**СПОСОБЫ ДЕРЖАНИЯ РАКЕТКИ (ХВАТКИ)**

настольном теннисе способ держания ракетки называют хваткой. Различают горизонтальную (или европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватки. Названия способов держания ракетки происходят от положения ее оси относительно горизонта (рис. 3.47).

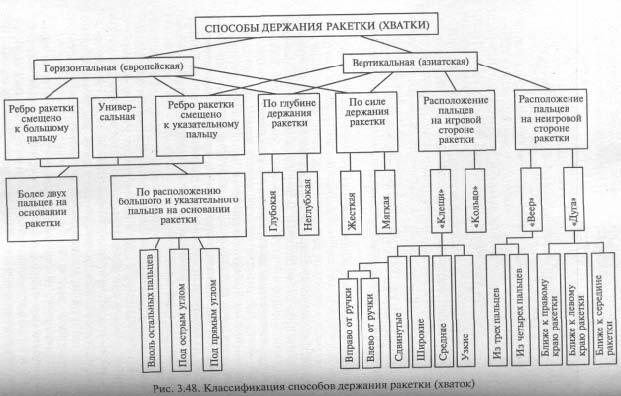


Европе и Америке подавляющее большинство теннисистов применяют классическую, горизонтальную хватку. Иногда ее называют английским термином «shakehand» — «рукопожатие», поскольку положение кисти при такой хватке в основном такое же, как при рукопожатии. В азиатских странах господствующее положение занимает вертикальная хватка, или хватка «пером». Она напоминает способ держания авторучки или палочек для еды. Однако в настоящее время большое количество азиатских теннисистов предпочитают играть, держа ракетку горизонтальной хваткой.

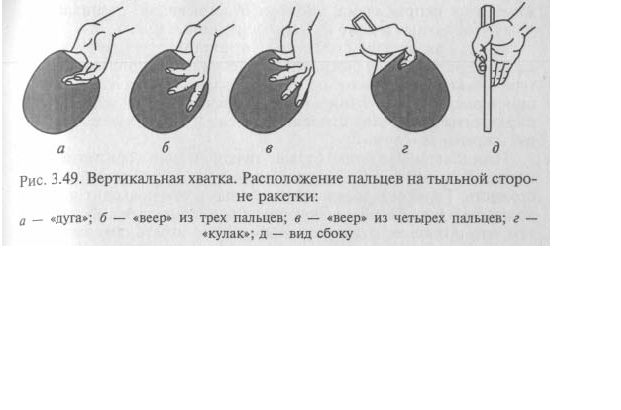
На хватку ракетки влияют ее конструкция, а также техника игрока. В свою очередь хватка играет решающую роль в технике и тактике игры.

Существует множество разновидностей горизонтальной и вертикальной хваток. Несомненно, что хватка сугубо индивидуальна.

Однако полезно классифицировать хватки по ряду общих признаков, характерных как для вертикального, так и для горизонтального способов держания ракетки. Хватки можно различать по расположению пальцев на ладонной и тыльной сторонах ракетки, по расположению ребра ракетки между большим и указательным пальцами, по силе и по глубине держания ракетки (рис. 3.48).



При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как обычно держат авторучку. Остальные пальцы удобно располагаются на тыльной стороне ракетки «веером» или накладываются один на другой «дугой». При этом дуга может быть расположена ближе к правому краю ракетки, ближе к середине или к левому краю ракетки. Есть разновидность хватки, при которой пальцы на тыльной стороне ракетки собраны в «кулак» (рис. 3.49).



По расположению пальцев на игровой поверхности ракетки можно выделить «кольцо» — когда большой и указательный пальцы плотно смыкаются друг с другом вокруг ручки и «клещи» — когда два пальца находятся на расстоянии друг от друга (рис. 3.49). «Кольцо» способствует увеличению подвижности кисти, но уменьшает силу удара. «Клещи» закрепощают кисть, при этом удар сильнее, но его технические возможности ограничены по сравнению с предыдущей хваткой.

