—25, 26—30 лет

№ по пор.	Виды упражнений	Нормативы		Оценка за выполнение норматива	
		19—25 лет	26—30 лет	19—25 лет	26—30 лет
1	Бег 3×30	16 сек	—	40	—
	2×30	—	11 сек.	—	34
2	Прыжки в длину с места . . .	190 см	175 см	25	25
3	Прыжки в высоту с разбега . .	105 см	100 см	25	25
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке . .	10 раз	6 раз	25	25
5	Утренняя гимнастика (произвольно 7—8 упражнений) . . .	Оценивается на „сдано" и дается 40 очков			
6	Акробатические упражнения.				
	19—25 лет. Кувырок вперед, в упор присев перекат назад, лечь на спину, стойка на лопатках, держать согнув ноги, перекат вперед, стать в исходное положение.				
	26—30 лет. Кувырок вперед, кувырок назад в группировке				

Мужчины 19—30 лет

№ по пор	Виды упражнений	Нормативы	Оценка за выполнение норматива (в очках)
1	Бег 4×30	18,8 сек.	40
2	Прыжки в длину	230 см	20
3	Прыжки в высоту с разбега . .	130 см	25
4	Подтягивание на перекладине . .	10 раз	20
5	Утренняя гимнастика (произвольно 7—8 упражнений)	Оценивается на „сдано" и дается 40 очков	
6	Акробатические упражнения: полет, кувырок вперед, встать в основную стойку		

Примечание. Для допуска к соревнованиям по настольному теннису из первых четырех нормативов обязательны к выполнению два. Пятый и шестой нормативы обязательны к выполнению, однако независимо от результатов спортсмен допускается к соревнованиям.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

РАЗРЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО БАДМИНТОНУ

Мастер спорта.

Мужчины.

Занять 1—5-е место в первенстве СССР в одиночной категории,

или

два раза занять 6—8-е место на первенстве СССР в одиночной категории на протяжении трех лет,

или

занять 1—2-е место на первенстве СССР в любой парной категории,

или

три раза войти в список десяти сильнейших игроков страны на протяжении пяти лет,

или

дважды войти в список десяти сильнейших игроков страны и один раз в число пяти сильнейших пар страны в любой парной категории в течение пяти лет,

или

один раз войти в число десяти сильнейших игроков страны и два раза в число пяти сильнейших пар страны в любой парной категории в течение пяти лет,

или

одержать в течение года четыре победы над разными игроками, вошедшими в число десяти сильнейших игроков страны, в соревнованиях не ниже республиканского масштаба.

Женщины.

Занять 1—3-е место в первенстве СССР в одиночной категории,

или

два раза занять 4-е место в первенстве СССР в одиночной категории в течение трех лет,

или

занять 1-е место в первенстве СССР в любой парной категории,

или

два раза занять 2-е место в первенстве СССР в любой парной категории в течение трех лет,

или

одержать в течение года шесть побед над разными игроками, вошедшими в число десяти сильнейших игроков страны, в соревнованиях не ниже республиканского масштаба,

или

одержать пять побед над разными игроками первой десятки и две победы над разными игроками второй десятки в тот же срок в таких же соревнованиях,

или

одержать четыре победы над разными игроками первой десятки и четыре победы над разными игроками второй десятки страны в тот же срок в таких же соревнованиях.

Кандидат в мастера спорта.

Мужчины.

Войти на первенстве СССР в число 16 сильнейших игроков,

или

войти на первенстве СССР в число четырех сильнейших пар в любой парной категории,

или

обыграть в течение года в соревнованиях не ниже республиканского масштаба десять спортсменов I разряда, в том числе не менее трех из них должны входить в число 30 сильнейших игроков страны.

Женщины.

Войти на первенстве СССР в число 10 сильнейших игроков,

или

войти в число трех сильнейших пар в любой парной категории на первенстве СССР,

или

обыграть в течение года десять разных игроков I разряда, в том числе не менее двух из них должны входить в число 15 сильнейших игроков страны, в соревнованиях не ниже республиканского масштаба.

I разряд.

Мужчины и женщины.

Обыграть в одних соревнованиях не ниже городского масштаба восемь разных игроков II разряда,

или

одержать в течение года три победы над разными игроками I разряда в соревнованиях не ниже городского масштаба,

или

одержать в течение года две победы над разными игроками I разряда и две победы над разными игроками II разряда в соревнованиях не ниже городского масштаба,

или

одержать в течение года одну победу над игроком I разряда и шесть побед над игроками II разряда (причем победа в парной категории I разряда приравнивается к победе над игроком II разряда) в соревнованиях не ниже городского масштаба,

II разряд.

