

Департамент образования
Администрации Ярославской области

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Любима»

Топ-спин – основной элемент атаки в настольном теннисе

Методическая разработка

Небогиной Марии Александровны
тренера-преподавателя
высшей категории
МУ ДО ДЮСШ
г. Любима, Ярославской области

Любим, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Удар по мячу в настольном теннисе

1.2 Возникновение топ-спина

1.3 Топ-справа, его назначение и применение

1.4 Разновидности топ-спина

1.5 Тактика использования топ-спина в игре

1.6 Тренировка

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

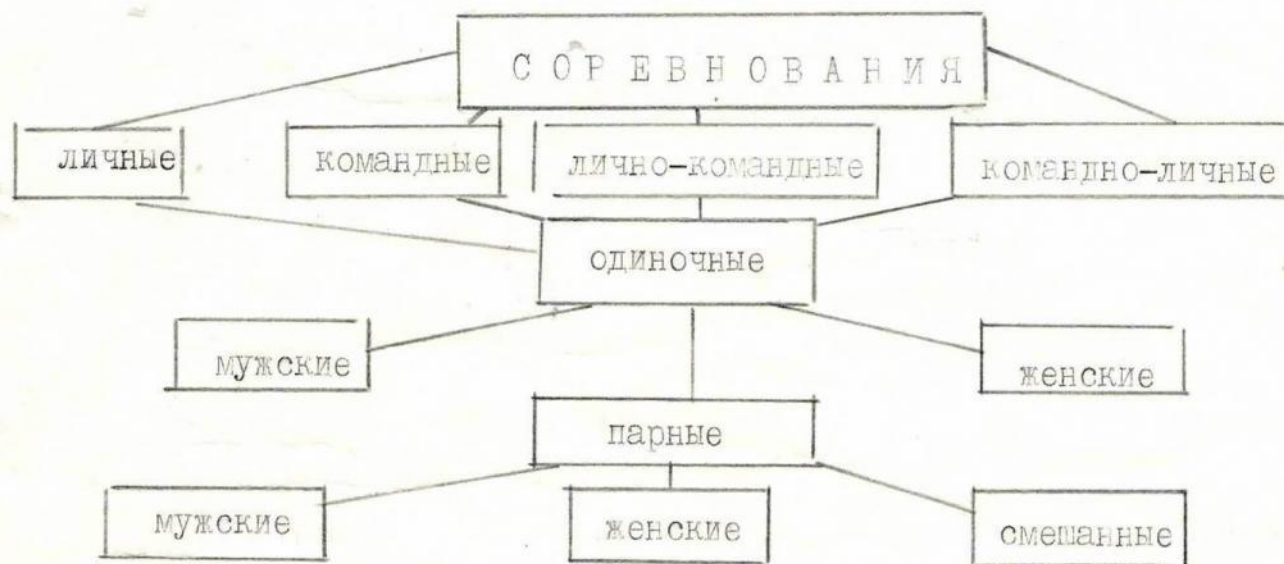
I. Введение.

Настольный теннис – один из самых популярных видов спорта. Популярность его, в первую очередь, объясняется тем, что это очень увлекательная игра, доступная всем возрастам, интересный вид спорта и широко распространённое средство физического воспитания.

Как вид спорта, настольный теннис относится к группе спортивных игр.

Спортивные игры классифицируются следующим образом: а/ индивидуальные – командные, б/ без соприкосновения с соперником – с соприкосновением, в/ по особенностям инвентаря. По данной классификации настольный теннис является индивидуальной игрой без соприкосновения с соперником, которая ведётся при помощи специального инвентаря – ракетки и мяча. Следует заметить, что в настольном теннисе самый маленький мяч, его вес 2,7 грамма.

Настольный теннис включен в единую спортивную классификацию РФ. Проводятся соревнования самого различного уровня: детские, юношеские, соревнования для взрослых и турниры ветеранов. В настольном теннисе имеется определенная структура соревновательной деятельности.



Настольный теннис характеризуется всеми особенностями спортивной игры и при этом имеет свои, только ему присущие особенности.

Самое большое влияние на развитие настольного тенниса оказало и оказывает до сих пор непрерывное совершенствование материала ракеток. Венгерский исследователь настольного тенниса доктор Л. Ормай в этом процессе выделяет четыре периода:

- период становления - ракетки, обтянутые пергаментом, деревянные, а также с пробковыми и прочими накладками,
- классический период - ракетки с накладками из жёсткой резины,
- переходный /короткий/ период - накладки из мягкой губчатой резины,
- современный период - ракетки типа "сэндвич" с двухслойными накладками. Они состоят из двух слоёв - верхнего резинового, пупырышками вверх или вниз и прокладочного слоя из губчатой резины. Такая ракетка даёт возможность вести быструю игру и придавать мячу разнообразные сильные вращения, а также отражать мяч.

