

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

«ТОП-СПИН В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ»

Подготовила:
тренер-преподаватель – В.А. Щегрова

Тамбов
2024 г.

Краткие теоретические сведения

Особенности техники выполнения топ-спина.

Первая особенность состоит в сильном верхнем вращении мяча и высокой надежности удара. Конкретно высокая надежность проявляется в возможности создать оптимальную траекторию полета мяча и уверенно отбить его. Использование наката придает мячу сильное верхнее вращение, что отражается на траектории его полета. Скорость мяча, летящего с верхним вращением вдоль верхнего потока воздуха, небольшая, давление большое. Скорость такого мяча, летящего вдоль нижнего потока воздуха, большая, давление небольшое, таким образом создается разница давлений. К этому прибавляется влияние собственного его веса, поэтому мяч, достигнув высшей точки, имеет тенденцию резко опускаться по траектории довольно большой кривизны на стол. Даже если траектория его полета выше, чем при обычном накате, все равно мяч не сможет выйти за пределы стола. Иными словами, можно сократить расстояние полета: если скорость траектории полета мяча не изменяется, то чем сильнее вращение мяча, тем быстрее он падает вперед-вниз, образуя довольно кривую траекторию. Если же сила вращения мяча не изменяется, то чем больше скорость его полета, тем больше возможностей для быстрее падения мяча вперед-вниз.

Итак, этот технический прием дает возможность уверенно отбить мяч с мощным нижним вращением, вышедший за линию стола, а также различные мячи с высотой отскока ниже сетки. Когда низкий мяч неудобен для резкого удара или трудно совершить удар по мячу с мощным нижним вращением, то благодаря сильному верхнему вращению мяча можно добиться высокой точности.

При использовании атакующего удара, как правило, точность его высока только тогда, когда мяч отскакивает в высшую точку. И здесь встает проблема точного использования этого технического приема. Если выполнять удар не в высшей точке на подъеме или при снижении мяча, то появляется больше трудностей и промахов. А в топ-спине можно в высшей точке перехватить мяч и накатом вперед выполнить удар с вращением.

При ударе по опускающемуся мячу накат дополняется вращением, возможностей для удара по мячу по сравнению с атакующим ударом в полную силу больше и можно легко избежать промахов.

Вторая особенность топ-спина заключается в мощи атакующего удара. Конкретно сам атакующий удар состоит в следующем. Когда выполняется сильный топ-спин с подрезки, то, если он быстрый, верхнее вращение сильное и его «поражающая сила» может соперничать с атакующим ударом. Если теннисист, выполняющий подрезку, не овладел техникой приема топ-спина, то обычно ответный мяч легко поднимается высоко и выходит за пределы стола.

При отражении обычных мячей с верхним вращением, наката и подставки большинство мастеров топ-спина вкладывают силу в накат с верхним вращением. Если же точка отскока мяча удачная (например, справа свободное пространство), то можно реализовать преимущества резкого

удара. Теннисисты, мастерски владеющие топ-спином, как правило, быстро перемещаются вперед и быстро выполняют накат, главным средством их игры является нападение с непрерывными накатами и быстрыми топ-спинами.

Изучая и применяя технику топ-спина, нужно обратить внимание на следующие моменты.

Важно разбираться в качестве наката, изменять вращение мяча. Эффективность топ-спина заключается главным образом в силе вращения мяча: чем сильнее вращение, тем мощнее сила атакующего удара. В качестве сочетания следует применять топ-спин с не очень сильным вращением мяча. Кроме того, нужно также уметь изменять направление и длину полета мяча. Следует научиться искусно направлять мяч по крайней мере по трем направлениям – по диагонали, по прямой и по средней линии.

Топ-спин с ускорением вперед должен быть агрессивным и надежным. При этом не требуется сильного вращения. Однако нужны большая скорость, низкая траектория полета мяча, большая поступательная сила рывка, что должно быть использовано в качестве важного средства нападения. Сочетание топ-спина с большим поступательным движением вперед с топ-спином с вращением мяча усложняет изменение вращения и ритма, что помогает овладеть инициативой. При выполнении топ-спина с ускорением вперед нужно также следить за изменениями направления полета мяча.

Одним из ключевых моментов движений является своевременное перемещение. Топ-спин предъявил повышенные требования к перемещению. Расстояния, на которые приходится перемещаться, велики, а это является одной из причин важности перемещений. Кроме того, амплитуда движений в разновидностях топ-спина довольно большая, требует большой силы и координации движений. Особенно стабильными должны быть направления полета мяча и движения рук, в отличие от быстрой атаки, где иногда можно, не доходя до исходного положения, скоординировать движения в момент подъема руки. Поэтому своевременное достижение исходной позиции очень важно, в противном случае нет возможности вложить в удар силу движения.

Следует развивать индивидуальность выполнения приема. И здесь очень важно совершенствование атакующих ударов справа в движении, умения серийно выполнять накаты и ускорения, точности завершающих ударов после наката.

Топ-спин справа. Основное назначение этого атакующего элемента - придать мячу сверхсильное верхнее вращение. Скорость его намного больше, чем при накате, что очень усложняет сопернику ответные действия.

