**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПОДАЧ**

Подачи настольном теннисе любое соприкосновение ракетки с мячом считается ударом, но удар, которым мяч вводится в игру, принято называть подачей и рассматривать как технический прием отдельно — это самостоятельная тема спортивной педагогики тенниса. Роль подач как технического приема, с которого начинается игра, и средства начала атаки сегодня признана всеми. Подачи в современном настольном теннисе представляют собой прием, существенно отличающийся от всех других, используемых в игре. Конечно, основной задачей остается введение мяча в игру. Однако в последнее время подача применяется и как средство активного нападения, позволяющее выиграть очко непосредственно после ее выполнения или через 1-2 хода (удара). В тактике нападающей игры подача играет первостепенную роль для захвата инициативы и подготовки завершающих ударов.

Игрок за 5 партий выполняет в среднем 45-50 подач, а за 7 партий - около 70. Учитывая, что очко выигрывается в среднем за 3-4 удара, можно констатировать: треть всех ударов, выполняемых во время игры, - это подачи. Многие игроки, владеющие хорошими подачами, основанными на обманных действиях, выигрывают на своей подаче до 3-4 очков за одну партию. Были случаи, когда даже сильнейшие теннисисты на чемпионате мира в одной партии не приняли 15 подач от китайского спортсмена. Опытные игроки во время жребия стремятся оставить себе подачу на конец встречи. И при счете 7:8, 9:9 и 10:10 подают свои самые мощные сложные подачи, с сильным обманным вращением, стремясь выиграть очко или создать преимущество в его розыгрыше.

Подача приобрела большое значение не только в последние годы. Она всегда влияла на результат игры. Правила подачи формировались постепенно, и целью изменения правил выполнения подач было сделать игру более интересной. Последние изменения правил выполнения подач произошли в 2002 г.

История выполнения подач богата коллизиями. Так, в 1930-е гг., когда по правилам не требовалось подбрасывать мяч вверх, некоторые игроки подкручивали мяч пальцами («fingerspin»). Такие подачи - на уровне фокусов, их трудно, почти невозможно было принимать. В связи с этим ИТТФ запретила выполнять такие подачи и ввела правило подброса мяча с открытой ладони.

1970-1975 гг. подачи стали выполнять, сильно подкручивая мяч, в 1973-м китайские теннисисты начали применять подачи с высоким подбросом мяча. Уже в 1977- 1980 гг. стали применяться подачи с очень низкой траекторией полета мяча, быстрые стремительные подачи в край стола, позже - подачи с обманной траекторией полета и отскока мяча от стола и короткие подачи, Дающие два отскока на половине стола принимающего. Современные игроки ищут новые пути к усложнению и разнообразию подач. Применяются разные обманные движения, финты, подачи со сверхсложным смешанным вращением, выполняется подброс мяча на высоту спортивного зала и т.п. Для подач особенно справедливо утверждение, что они индивидуальны и уникальны. Как раньше, так и сейчас вырастают свои «артисты подач», первооткрыватели, движущие и этот технический элемент вперед.

Сегодня развитие техники подачи идет по пути подбора хватки ракетки, позволяющей оптимально использовать возможности для придания мячу большей скорости и вращения, и по пути маскировки подготовительных и ударных действий.

Техника подач существенным образом отличается от других технических приемов. Причем особенности ее выполнения зафиксированы отдельным параграфом в правилах игры. Правилами предписывается начинать выполнение подачи с подброса мяча с от-крытой ладони вертикально вверх без подкручивания на высоту не менее 16 см. Выполнять удар можно по опускающемуся мячу так, чтобы он сначала коснулся половины стола подающего, а затем, перелетев через сетку, коснулся половины стола принимающего. При этом от момента подброса мяча до его соприкосновения с ракеткой он должен быть виден судье и принимающему игроку. При подаче никакая часть туловища или ракетка с мячом не должна заходить за концевую линию половины стола подающего.

Можно выделить специфические черты, присущие только подачам:

– удар не является ответным действием на летящий от соперника мяч; при подаче игрок может направить мяч на сторону соперника так, как ему хочется, а в ходе игры приходится иметь дело с мячом, пришедшим от соперника;

– мяч не имеет поступательного движения и вращения;

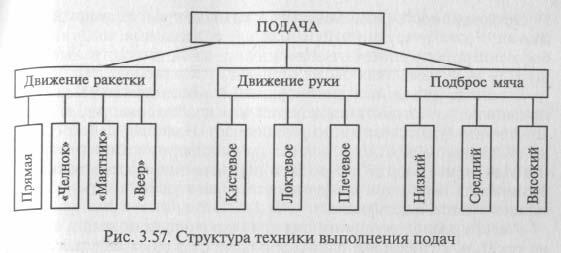
– можно не торопясь занять любое положение и принять любую стойку;

– подброшенный мяч должен находиться в строго определенном месте, характерном для данного способа подачи;

– траектория полета мяча после подачи ограничивается ближней к подающему половиной стола («своей» половиной).