Новые материалы для ракеток позволили существенно продвинуть вперёд развитие технических средств настольного тенниса. Наибольшую роль в этом процессе сыграло изобретение нового элемента /топ-спин/. В 1951 году на чемпионате мира японцы, пользуясь ракетками пупырышками внутрь /такие накладки называются также "софт"/, стали выполнять удар справа с очень сильным верхним вращением. Сильно закученный мяч летит к сопернику несколько замедленно, но, отскакивая от стола, быстро и неожиданно уходит в сторону. Без тренировки взять такой мяч просто невозможно. Новый удар, получивший название "дьявольский мяч из Токио" или "топ-спин", был сразу же взят на вооружение во всём мире. Хотя изобретатели держали ракетку хваткой "пером", оказалось, что топ-спин особенно удобно делать европейцам, причём не только справа, но и слева. Именно топ-спин слева представляет сейчас главный аргумент в споре представителей европейской школы с представителями азиатского стиля. В первый ряд выдвинулись теннисисты, владеющие этим ударом - физически развитые, с крепкой мускулатурой, подвижные, выносливые. Благодаря топ-спину настольный теннис стал одним из самых технически сложных видов спорта, постичь секреты которого можно только интенсивно и длительно тренируясь.

Топ-спин не только обогатил игру нападающих, но и заставил существенно изменить тактику игроков защитного стиля. Чтобы отражать топ-спины подрезкой, нужно уметь также мощно вращать мяч в обратном направлении, очень быстро передвигаться по площадке, своевременно переходить от защиты к атаке и наоборот.

II. Основная часть.

Конечная цель большинства, по крайней мере, основных ударов в настольном теннисе – выигрыш очка. Если не считать обманных приёмов, выиграть очко теннисисты чаще стремятся за счёт силы удара по мячу. Рассмотрим технику выполнения удара:

Функции отдельных частей руки и туловища при ударе по мячу.

Во время удара по мячу каждая часть руки и туловища выполняют свои функции:

Кисть, совершенно "воздушная", ненапряжённая, всего лишь поворачивает ракетку, создавая углы контакта мяча с ракеткой, обеспечивающие соответствующее направление вращения: при нападающих ударах кисть поворачивает ракетку из открытого положения в закрытое / при этом удар выполняется по верхней половине задней и по верхней части мяча / – верхнее вращение, при защитных ударах – из положения, когда ракетка отклонена назад на 20-30° в почти горизонтальное положение / при этом удар выполняется по нижней половине задней части и по задней части мяча / – нижнее вращение. Никаких скоростных или ударных функций кисть не несёт.

Предплечье – самая быстрая часть руки. Именно за счёт активного сгибания руки в локте при нападающем ударе создаётся быстрота ударного движения, именно за счёт энергичного разгибания руки в локте создаётся быстрота ударного движения при защитных ударах.

Плечо движется из заднего положения вперёд и определяет силу удара. Желательно, чтобы плечо прошло при ударе максимально большой путь вперёд. По существу, максимальное продвижение локтя / а стало быть и плеча / определяет качество выполненного удара, его правильность: чем больше амплитуда движения плеча, тем лучше, качественнее удар.

Туловище осуществляет молниеносный перенос тяжести тела с одной ноги на другую / как правило, при всех ударах справа – с правой ноги на левую, при всех ударах слева – с левой ноги на правую /, обеспечивая при этом дополнительное продвижение ракетки вперёд и увеличивая силу удара, и придавая дополнительное

ускорение.

Особенности положения плеча и предплечья.

Очень существенны особенности положения плеча и предплечья во время выполнения ими ударных функций. Они полностью выполняют своё ударное назначение, когда продвигаются в воздушном пространстве, если можно так выразиться, "ребром" вперёд, обеспечивая тем самым оптимальное аэродинамическое положение для максимально быстрого продвижения руки и ракетки вперёд как бы рассекая воздушную массу, которую мы не видим, но которая весьма существенно влияет на быстроту удара. Если плечо и предплечье продвигаются вперёд под неправильным углом — нерационально, лучшими вспомогательными упражнениями являются имитационные движения "по горлышко" в воде.

Последовательность вступления в удар.

Первой вступает в игру кисть. Её свободный поворот "освобождает" предплечье, затем "играет" плечо и, наконец, туловище.