По ширине расстояния между большим и указательным пальцами различают «широкие клещи», «средние клещи», «узкие клещи». А по смещению пальцев относительно ручки различают «клещи смещенные вправо от ручки» и «клещи, смещенные влево от ручки». Такая хватка обеспечивает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи. Однако такой хваткой удобно отбивать мячи лишь ладонной стороной ракетки (рис. 3.50).



При горизонтальной хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем ; указательный вытянут вдоль тыльного края ракетки, а большой расположен на ладонной стороне ракетки и слегка соприкасается со средним пальцем. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь руки по диагонали. Такой способ держания ракетки в нашей стране называли «хваткой ножа».

При хватке «большого ножа» стороны игровой поверхности ракетки получают название «тыльная» и «ладонная». Ладонная — располагается со стороны ладони, а тыльная — соответственно с тыльной стороны, и при рассмотрении видов ударов их принято называть «ладонными» и «тыльными».

связи с тем что большинство людей играют правой рукой, иногда удары ладонной стороной называют «правым ударом», а тыльной стороной — «левым». Однако, на наш взгляд, данная терминология неприемлема, ибо в работе с левшами возникает немало непонятных и даже казусных ситуаций.

Чтобы в дальнейшем избавиться от путаницы в данном вопросе, введем следующие разграничения: если рассматривается структура движения, применимы понятия «ладонная» и «тыльная», а при характеристике конкретного игрока названия ударов будут определяться стороной относительно самого играющего, т.е. удары «справа» и «слева». Теннисисты все чаще отдают предпочтение горизонтальной хватке. Ведь этот способ держания ракетки имеет целый ряд достоинств. Горизонтальная хватка лучше всего подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов. Она удобна тем, что позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки.

горизонтальной хватке по расположению ребра ракетки между большим и указательным пальцами (рис. 3.51) различают еле дующие разновидности:

- универсальная хватка — когда ребро ракетки находится между большим и указательным пальцами;

-со смещением ребра ракетки в сторону большого пальца;

-со смещением ребра ракетки в сторону указательного пальца.



Смещение ребра ракетки в сторону большого пальца позволяет усилить удары тыльной стороной ракетки; удары ладонной стороной слабее. Смещение ребра ракетки в сторону указательного пальца дает обратный эффект. Целесообразнее держать ракетку так, чтобы ребро ее находилось посередине между большим и указательным пальцами.