Подачи очень разнообразны. Существуют подачи, позволяющие использовать сильнейшие стороны своей техники, а также подачи, мешающие сопернику вести активную игру. Отличаются они в основном техникой выполнения. Классифицируют подачи по характеру полета мяча и по способу ввода его в игру. Полет мяча характеризуют: скорость полета и вращения, направление, начальная и конечная точки полета, крутизна траектории.

Структуру выполнения подачи можно разложить на форму движения ракетки, характер движения руки и высоту подброса мяча (рис. 3.57).



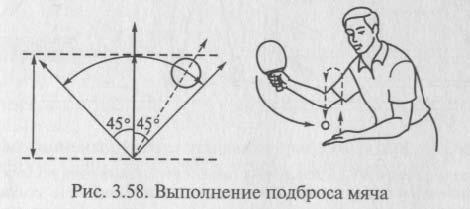
Выделяют четыре типа подач по форме движения ракетки: прямое движение, челночное («челнок»), маятнико-образное («маятник»), веерообразное («веер»). Последние три от-носятся к обманным подачам . В характере движения руки выделяют кистевой, локтевой и плечевой, но характерны для техники подач больше кистевые и редко локтевые движения; плечевой характер движения руки практически не используется.

Подброс мяча в соответствии с высотой подразделяют на низкий — 16 — 20 см над уровнем поверхности стола; средний — до 50 см.; высокий — свыше 50 см до нескольких метров.

последнее время получили распространение длинные стремительные подачи с высоким подбросом мяча. Чем выше подброс, тем больше скорость падения мяча, что и используется подающим. Высокий подброс дает возможность хорошо размахнуться, придать мячу сильные и поступательное и вращательное движения. Кроме того, замах из-за спины помогает маскировать характер подачи; это и высокий полет мяча сковывают

инициативу соперника, вынуждая его тратить много времени на слежение за мячом. Все это обусловило успех подач с высоким подбросом мяча.

Угол подброса мяча может отклоняться от вертикали до 45° — так, чтобы удобно было замахнуться и выполнить подачу (рис. 3.58).



Эффективность подач зависит от незначительных деталей движений, поэтому трудно найти даже две одинаковые подачи. Особого внимания требуют от соперника подачи, выполняемые левшой, — получается как бы их зеркальное отражение.

В основе различных классификаций подач лежат различные признаки, по которым проводятся эти классификации, и соответственно существует много разногласий. Наиболее целесообразно выделить несколько основных признаков, по которым проще и объективнее можно проводить дифференцирование и анализ возможных вариантов выполнения первого удара в игре. К ним можно отнести следующие:

– место расположения игрока при выполнении подачи и сторона ракетки, которой выполняется подача (ладонная или тыльная);

– особенности движения ракетки и ее контакта с мячом;

– характер полета мяча — скорость полета, скорость и вид вращения, траектория полета (короткая или длинная);

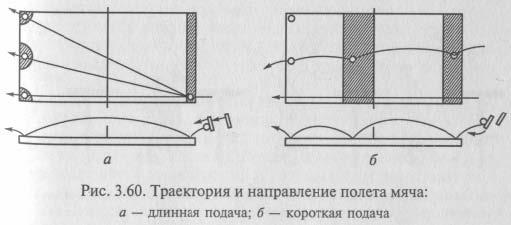
– тактическое назначение подачи, т.е. откуда, куда и зачем направляется мяч. Подачи классифицируют по месту расположения игрока в правой половине стола, в середине стола и в левой половине стола. При этом теннисист может из всех этих зон выполнять подачи как ладонной, так и тыльной стороной ракетки (рис. 3.59).



Теннисисты, предпочитающие играть справа, часто выполняют подачи справа из левого угла стола — с захода, что дает им возможность начинать атаку, находясь в правосторонней стойке. А в парной игре спортсмены часто выполняют подачи слева из правого угла стола, давая возможность партнеру готовиться к выполнению удара.

По месту выполнения контакта ракетки с мячом выделяют подачи, выполняемые перед собой, справа от туловища и слева от туловища.