Удары можно разделить на четыре временных отрезка — фазы. Первая фаза — подготовительная /замах/. Все звенья кинематической цепи, готовые к включению последнего звена /кисти с ракеткой/ занимают стартовое положение: теннисист "скручивает" туловище, отводит плечевой пояс, поворачивает и отводит предплечье. Таким образом увеличивается длина траектории, по которой звенья будут набирать скорость. Здесь целесообразны максимальный путь и минимальное время.

Вторая фаза — предударная /разгон ракетки/. Она начинается из крайнего положения и завершается моментом удара. Большое значение в развитии скорости последнего звена имеет поступательная скорость нижерасположенных звеньев тела, так как результирующая скорость есть векторная сумма скоростей нижерасположенных звеньев.

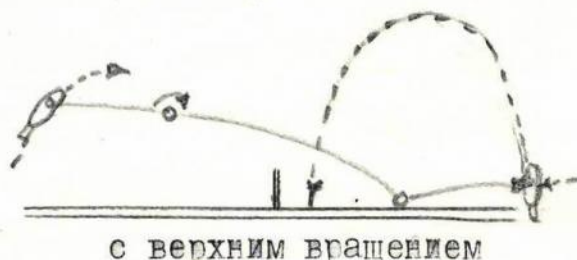
Третья фаза — ударное взаимодействие /контакт/. В момент контакта возникает деформация тел /ракетки и мяча/. Продолжительность ударного контакта — 0,003 сек. При этом совместное перемещение соударяющихся тел достигает 0,3 м, а деформация — 0,07 м. Чем короче

ударное время, тем больше сила и ускорение ударных звеньев и чем больше жёсткость взаимодействующих тел, тем меньше потери энергии. Четвёртая фаза – заключительная. Движения в ней как бы завершают начатые в фазе контакта. Совершаются они под действием сил инерции, пока не начинается подготовка к следующему действию.

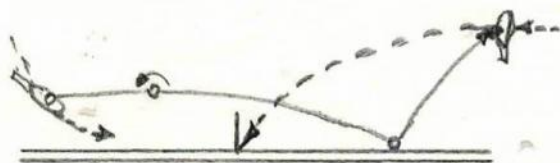
На рисунке показаны траектории полёта мяча / а также траектории его отскока от стола и неподвижной ракетки / при ударах с различным вращением. В каждом отдельном случае траектория полёта мяча, и, соответственно, отскока мяча будет различна. Уа характер вращения мяча влияет на траекторию следующим образом: верхнее вращение увеличивает высоту полёта мяча. Чем сильнее верхнее вращение мяча, тем больше высота его траектории и, наоборот, нижнее вращение снижает траекторию полёта мяча.



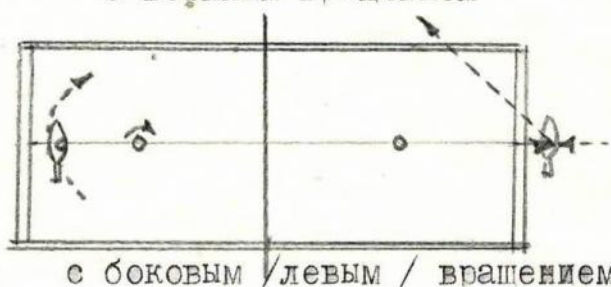
без вращения



с верхним вращением



с нижним вращением



с боковым / левым / вращением

Топ-спин. Что означает это слово? В переводе с английского "топ"-вершина, "спин"- это сильная верхняя крутка мяча. Такой атакующий удар производится вытянутой рукой, когда быстрая ракетка с максимальным ускорением как бы скользит по мячу, не столько бьёт, сколько крутит его. Скорость мяча при этом намного больше, чем при накате, и сопернику трудно выполнить ответный удар. Топ-спины бывают: высокой траектории- медленный и низкой- быстрый; боковой и ложный / без сильной крутки/. Существует и ещё один его вид - это топ-спин на топ-спин /контртоп-спин/.

Топ-спины выполняют справа и слева, часто целыми сериями. Очень эффективен и результативен топ-спин со стола, с короткого мяча /чаще слева/.

Принимают топ-спин блоком /подставкой/, то есть блокируют над

столом сильно закрученный мяч закрытой ракеткой, а дальше от стола — контртоп-спином или подрезкой, перекручивая или подрезая мяч.

Топ-спин справа.

Основное назначение этого атакующего приёма — придание мячу сильнейшего верхнего вращения. Скорость его намного выше, чем при накате, что неизменно ставит соперника в затруднительное положение. Дело в том, что в результате высокой скорости вращения мяча характер его отскока при столкновении со столом и ракеткой очень специфичен. В момент падения мяча на стол часть энергии вращения расходуется на увеличение поступательной скорости полёта мяча. Возрастает она резко. При последующем ударе ракеткой мяч стремится отскочить вверх. Это изменение отскока настолько сильно, что малейшее отклонение угла наклона или скорости движения ракетки приводит к проигрышу очка или недопустимому завышению мяча. Крутая траектория, как следствие высокого верхнего вращения при топ-спине, существенно увеличивает вероятность попадания мяча в стол — создаётся определённый запас надёжности, определяемый высотой мяча над сеткой в момент её перелёта.