Во-первых, самым неожиданным бывает отскок мяча от стола. Во-вторых, даже уже принятый ракеткой мяч остается непослушным, и направить его в нужном направлении очень трудно. Хорош топ-спин тем, что сильно закрученный мяч высоко пролетает под сеткой, что увеличивает вероятность попадания его на половину стола соперника.

Мячи, падающие вблизи сетки, считаются наименее благоприятными для топ-спина. И, наоборот, чем дальше от стола выполняется топ-спин, чем

шире будет выполнен замах, тем больше будет скорость движения ракетки в момент удара, тем сильнее будет вращение и надежнее удар.

Если топ-спин выполняется по подрезке, то это облегчает действия игрока, а если топ-спин выполняется по накату или встречному топ-спину, то это затрудняет дело.

Топ-спин не бывает плохой или хороший, его отличает только степень вращения мяча. Для топ-спина характерен большой замах, как правило, вытянутой рукой. Выпрямление ее в начале движения позволяет увеличить и сам замах, и скорость ракетки с помощью усилия предплечья и кисти. Движение руки при топ-спине в отличие от удара накатом почти полностью направлено вверх, а удар по мячу носит скользящий характер.

Исходное положение при выполнении топ-спина справа: левая нога чуть впереди, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено. Топспин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед - вверх - налево. Вес тела переносят с правой ноги на левую, по инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара мяча о ракетку минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение. Есть еще вариант топ-спина, который называют боковым.

Между топ-спином справа при европейской и азиатской хватках нет принципиальных различий. Однако следует отметить, что более широкие возможности для работы кисти при азиатской хватке дают спортсменам некоторое преимущество.

Топ-спин слева. Это один из технических приемов, применяемых спортсменами, играющими европейской хваткой. Обычно топ-спин слева используют для отражения подач с нижним вращением мяча, подрезки и мячей, летящих от соперника с обычной скоростью, а также при контратаке с ускорением со средней дистанции. Хороший топ-спин обычно помогает захватить инициативу в начале партии и при равновесии сил в игре.

Ракетка отведена к нижней части туловища и наклонена немного вперед, рука согнута в локте. Ракетка касается мяча при движении, выполняемом вокруг локтя, который действует как ось, предплечье быстро движется вперед. Мяч касается ракетки на серединой части. В момент вложения силы кисть быстро обгоняет мяч, двигаясь вперед-вверх. Одновременно с этим ноги выпрямляют, чтобы создать дополнительную силу.

Кроме классического топ-спина с верхним вращением различают еще топ-спин с боковым вращением, который отличает боковое вращение мяча и характерный быстрый отскок мяча глубоко влево от соперника; а также быстрый топ-спин, особенность которого заключается в том, что удар наносится, когда мяч находится на подъеме, используя дополнительное усилие, где исходное положение – ближнее, движения – короткие, скорость – большая.

Методика обучения

1. При выполнении топ-спина справа замах необходимо выполнять из правосторонней стойки с большим разворотом плеч и отведением выпрямленной руки чуть назад. Это позволит вложить в движение больше энергии. Для создания большего замаха при выполнении топ-спина слева руку с ракеткой чуть выпрямите и опустите до левого бедра, а плечи разверните так, чтобы оказаться правым боком к столу. Ноги расставлены немного шире обычного и согнуты в коленях. Такое положение при замахе позволяет использовать силу руки, туловища и ног.
2. Для придания мячу большего вращательного и поступательного движения перед началом удара ноги согнуть больше чем при накате, как бы подсев под мяч, а в момент удара активно их разогнуть с одновременным переносом тела вперед с одной ноги на другую.
3. Чтобы придать наибольшую скорость руке с ракеткой, в момент взаимодействия с мячом активнее работайте кистью и предплечьем.
4. Ударяйте по мячу при выполнении топ-спина по касательной. Чем тоньше сцепление мяча с ракеткой, тем лучше контролировать по звуку и характеру отскока мяча на стороне соперника. Удар должен быть почти беззвучным, с легким шуршанием, а отскок быстрым и невысоким,
5. Чтобы придать мячу нужную траекторию и направление полета, рука с ракеткой должна обогнать мяч. При этом туловище и рука могут по инерции уходить далеко в сторону. Резкая остановка руки сразу после удара снижает точность управления полетом мяча.
6. Для обучения технике топ-спина рекомендуется использовать велоколесо, которое, кроме того, позволяет совершенствовать такие важные качества, как быстроту движений, взрывную силу, скоростную выносливость.

Комплекс упражнений

- имитация топ-спина справа и слева под наблюдением тренера;
- имитация топ-спина справа и слева на велосипедном колесе;
- разучивание топ-спина справа и слева на столе против подрезки, наката, посылаемых тренером;
- самостоятельная отработка учениками топ-спинов справа и слева против подрезки, наката попеременно;
- топ-спины справа и слева из определенной зоны в определенную зону (включая топ-спины справа из левого угла);
- топ-спины справа и слева из одной точки в две различные точки;
- топ-спины справа и слева со всей площадки в одну точку.