зависимости от тактических задач подачи длину траектории полета мяча разделяют на короткие, средние, длинные. При длинной подаче удар мяча на своей стороне должен происходить как можно ближе к задней линии стола. При короткой подаче первый отскок мяча должен быть как можно ближе к сетке (рис. 3.60).



Подача считается по-настоящему короткой , если при свободном падении на стороне соперника мяч отскочит не менее двух раз. Короткими подачами ограничивают активность соперника, не дают произвести нападающий удар. Когда наступила эра мощ-ных, быстрых топ-спинов, именно короткие подачи оказались очень действенным средством. Длинными, быстрыми, неожиданными подачами стремятся выбить соперника из удобной позиции, затруднить возможность атаковать с подачи.

Особое значение для придания мячу того или иного вращения имеет место контакта ракетки с мячом, т. е. какие части ракетки и мяча соприкасаются друг с другом. Теоретически при выполнении подачи мячу можно придать любой вид вращения из всех имеющихся, кроме того, подача может быть выполнена и без вращения. Таким образом, можно выделить 19 видов подач:

– без вращения, называемая «плоская»;

– с нижним вращением;

– с верхним вращением;

– с вращением вправо;

– с вращением влево;

– с вращением по ходу часовой стрелки — вправо;

– с вращением против часовой стрелки — влево;

– с вращением вверх—вправо;

– с вращением вниз—влево;

– с вращением вверх—влево;

– с вращением вниз—вправо;

– с правым верхним вращением;

– с правым нижним вращением;

– с левым верхним вращением;

– с левым нижним вращением;

– с верхне-правым вращением;

– с верхне-левым вращением;

– с нижне-правым вращением;

– с нижне-левым вращением.

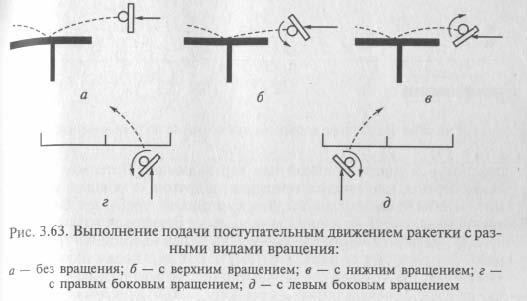
На рисунке 3.61 приводится схематическое изображение пересечений плоскостей вращения мяча и отмечены точки, расположенные со стороны движения ракетки, по которым, как правило, выполняются основные удары и мячу придаются разнообразные вращения: центральная точка, верхняя, нижняя , левая, правая, верхняя левая, нижняя левая, верхняя правая, нижняя правая.



Так как ракетка может двигаться в любой плоскости и придавать мячу различные виды вращения, важно, каким движением выполняется удар. Можно выделить три основных вида траектории движения ракетки: поступатель-ное, дугообразное и веерообразное . По рисунку их выполнения выделяют такие типы подач: при поступательном движении руки с ракеткой — подача накатом, подача подрезкой и толчок , при дугообразном движении — подача «маятник», при возвратно-поступательном — «челнок», при веерообразном — «веер ». При поступательном движении ракетка выполняет почти горизонтальное движение вперед. Такая подача может выполняться толчком — когда ракетка под прямым углом к поверхности стола толкает мяч вперед. При этом мяч летит практически без вращения. Подача накатом (рис . 3.62) выполняется слегка закрытой ракеткой движением вперед и немного вверх, мячу при этом придается верхнее вращение. При подаче подрезкой ракетка более открыта, а движение руки идет вперед и чуть вниз. Мячу придается нижнее вращение.



Для придания мячу бокового вращения движение руки с ракеткой также выполняется вперед в сторону, но при этом угол наклона ракетки относительно боковой линии стола изменен в правую или левую сторону. Мячу придается соответственно правое или левое боковое вращение. Такой вид подач используется, когда игрок занимает слишком близкую от стола позицию или смещается при приеме подачи в угол. На рисунке 3.63 схематически изображены основные варианты выполнения подачи движением ракетки:

а) ракетка из «нормального» положения движется в направлении полета мяча, который в данном случае не получает вращения и подача называется «плоской»;

б) «закрытая ракетка» — движение производится в направлении удара, но незначительно снизу вверх, контакт с мячом осуществляется по его верхней части, как бы вскользь, и мячу придается незначительное верхнее вращение;

в) «открытая ракетка» — движение производится сверху вниз вперед, как бы под мяч, который получает незначительное нижнее вращение;

г) ракетка движется вперед так, что удар приходится по правой части мяча, который получает вращение вправо;

д) удар по левой стороне мяча — вращение влево. Используя описанные приемы, можно также послать мяч с

Вращением вверх-вправо или вверх-влево, вниз-вправо или вниз-влево.

