**СТОЙКИ ТЕННИСИСТА**

Принятие правильной стойки означает, что спортсмен расставил ноги шире плеч, немного согнув их в коленях, сдвинув их внутрь, стоит на полной стопе, носки несколько разведены в стороны, чуть наклоняясь вперед. Каждый играющий выбирает удобную для себя стойку. Это зависит от роста, физических возможностей, координации движений, особенностей стиля игрока. Для быстрого овладения правильной техникой передвижения, необходимо принять правильное удобное исходное положение, от этого зависит качество удара и быстрота передвижений. Главная цель передвижений игрока состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара, занять удобную стойку и осуществить точный удар. Так как исходное положение может оказать серьёзное влияние не только на технику удара, но и на скорость передвижения, рассмотрим более подробно правильную стойку для игры в настольный теннис. В нейтральном положении теннисист обычно стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько разведены в стороны, пятки приподняты, вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях, которые слегка направлены внутрь. Нейтральная стойка теннисиста – туловище слегка наклонено вперёд, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута под прямым углом и находится поднятой, взгляд направлен вперёд, чтобы следить за полётом мяча. Такое исходное положение позволяет быстрее всего и с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении.

Игровые стойки в настольном теннисе следует разделить на стойки (позиции) для выполнения различных ударов и стойку для приема подач противника.

Стойка на приеме, прежде всего, должна обеспечивать и физически, и по уровню внимания как можно более быстрый старт в любом направлении - влево, вправо, вперед, назад. Стойка является положением наивысшей готовности. Во всех случаях готовности ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола.

Так написано во всех учебниках. Но что это означает конкретно - «чуть согнуты в коленях»?

В практике этот угол сгиба можно определить так: попробуйте совершить несколько пружинистых раскачиваний, а потом остаться в нижнем положении такого раскачивания. Именно эта позиция и будет наиболее подходящей: и для приема подач, и для выполнения отдельных ударов. Что конкретно означает - «пятки оторваны от пола»? Это означает и стойку, и передвижения на передней части ступни (не на носочках - это не балет!). Если сравнивать наши профессиональные перемещения со стартом спринтера, то сразу припоминается, что спринтеры даже искусственно отрывают пятки от земли при старте и отталкиваются передней частью ступни за счет стартовых колодок.

Тяжесть тела при правильной стойке равномерно распределяется на обе ноги, а центр тяжести тела расположен на прямой, проходящей через передние части ступни обеих ног. Другие положения центра тяжести тела не обеспечивают молниеносного старта. Ограничивают возможности передвижений сильный наклон туловища вперед, выпрямленные, напряженные ноги.

Расстояние между игроком и столом на приеме примерно соответствует длине вытянутой руки с ракеткой. Если спортсмен одинаково успешно принимает подачи и слева, и справа, он располагается на приеме напротив середины стола, лицом к столу, а обе ступни почти параллельны и смотрят вперед. Если спортсмен отдает предпочтение игре справа при приеме подачи, он занимает позицию несколько левее середины стола и в правой стойке (хотя бы ступни).

Правая стойка (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов справа) характеризуется тем, что ступни ног (особенно правая) развернуты вправо. Это позволяет отвести для замаха назад правое плечо. Обратите внимание: для разворота именно отводится назад правое плечо и правая часть туловища, а не левое выводится вперед, хотя попасть в левую позицию можно обоими описанными способами.

Левая стойка (или исходная позиция для выполнения всех видов ударов слева) в большинстве пособий описывается, как стойка, противоположная правой, при этом правая нога и правое плечо находятся впереди левой ноги и левого плеча. Увеличение игровых скоростей и совершенствование материала ракетки требуют и позволяют выполнять все удары слева в положении лицом к столу. Ведь именно это-то и дает выигрыш во времени и позволяет маскировать направление полета мяча, придает особую притягательность игре слева.

Разные стойки связаны с индивидуальными и техническими особенностями спортсмена. Поэтому, хотя выше оговорены принципы стойки у стола, для каждого спортсмена характерна своя, только ему присущая стойка у стола.

Многие ведущие спортсмены на приеме подачи едва заметно переступают ногами, как бы раскачивают центр тяжести. Такое переступание обеспечивает старт сходу, а старт с ходу всегда быстрее, чем старт с места (сравните с теми же спринтерами в эстафете - скорость тех, кто стартует сходу на 2-ом, 3-ем и т.д. этапах всегда больше, чем у того, кто стартует с места на первом этапе).