Успешное выполнение топ-спина предусматривает наличие определённых условий, в основном касающихся движения посланного соперником мяча. Наименее удобны мячи, приземляющиеся около сетки. Чем больше встречная скорость мяча, тем сильнее может быть его вращение в обратном полёте. Чем дальше от стола выполняется топ-спин, тем более широким может быть замах и, следовательно, выше скорость ракетки в момент удара. И, наконец, если вращение направлено в попутную сторону /подрезка/ или оно встречное /накат или топ-спин/, то это соответственно облегчает или затрудняет выполнение топ-спина.

На заре появления топ-спинов их выполняли в боковой стойке. Их тогда использовали в качестве подготовки для атаки, чаще всего против защиты. Целью было вынудить послать высокий мяч, после которого сильным ударом завершали атаки.

Однако по мере расширения круга использования топ-спина /а их стали использовать как против игроков как нападающего стиля, так

и защитного/ обнаружилась несостоятельность этой позиции. Исходная боковая стойка не позволяет спортсмену быстро перемещаться. И если соперник умело отражал мяч, приняв его на взлёте подставкой, исполнителю топ-спина не оставалось ни малейшего шанса на успешный розыгрыш очка. Даже успев снова занять исходную позицию, он неизбежно пропускал следующий удар.

Тогда удар по мячу стали наносить не прямо перед собой, а чуть сбоку-впереди.

Выполнение современного топ-спина теннисистами высокого класса можно разделить на три фазы: занятие позиции, подготовка и собственно приём.

Первая фаза - это фактически перемещение, то есть работа ног. Однако выполнение столь просто сформулированного требования связано с большими трудностями. Известно, что работа ног во время игры заключается не только в том, чтобы успеть оказаться в нужном месте. Нужно ещё прочно занять стойку, чтобы удался сильный замах и удар.

Для перемещения вперёд-назад удобна стойка, при которой ноги расставлены достаточно широко; для перемещений вправо-влево более пригодна стойка с минимально расставленными ногами. В любом случае удобно перемещаться, если спортсмен стоит на носках /это особенно важно учитывать на каждом тренировочном занятии/.

По мере накопления опыта спортсмен учится предугадывать намерения соперника и двигаться с некоторым упреждением.

Вторая фаза - большой замах, осуществляемый обычно выпрямленной рукой. Именно выпрямление её в начале движения и увеличивает замах, позволяет добиться дополнительного увеличения скорости движения ракетки благодаря включению в работу предплечья и кисти. Особенность современного топ-спина состоит в сильном развороте туловища непосредственно перед выполнением собственно топ-спина. Спортсмены делают не только стремительное движение туловища вперёд, активно разворачивая ноги в направлении удара, но и дополнительный шаг по направлению к сопернику.

После разворота туловища принимают исходную стойку...

нога чуть впереди, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад; ноги согнуты в коленях, туловище и рука расслаблены. При напряжённой руке нельзя добиться хорошей скорости, хлесткости удара.

Третья, основная, фаза, включающая непосредственное выполнение приёма, начинается с активного поворота туловища в направлении удара. Правая рука сначала движется одновременно с туловищем в направлении вперёд-влево, а затем выполняет самостоятельное движение. Вес тела полностью переносят с правой ноги на левую. По инерции туловище и рука могут уйти даже далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка как бы скользит по нему. Сила прямого удара минимальна. Дополнительную скорость ей придаёт резкое движение расслабленной кисти. Отводить её вниз, чтобы создать своеобразный замах, как делают некоторые спортсмены, не следует: это приводит к перенапряжению руки и, следовательно, отрицательно сказывается на игре.

Разновидности топ-спина:

Разновидностей топ-спина очень много, многообразна и методика их выполнения. Игроки, использующие атаки справа, в свой технический арсенал включают главным образом топ-спин с сильным вращением справа, топ-спин справа с ускорением вперёд, топ-спин справа с боковым вращением и т.д.

Высокий зависающий топ-спин справа. Траектория полёта мяча здесь высокая, скорость небольшая; мяч имеет сильное верхнее вращение. После приземления на стол он отскакивает вперёд не очень сильно. Таким образом, особенность здесь заключается, во-первых, в высокой траектории полёта, а во-вторых, в довольно низкой траектории после отскока на стороне соперника. Мяч в пространстве движется медленно, но после опускания на стол поступательная скорость его больше. При ответном ударе не стоит давать высокие мячи или выбивать мяч за пределы стола.