Занять 1-е место в соревнованиях не ниже городского масштаба, проводимых по способу с выбыванием, при условии участия в них не менее десяти игроков III разряда,

или

одержать в течение года шесть побед над разными игроками III разряда в соревнованиях не ниже городского масштаба,

или

одержать в течение года две победы над разными игроками II разряда и две победы над разными игроками III разряда в соревнованиях не ниже городского масштаба,

или

одержать в течение года три победы над игроками II разряда в соревнованиях не ниже городского масштаба.

III разряд.

Занять 1-е место в соревнованиях любого масштаба при условии участия в них не менее десяти игроков,

или

одержать в течение года две победы над разными игроками III разряда и две победы над разными новичками,

или

одержать в течение года три победы над игроками III разряда.

I юношеский разряд.

Занять 1—3-е место в соревнованиях любого масштаба при участии в них не менее 12 игроков, из которых восемь не ниже II юношеского разряда,

или

одержать в течение года три победы над разными игроками I юношеского разряда,

или

одержать в течение года две победы над разными игроками I юношеского разряда и четыре победы над разными игроками II юношеского разряда,

или

одержать в течение года одну победу над игроком I юношеского разряда и четыре победы над разными игроками II юношеского разряда,

или

одержать в течение года шесть побед над разными игроками II юношеского разряда.

II юношеский разряд.

Занять 1-е место в соревнованиях любого масштаба при участии в них не менее 10 игроков-новичков,

или

одержать в течение года три победы над разными игроками II юношеского разряда,

или

одержать в течение года две победы над разными спортсменами II юношеского разряда и две победы над разными новичками.

Для подтверждения разряда.

Одержать в течение года три победы над спортсменами своего разряда.

Условия выполнения разрядных требований

1. Выигрыш у игрока высшего разряда засчитывается как две победы над игроком низшего разряда.

2. В парных играх разрядные требования для III и II разрядов, I и II юношеских разрядов такие же, как и для одиночных игр,

3. Игроки, имеющие разряд в одиночной категории, выступают в парной категории по своему разряду. Если пара составлена из игроков смежных разрядов, ей устанавливается разряд, соответствующий разряду более сильного игрока. При разнице разрядов на два (например, I и III) устанавливается средний разряд пары.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ И НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

(Бадминтон)

Мужчины

1. Бег 30 м . . . . . 4,4 сек.
2. Прыжки в высоту . . . . . 1 м 30 см
3. Отжимание (ноги на гимнастической скамейке) . . . . . 15 раз
4. Тройной прыжок с места . . . . . 7 м 20 см
5. Бег 5×30 м . . . . . среднее время 4,5 сек.
6. Метание набивного мяча . . . . . 15 м

Женщины

1. Бег 30 м . . . . . 4,8 сек.
2. Прыжки в высоту . . . . . 1 м 15 см
3. Отжимание (ноги на гимнастической скамейке) . . . . . 8 раз
4. Тройной прыжок с места . . . . . 5 м 70 см
5. Бег 5×30 м . . . . . среднее время 4,9 сек.
6. Метание набивного мяча . . . . . 8 м

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Настольный теннис	5
Сущность игры	—
Основные правила	—
Стол для игры	6
Костюм теннисиста	8
Ракетка	9
Мяч	—
Как держать ракетку	10
Технические приемы игры и их совершенствование	11
Тактика игры	28
Бадминтон	36
Сущность игры	—
Площадка	—
Основные правила. Счет	42
Спортивный костюм	43
Как держать ракетку	—
Исходная позиция игрока и передвижение по площадке	44
Технические приемы игры и их совершенствование	45
Тактика игры	58
Подготовка и выступление на соревнованиях	67
Спортивная тренировка	69
Планирование тренировок	71
Физическая подготовка	74
Режим и врачебный контроль	81
Приложения:	
1. Недельный тренировочный план разрядника по настольному теннису (типовой)	83
2. Разрядные требования по настольному теннису	85
3 Программа соревнований и нормативы по физической подготовке (настольный теннис)	88
4 Разрядные требования по бадминтону	91
5. Программа соревнований и нормативы по физической подготовке (бадминтон)	95

Цена 16 коп.