Для подачи «челнок» характерно возвратно-поступательное движение ракетки (рис. 3.64).



В момент соударения ракетки с мячом наступает мгновенная остановка, после чего ракетка движется в обратном направлении. Ударяют по мячу обычно до остановки или сразу же после нее. В зависимости от выбора точки удара мячу может быть придано одно из двух противоположных по направлению вращений. Существенную роль играет, в какой плоскости движется ракетка — в горизонтальной или вертикальной. В первом случае будет верхнее или нижнее вращение, в другом — боковое вращение. Чтобы такая подача была эффективной, требуется большая тренировка: смена вращения мяча должна оставаться незаметной.

При дугообразном движении ракетка перемещается по траектории маятника сверху вниз. Поэтому такой вид подач называется «маятник». Рука с ракеткой описывает полуокружность вокруг локтя, двигаясь сначала вниз — в сторону, затем двигается

вверх— в сторону, причем движение можно выполнять разными сторонами ракетки , в разные моменты движения ракетки (рис. 3.65)



С разными точками на ракетке. Игрок принимает левостороннюю или правостороннюю стойку в зависимости от того, какой стороной ракетки — закрытой или открытой будет выполняться подача (рис. 3.66, 3.67). В зависимости от того, в какой части движения происходит контакт ракетки с мячом — в начале, середине или в конце наносится удар, — мяч обретает соответственно нижнее, боковое или верхнее вращение. В соответствии с характером этого движения возможно сочетание верхних и нижних вращений мяча с боковыми вращениями. Мяч вращается тем сильнее, чем выше скорость руки и кисти и чем «тоньше» соприкосновение накладки с мячом.





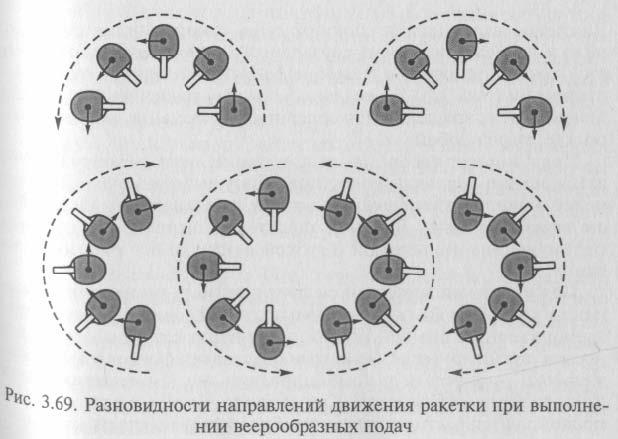
Кистью можно создать различные вращения: двойное нижнее или двойное (смешанное) верхнее. При большой скорости выполнения подач такого типа очень трудно распознать характер вращения мяча, и поэтому они используются для захвата инициативы.

При веерообразных движениях ракетка перемещается по дугообразной траектории, описывая полукруг дугой вверх (рис. 3.68) Веерообразные подачи аналогичны маятникообразным, но отличаются лишь тем, что рука описывает полукруг не сверху вниз, а снизу вверх. Удар по мячу обычно выполняют в восходящей части дуги, в верхней точке или в конце движения. Соответственно этому мячу придается верхнее , боковое или нижнее вращение. При этом подачи можно выполнять как перед собой (рис. 3.68, а), так и сбоку от себя (рис. 3.68, б).



При дугообразных и веерообразных траекториях ракетка выполняет движение вокруг мяча. При этом мяч «прокатывается» по поверхности ракетки . Дуга обычно вписывается в одну из рассмотренных плоскостей вращения, и направление движения ракетки совпадает

одним из видов вращения. В зависимости от варианта выполнения дуги мячу будет придаваться и соответствующее вращение (рис. 3.69).



Однако на этом вариативность подач «веер» не исчерпывается: «веер» может быть выгнутым или вогнутым, малым — кистевым, средним — в локтевом суставе, а «большой веер» описывается всей рукой.

При выполнении подач широко применяются сложные приемы, которые иногда называют финтами.

Если при выполнении дуги плоскость игровой поверхности ракетки располагается параллельно линии дуги, то такое исполнение подачи можно назвать простой дугой. На практике же чаше применяются так называемые сложные дуги. Их можно классифицировать.