Топ-спин справа с сильным вращением — мощное оружие противоборства с подрезкой и с приёмом подачи мячей с нижним вращением.

вращением вне стола. Кроме того, когда собственное положение не очень хорошее или когда мяч, посланный соперником, очень труден и неудобен для быстрых и атакующих ударов, либо когда намеренно нарушается ритм игры соперника и создаётся возможность для последующего нападения, так же применяют топ-спин с сильным вращением.

Движения при выполнении топ-спина похожи на движения при метании диска, только не такие размашистые. Подготовительная фаза к выполнению наката - левая нога впереди, правая сзади, туловище немного отклонено назад, правое плечо немного ниже левого, мышцы брюшного пресса напряжены.

При выполнении топ-спина с сильным вращением рука находится в вертикальном естественном положении внизу, амплитуда отведения ракетки назад небольшая.

Момент удара по мячу при топ-спине с сильным вращением приходится на момент, когда мяч начинает спускаться. Плоскость ракетки наклонена немного вперёд /угол примерно 80° по отношению к поверхности стола/, она как бы скользит по мячу средней или верхней частью. Направление приложения силы - в основном вверх и немного вперёд.

Необходимо обратить внимание на следующие моменты.

Часто встречаются ошибки - опоздание с моментом выполнения топ-спина и трение о края ракетки. Причина в недостаточной тренированности и неотработанности движений, неточно найдена точка удара по мячу или замах сделан слишком рано. Положение можно исправить, найдя точное место удара по мячу. Каждый раз следует стоять правым боком, что помогает сконцентрировать силу и зафиксировать движение. Важно следить за углом наклона ракетки.

Другая распространённая ошибка - слишком много прямых ударов и очень мало по касательной. Ошибка эта часто происходит потому, что недостаточно точны оценки принимаемого мяча. При взаимодействии мяча с ракеткой спортсмен очень сильно бьёт.

Часто в литературе

Чтобы не допустить подобного положения, ракетка при ударе по мячу не должна быть чрезмерно "тяжёлой". Нужно стремиться, чтобы плечо двигалось по дуге, направленной к себе. Следует лучше вызывать ощущение "слабого удара". При "слабом ударе" вращение мяча сильнее. Удары-столкновения с мячом придают ему слабое вращение, и точность попадания при этом невысокая. Есть ещё одна деталь: при выполнении топ-спина с сильным вращением не слышен звук удара мяча о ракетку, а если слышен, значит мяч без вращения.

Топ-спин выполняется с большой поступательной скоростью.

Траектория полёта мяча здесь довольно низкая, поступательная скорость большая, имеется верхнее вращение, сила большая, отскок мяча после опускания на стол невысокий. Сам по себе такой топ-спин имеет значительную силу, поэтому он может играть роль сильного завершающего удара. Топ-спин с большим поступательным движением вперёд — мощное оружие против подачи, подставки, подрезки, а также ударов средней силы. При защите за пределами стола можно применять этот приём для контрудара.

Подготовительное движение в этом приёме в основном аналогично движению в топ-спине с вращением. Отличие же в том, что при движении вперёд рука поднята немного выше.

Удар по мячу приходится на высшую точку взлёта мяча или на момент, предшествующий опусканию. Угол наклона ракетки вперёд больше, чем при топ-спине с вращением /примерно 60° по отношению к столу и даже больше/. Ракетка как бы скользит по мячу не серединой, а чуть выше. Направление приложения силы не вверх, и немного вперёд, а вперёд и немного вверх.

Так как направление усилий при топ-спине с большой поступательной скоростью и с вращением неодинаковое, то различаются и места ударов: в первом случае место, куда наносится удар ракеткой, находится чуть правее, чем при топ-спине с вращением.

Важно обратить внимание на следующие моменты.

Ошибка - мяч попадает в сетку. Причина в чрезмерном наклоне ракетки вперёд, недостаточная взгывная сила или слишком много движений вперёд и мало вверх. Чтобы исправить положение, нужно овладеть умением регулировать угол наклона ракетки, следить, чтобы сила была направлена немного вверх, - ракетка должна касаться мяча чуть выше середины, но не верхушкой.