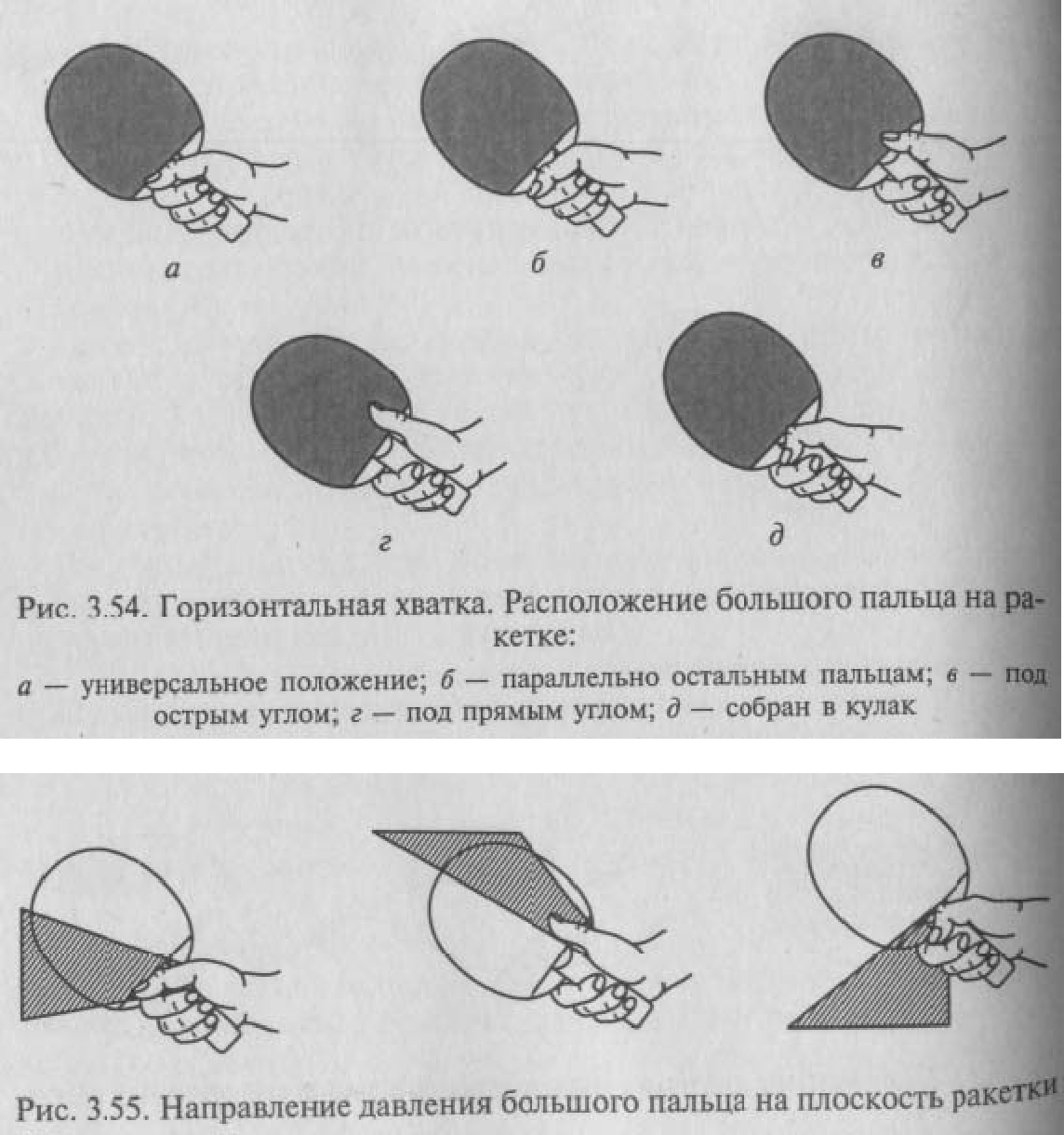
При горизонтальной хватке указательный и большой пальцы располагают либо на ручке, либо на игровой части ракетки ближе к ручке. По расположению большого и указательного пальцев на основании ракетки различают расположение их под острым углом, под прямым углом и вдоль остальных пальцев (рис. 3.52 и 3.54).



Когда пальцы расположены на игровой поверхности ближе к ручке, легче изменить угол наклона ракетки и увеличить силу удара (рис. 3.53 и 3.55).

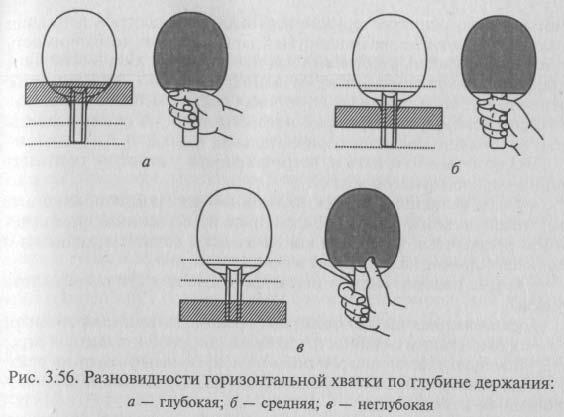


Если пальцы располагать ближе к центру игровой поверхности ракетки, неизбежны ошибки — мяч будет часто попадать на них. Кроме того, такое расположение пальцев ограничивает гибкость кисти.



По силе держания ракетки различают жесткую и мягкую хватки. При мягком обхвате ручки запястье более раскрепощено и свободно сгибается в любом направлении. В связи с этим может возникнуть некоторая излишняя подвижность, что затруднит принятие правильного положения ракетки во время ударов — появляется неуверенность, теряется чувство мяча. При жестком обхвате ручки ракетки возрастает надежность в игре, однако при этом ограничивается подвижность запястья, происходит его закрепощение, что также затрудняет возможность тонко чувствовать мяч.