Изменение положения плоскости ракетки относительно линии дуги, которое позволяет незаметно для соперника изменят как скорость, так и вид вращения мяча. Контакт с мячом осуществляется разными частями ракетки, что и обеспечивает различие вращений при одном и том же рисунке движения ракетки. Например, в последнее время широкое распространение получила подача дугой в нижней горизонтально-фронтальной плоскости. Теннисист, играющий правой рукой, занимает позицию в левой части игровой зоны в 30—40 см от лицевой линии стола и выполняет дугообразное движение ракеткой справа-сверху-вниз-влево (к поясу). При этом ракетка держится только двумя пальцами — большим и указательным, чем увеличиваются амплитуда и свобода движения кисти. Большинство ведущих игроков при выполнении подачи таким способом применяют высокий подброс мяча.

Переход дуги из одной плоскости в другую; при таком способе также используются чередование ударов различными частями ракетки и высокий подброс мяча.

Сочетание двух разнонаправленных дуг — это один из наиболее обширных разделов вариантов выполнения подач.

Возможны сочетания типов подач — «дуги» с толчком, или «дуги» с «веером», или двух «вееров», а точнее, переход в едином движении из одного «веера» в другой. Возможно и трехчастное сочетание, которое нередко применяется мастерами высокого класса.

Одна из разновидностей сложной подачи представлена на рисунке 3.70. При выполнении этой подачи существенно меняется хватка ракетки. Для большей подвижности кисти полностью высвобождается ручка, а безымянный и указательный пальцы ложатся на тыльную сторону ракетки для увеличения чувства мяча (рис. 3.70, а).

Движение выполняется сбоку от себя, ракетка движется сверху вниз и вперед, а в момент соударения с мячом ракетка открывается почти полностью и может выполнять движения в любом направлении (рис. 3.70, б), создавая сложные вращения и трудности в оценке этих вращений для соперника. Окончание движения короткое, перед собой.



Подачи могут преследовать следующие цели: обеспечить себе атаку, не дать атаковать сопернику, сразу выиграть очко. Для этих целей выполняются сложные подачи с различным направлением вращения мяча. Для них характерно выполнение контакта преимущественно резиной и губкой накладки без участия основания.

Под простыми подачами следует понимать такие, при выполнении которых ракеткой производится движение по ходу придаваемого мячу вращения. К сложным в таком случае мы будем относить подачи со всевозможными отвлекающими соперника движениями — финтами и комбинированными вращениями в двух или даже трех плоскостях. Как правило, боковые вращения сопровождаются частично верхним или нижним вращением.

Анализ частоты применения различных вариантов подач показывает возможность выделения трех функциональных групп: целесообразной, нецелесообразной и перспективной. Группа нецелесообразных подач характеризуется повышенной сложностью выполнения и низкой результативностью, и подачи этой группы в практике применяются крайне редко. Группа целесообразных подач характеризуется оптимальной степенью трудности выполнения и оптимальной результативностью приема, в связи с чем подачи данной группы используются в практике игроками различной квалификации достаточно часто. Перспективные подачи могут, не повышая степени трудности выполнения, в определенной мере увеличить конечный эффект технического приема, что улучшает общее качество игры спортсменов высшей квалификации.

Основным критерием качества выполнения подачи является результирующая скорость вращения мяча . Она определяется скоростью движения ракетки в момент удара по мячу и углом наклона плоскости ракетки к направлению ее поступательного движения. Любая подача должна быть точно направлена в намеченное место на стороне стола соперника. Чтобы подачи были результативными, нужно стремиться придавать мячу такое вращение, которое не позволит сопернику выполнить атакующий удар или же вообще отразить подачу; применять такие движения, по которым соперник не может предугадать, как полетит мяч. Почти неприметными движениями кисти и локтя можно по-разному воздействовать на мяч.

Важную роль играют изготовленные из различных материалов накладки на разных сторонах ракетки. Поворачивая ракетку при подаче, можно ввести соперника в заблуждение. При этом ракетку следует держать более расслабленно, чем обычно, — благодаря этому и при европейской хватке может быть достигнуто необходимое раскрепощение кисти.

Необходимо правильно выбирать момент подачи. В критических ситуациях большой эффект дает выжидание. В такие минуты нервы напряжены и у соперника, он дышит учащенно, иногда меняет стойку. Подача мяча в свободный угол в момент вдоха или смещения соперника из исходного положения может принести Успех.