Ещё одна ошибка - движение назад небольшое, центр тяжести тела сильно колеблется, стойка неправильная. Причина в том, что движение назад своевременно не координируется с соответствующей амплитудой и высотой в зависимости от расстояния до стола и высоты точки удара по мячу, поэтому игроку приходится опускать центр тяжести, что ведёт к неустойчивости движения. Из-за неточности стойки спортсмен не успевает своевременно скоординировать перемещения ног и выполняет накат вперёд только с помощью руки. При выполнении топ-спина по длинным мячам спортсмен не отходит от стола. Это сказывается на точности движений и их силе. Чтобы исправить положение, следует правильно оценить точку отскока и высшую точку взлёта мяча, своевременно начать движение к месту и координировать амплитуду и скорость замаха назад. Нужно также научиться бить по мячу при наиболее быстром перемещении ракетки.

Топ-спин справа с боковым вращением.

Траектория полёта мяча при топ-спине справа с боковым вращением, как правило, ниже, чем при топ-спине с сильным вращением, но выше, чем при топ-спине с поступательным движением вперёд. Мяч отклоняется вправо от соперника. После опускания на стол мяч стремительно отскакивает вправо и сопернику нелегко его принять.

Топ-спин с боковым вращением - мощное оружие отражения мяча с нижним вращением, летящего под большим углом справа.

Главное при выполнении этого приёма в том, чтобы овладеть движением замаха и научиться точно касаться ракеткой

мяча. Разворот плеча при топ-спине с боковым вращением не такой, как при топ-спине с вращением и поступательным движением вперёд. При топ-спине с вращением - это замах сзади-снизу вперёд-вверх; сила движения вверх больше силы движения вперёд. Начало замаха при топ-спине с поступательным движением вперёд выше, чем при топ-спине с вращением. Сила, направленная вперёд, больше силы, направленной вверх. При боковом вращении движение начинается сзади-снизу и вначале направлено в сторону, а потом по дуге к себе и вверх. Сила, направленная через сторону к себе и вверх, больше силы, направленной вперёд.

Ракетка касается мяча серединой правой стороны или несколько ниже; мяч как бы скользит по ракетке влево-вверх. Начало замаха немного ниже, чем при топ-спине с поступательным движением вперёд. Верхнюю часть туловища поворачивают вовнутрь по ходу действия, благодаря чему увеличивается сила бокового вращения.

Тактика использования топ-спинов.

Суть тактики состоит в том, чтобы изменением вращения осуществлять контроль за действиями соперника, а также с помощью подачи, срезки, подставки и других приёмов создать условия для выполнения топ-спинов и резких сильных ударов.

Тактику игроков, использующих топ-спин, можно разделить на пять подразделов: тактика резких атакующих ударов после своей подачи, тактика контратакующих ударов, тактика атаки топ-спином, тактика атаки срезкой, тактика игры на приёме подач.

1. Игрок, использующий резкий атакующий удар после своей подачи, уделяет большое внимание качеству подачи и силе удара. Топ-спин используется для захвата инициативы, а подача вынуждает соперника провести срезку, придающую мячу нижнее вращение. Как только соперник, выполнив срезку отходит от стола, коэффициент попадания игрока, выполняющего резкие удары возрастает.

2. Тактика контратаки игрока, применяющего топ-спины, предполагает использование атаки в основном топ-спинами в сочетании с ударами, изменяющими скорость и направление полёта мяча, и с по-

зиционной борьбой за завоевание инициативы. Прибегая к такой тактике во встрече с соперником, применяющим быстрые атакующие удары, главным образом используются особенности быстрого вращения мяча в сочетании с изменением скорости его полёта, чтобы не дать ему возможности воспользоваться преимуществом быстрых атакующих ударов, а затем атаковать его.

Строя тактику на топ-спинах в борьбе с соперником, также применяющим топ-спины, необходимо стараться опередить его в использовании мячей, имеющих сильное вращение.

3. Мастера топ-спина в борьбе с соперниками, использующими подрезку, прибегают главным образом к атаке высокими зависающими топ-спинами, изменяя направление и длину полёта, а также характер вращения мяча, а затем, выбрав благоприятный момент, наносят стремительный топ-спин или резкий завершающий удар. Комбинируя топ-спин с короткой срезкой, они вынуждают соперника приблизиться к столу, а затем вновь посылают быстрым топ-спином.

4. Тактика атаки срезкой, предполагает использование вращения и изменение направления полёта мяча для осуществления контроля за действиями соперника, опережение соперника в выполнении зависающего или быстрого топ-спина. Так как точность срезки в сочетании с топ-спином достаточно высокая, поэтому срезка стала важным приёмом атаки теннисистов. Однако необходимо избегать серийных срезок, после выполнения срезки стремиться опередить соперника в выполнении топ-спина, чтобы захватить инициативу.

5. Основные условия использования тактики приёма подачи заключаются в том, чтобы игрок мог точно оценить изменение вращения поданных соперником мячей. Это позволяет определить направление силы удара противника и выполнять быстрые перемещения, чтобы своевременно занимать положение, необходимое для выполнения топ-спина.