По глубине держания ракетки различают глубокую и неглубокую хватку (рис. 3.56).



При глубокой хватке шейка ракетки глубоко уходит в выемку между большим и указательным пальцами. Такая хватка эффективна при игре подрезками, так как обеспечивает определенную жесткость. При неглубокой хватке указательный и большой пальцы, обхватывающие ракетку, смещены вниз, к концу ручки. Такая хватка способствует повышению кинетической энергии движения, необходимой для придания мячу сильного вращения.

Горизонтальная хватка лучше всего подходит для выполнения разнообразных атакующих

защитных ударов. Она удобна тем, что позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки.

Педагогические рекомендации. Однозначный совет, какой выбрать способ держания ракетки, дать невозможно. Вероятнее всего, лучше тот способ, который более подходит к индивидуальным анатомо-физиологическим особенностям конкретного человека. Так, игра вертикальной хваткой требует быстроты, подвижности, ловкости, а для успешной игры горизонтальной хваткой нужны хорошая двигательная память, оперативность мышления и высокая координация движений. С точки зрения анатомо-физиологических характеристик игрока, а также его психологических особенностей и стиля игры можно дать следующие ориентировочные рекомендации по выбору хватки.

Вертикальная хватка может быть рекомендована спортсменам:

– обладающим высоким уровнем (или потенциалом) быстроты;

– отличающимся высоким уровнем двигательной реакции и особенно высоким уровнем быстроты оценки игровой ситуации и выбора ответа;

– склонным по своему темпераменту и характеру к бескомпромиссным решительным (даже рискованным) действиям при широкой амплитуде движений;

– психологически не способным выдержать длительный, затяжной розыгрыш очка;

– имеющим длинные конечности.

Бытует мнение, что на вертикальную хватку надо ориентировать спортсменов маленького роста, юрких, подвижных. На самом же деле основное оружие вертикального способа держания ракетки — мощные, размашистые удары справа и необходимость покрытия больших расстояний для проведения атаки, в основном справа , а это прямо зависит от длины рычагов — конечностей. Иное дело, когда речь идет об игроках очень высокого роста. Такие спортсмены, как правило, неторопливы и не очень подвижны, им больше подойдет горизонтальная хватка.

Основные ошибки, встречающиеся у игроков, применяющих горизонтальную хватку:

– удары выполняются нижним концом ракетки, направленной вертикально вниз; ракетка должна быть естественным продолжением предплечья, а нижний конец ракетки должен находиться в горизонтальном направлении влево или вправо;

– хватка ракетки сильно меняется в зависимости от характера удара.

Горизонтальная хватка может быть рекомендована спортсменам:

– проявляющим склонность к комбинационной и защитной игре;

– психологически настроенным на длительный розыгрыш очка;

– проявляющим склонность к финтам, обманным и замаскированным действиям;

– склонным к применению коротких, без широкой амплитуды движений, ударов.

Основные ошибки при использовании горизонтальной хватки:

– хватка в значительной степени меняется в зависимости от удара;

– слишком закрытая или слишком открытая хватки — препятствие для совершенствования техники;

– слишком жесткая хватка приводит к быстрому утомлению, к потере чувства мяча и чувствительности кисти (однако существует разница между жесткостью хватки в момент удара и в промежутках между ударами).

Необходимо отдельно остановиться на хватках при выполнении различных видов подач. Большинство теннисистов для усиления бокового вращения и подвижности кисти меняют хватку, выпуская ручку ракетки и удерживая ее только большим и указательным пальцами, отгибают кисть так, что игровая поверхность ракетки располагается перпендикулярно поверхности стола, принимая почти вертикальное положение. Но подчеркнем: выбор способа перехватывания ракетки при выполнении подач должен за-висеть от вида подачи и от техники ее выполнения.

Наряду с выбором правильной индивидуальной хватки необходимо подгонять ракетку по своей руке . Конфигурация ручки должна повторять очертание кисти. При этом свойства и ощущения отдохнувшей кисти и потной, разгоряченной в игре различны. Поэтому следует подгонять ручку ракетки не по спокойной, отдохнувшей кисти, а непосредственно в процессе игры.