Следует использовать слабые стороны соперника , находить те точки стола, откуда ему трудно будет перейти в атаку. Особенно важны с этой точки зрения короткие подачи, когда мяч падает на стол непосредственно за сеткой. Наряду с короткими подачами необходимо выполнять подачи быстрыми плоскими или кручеными ударами при игре против защитников, а также против игры таких нападающих, которые оставляют свободной одну из сторон стола (в исходном положении).

Целесообразно выполнять подачи как можно ближе к столу - тогда мяч быстрее перелетает на сторону соперника, оставляя ему меньше времени для принятия необходимой стойки и тактических решений.

Необходимо следить за тем, чтобы подача не была высокой Для этого нужно, чтобы при подаче точка контакта мяча с ракеткой находилась не выше верхнего края сетки (16 см). Если же точка нанесения удара высока, более высоким будет и отскок.

Важна быстрота выполнения подачи. Здесь особенно большое значение имеют действия предплечья и кисти, которые должны сообщить мячу соответствующую скорость и направление вращения. При подаче нет необходимости в слишком большой энергии поэтому локоть не надо удалять от туловища.

Следует быть собранным и после подачи быстро занять исходное положение к очередному действию — удару.

Педагогические рекомендации. Необходимо учитывать следующие технические нюансы при выполнении подач.

Хватка ракетки при выполнении подачи имеет свои особенности. Для увеличения подвижности кисти ручку ракетки держат несколько дальше и слабее, а саму ракетку удерживают только большим и указательным пальцами.

Перед началом подачи надо принять удобное исходное положение. Это поможет не только хорошо выполнить подачу, но и подготовиться к следующему после нее удару. Надо внимательно следить за углом наклона плоскости ракетки во время ее взаимодействия с мячом — от него зависит соотношение вращательной и поступательной скоростей мяча.

Заранее продумывайте, в какой части движения должно произойти соударение мяча и ракетки. Таким образом вы определяете направление вращения мяча.

От активности кисти при ударе зависит качество выполненной подачи; старайтесь по возможности максимально расслабить кисть и выполнить не широкое, но хлесткое, с максимальным ускорением, движение.

Большое тактическое значение имеет и очередность выполнения подач. Например, если вы два раза подряд подали короткую медленную подачу , то ваш соперник уже привык к ней и в трети» раз будет ожидать такую же подачу, стоя близко у стола . Используя этот момент, выполните длинную быструю подачу по диагонали. Это будет неожиданно для соперника, выбьет его из занято» позиции и позволит вам, если не выиграть очко, то вторым ударом завершить розыгрыш очка.

Но есть еще и другие хитрости. Если вы выполняете подачу накатом, то старайтесь ударить по мячу, направляя руку больше вперед , низко над столом и ближе к краю своей половины стола. Тогда мяч будет иметь низкую траекторию полета и приземлится на задней линии стола соперника.

Если же вы хотите выполнить короткую подачу, то лучше ее подавать с нижним вращением срезкой, при этом первый удар должен произойти ближе к сетке на своей половине стола; рука с ракеткой выполняет движение больше вниз, подкручивая мяч. При выполнении подачи важны скорость полета и сила вращения мяча, маскировка способа подачи, длина траектории и направление полета мяча (например, быстрая длинная «наскакивающая» подача по прямой или короткая с сильным смешанным нижнебоковым вращением в середину стола). Лучшими подачами считаются короткие низкие, быстрые «наскакивающие» и ультрасложные подачи. При подачах важнейшую роль играет кисть, но важно учесть точку соприкосновения с ракеткой, со столом и т.д. Подавая накатом, старайтесь ударить ниже и ближе к своему краю стола, а чтобы подать короткую подачу, надо ракетку вести только вниз и целиться ближе к сетке на своей стороне стола. Подавая короткую подрезанную подачу, ее лучше направить в середину стола; при боковом левом вращении — направить в левый край стола; при правом вращении — глубоко вправо. Против соперника, атакующего с обеих сторон, самая эффективная подача — в середину стола (короткая и длинная), против сильного подрезающего — короткая и длинная плоская, против сильно крутящего опасно подавать длинные подрезанные подачи и т.д. Надо помнить следующие правила: если крученый мяч соперник возвращает крученым, то прилетит он очень подрезанный, если возвращает под-резкой — подрезанный, если толчком — почти плоский; если подрезанный мяч возвращает крученым — будет крученый, если подрезкой — сильно подрезанный или плоский (в случае, когда подрезка откручивается), если толчком — может быть подрезанный или крученый.