Тактика сочетания быстрых атакующих ударов и топ-спинов.

Комбинирование быстрых атакующих ударов с топ-спинами — это приём, сочетающий скорость и вращение мяча, который был создан европейскими теннисистами, унаследовавшими традиционную техни-

ку атакующих ударов с двух сторон.

При сочетании топ-спинов и быстрых атакующих ударов игрок должен находиться на среднем или незначительном удалении от стола, выполнять в основном быстрые атакующие удары слева, а справа - топ-спины или завершающие удары, особенности которых в высокой скорости.

Характерными чертами этого приёма являются скорость, вращение, точность, резкость, изменение ситуации.

Тренировка.

Вследствие особенностей, присущих настольному теннису /большая скорость, вариативность, высокий технический уровень/, каждая тренировка не должна длиться долго. Важно, чтобы спортсмены проводили тренировки организованно и с большой интенсивностью.

Конкретное содержание их должно соответствовать современному уровню игры. Это многократные тренировки основных технических и тактических приёмов, присущих различным стилям.

Тренировка, направленная на отработку техники игры, не должна превышать 40 мин. Очень важно периодически разнообразить её - это благотворно сказывается на спортсмене, помогает сохранить ощущение свежести и поддержать интерес к занятиям.

Примерный план тренировок по теме: "Топ-спин в сочетании с быстрым атакующим ударом".

Отработка основной техники.

Содержание тренировок:

1. Топ-спины справа из определённой зоны в определённую зону /включая топ-спины справа из левого угла/.
2. Топ-спины справа из одной точки в две различные точки и топ-спины справа из левого угла с расстояния равного $2/3$ ширины стола в две различные точки.
3. Топ-спины справа со всей площадки в одну точку.
4. Накаты и атакующие удары слева по прямой и по диагонали.
5. Подставки по прямой и по диагонали.

Во время проведения таких тренировочных занятий партнёр,

в свою очередь, работает над атакующими ударами, подставками или топ-спинами.

6. Накаты, атакующие удары, завершающие удары со всей площадки в одну точку. Партнёр, в свою очередь, работает главным образом над подрезками или топ-спинами /контратаками/.

Цель тренировок:

1. Совершенствование техники выполнения топ-спинов справа и слева и способности быстро изменять направление полёта мяча, а также быстроты перемещения у стола.

2. Закладывание прочной основы для тактической подготовки.

Общие требования:

1. На первое место выдвигать отработку перемещений на средней дистанции и вблизи стола.

2. Подставки слева по прямой и по диагонали, прямые и косые удары слева выполнять очень быстро, искусно и разнообразно, избегая стандарта в изменениях направления полёта мяча.

3. Движения при выполнении ударов то растягивать, то осуществлять очень резко, избегать большой амплитуды замаха рукой во избежание отрицательного влияния на качество ударов.

4. При проведении тренировок по отработке сочетаний топ-спина и атакующего удара или топ-спина и завершающего удара особое внимание уделять тому, чтобы чётко представлять различия в движениях при выполнении этих двух технических приёмов; не следует проводить удар одним и тем же способом.

Отработка комбинационной техники.

Содержание тренировок:

1. Подставка в сочетании с накатом справа из левого угла атакующим и завершающим ударами. Это один из важнейших видов комбинационной техники, позволяющий захватить инициативу и усилить атакующее воздействие на левую половину площадки соперника.

При сочетании подставки с топ-спином справа из левого угла важно прочно усвоить технику выполнения подставки. Способ выполнения топ-спина справа из левого угла в основном аналогичен

способу выполнения атакующей подставки. После того как партнёр проведёт удар и лишь только мяч отскочит от его ракетки, нужно сразу повернуться боком. При перемещении необходимо внимательно следить, чтобы осуществлялось оно в ту сторону, куда будет направлен мяч; в момент завершения поворота проводится кистевой удар, обращается внимание на увеличение скорости вращения мяча и точность удара.

2. Топ-спин справа из левого угла в сочетании с атакующим ударом справа. Зона перемещений должна быть шире зоны перемещений при выполнении быстрого атакующего удара справа из левого угла, пространство для руки, проводящей удар, также больше. Во время тренировок необходимо научиться выполнять удар справа не только воспользовавшись инициативой, полученной после проведения топ-спина, но и в том случае, если такую инициативу получить не удалось. Только тогда данная комбинационная техника может считаться полностью усвоенной.

3. Топ-спин слева в сочетании с ударом справа. Необходимо быстро перемещаться из левого угла стола к правому или от правого к левому и своевременно занимать нужную позицию. В противном случае скорость выполнения топ-спина слева может оказаться большой, а топ-спина справа недостаточной, что приведёт к снижению эффективности удара.

4. Топ-спин слева в сочетании с топ-спином справа из левого угла. Ключевое значение здесь имеет приращение топ-спину слева сравнительно большой атакующей силы или выполнение его под сравнительно большим углом. Только таким образом можно создать благоприятные условия для выполнения топ-спина справа из левого угла. Кроме того, во время отработки топ-спина справа необходимо уделять внимание своевременному и быстрому перемещению в нужную позицию, только так можно полностью проявить всю его мощь.

Цель тренировок:

I. С помощью отработки комбинационной техники достигается совершенствование уровня техники выполнения топ-спинов справа и слева, а также развивается способность противодействовать ударам,

проводимым с различной скоростью и с различными вращениями мяча.

2. В качестве отдельного тактического приёма этот топ-спин служит повышению тактической способности противостоять противнику либо обеспечить переход от пассивной игры к активной.

Общие требования:

1. Сочетать спокойствие со спортивной злостью, проводить тренировки осознанно, варьируя быстроту выполнения приёмов.

2. Нельзя вкладывать в каждый удар по мячу максимум силы, чтобы не создавать партнёру слишком сложных условий, которые могут не позволить ему отрабатывать собственную техническую комбинацию.

3. При использовании в качестве отдельного тактического приёма необходимо в соответствии с различными ответными ударами выбирать моменты для выполнения своего удара /в высшей точке отскока, перед опусканием, во время опускания ниже уровня стола/, нельзя выполнять топ-спин в один и тот же момент; иногда следует произвольно менять момент нанесения удара.

Заключение.

Говоря о путях развития современного настольного тенниса, нельзя не коснуться вопроса о вращениях мяча. Сегодня играть не используя принципы вращения мяча нельзя. Возможность достижения больших скоростей вращения мяча обусловлена тем, что вес ракетки намного превышает вес мяча. При больших скоростях вращения мяча можно существенно изменять направление его полёта. Именно это и используется в первую очередь для того, чтобы точно попасть в поле соперника.

Появление топ-спина произвело настоящий переворот в настольном теннисе. Игроки нападающего стиля игры приобрели мощное оружие. Появилась возможность наносить удары по таким низко летящим мячам, которые раньше считались абсолютно безнадёжными. Крутая траектория полёта мяча, обусловленная сильнейшим его вращением, от соперника мяча от соперника, от соперника мяча от соперника.

страховала игрока от ошибки, а стремительный отскок от стола в сочетании с большой скоростью полёта приводил при приёме топ-спина к проигрышу очка при самых незначительных отклонениях угла наклона ракетки.

Топ-спин явился эффективным оружием борьбы со спортсменами, применявшими различного рода подлезки, а в настоящее время основное назначение топ-спина ускорить темп игры, тем самым сократить промежуток времени для подготовки противника к ответным действиям и создать наиболее выгодные условия для нанесения острого завершающего удара.

Сочетание острых ударов накатом с топ-спином способно значительно затруднить действия даже опытного мастера атаки, не говоря уже об игре против защитника. Главные условия успеха — это уверенность в своих действиях и достаточный уровень технико-тактической и физической подготовленности и соревновательной практики.

Топ-спин требует наибольших силовых и скоростных нагрузок, но при длительных тренировках можно добиться высокого мастерства его выполнения и результативности ударов.

Повсеместное утверждение топ-спина раскрыло его широкие игровые возможности, связанные с использованием различных сильных вращений. Они и стали наиболее характерными для современного настольного тенниса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Барчукова Г.В. "Настольный теннис" М. ФИС, 1989.
2. Под редакцией Портных Ю.И. "Спортивные игры и методика преподавания" М, ФИС, 1989
3. Шпрах С.Д. "Настольный теннис: учебная программа для ДЮСШ и СПУШОР" Сов. спорт, 1990.
4. Серова Л.К. "Настольный теннис" Учебное пособие, С-П, 1995.
5. Байгулов Ю.П. "Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра" М, ФИС, 2000.
6. Амелин А.Н. "Современный настольный теннис" М, ФИС, 1982.
7. Серова Л.К., Скачков Н.Г. "Умей владеть ракеткой" Лениздат, 1989.
8. Амелин А.Н., Пашинин В.А. "Настольный теннис. М. ФИС, 1980.
9. Богущас М.-В. М. "Играем в настольный теннис" М, Просвещение 1987.
10. Под редакцией Сюй Яньшэна "Настольный теннис" М, ФИС, 1987.
11. Информационно-методический журнал ФНТР "Настольный теннис"