

Настольный теннис (Пинг-понг)

спортивная игра, основанная на перекидывании мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам, в которой целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником.

Описание

Игра происходит на столе размером 2,743 метра (9 футов) на 1,524 метра (5 футов). Высота стола — 0,762 м (30 дюймов). Стол обычно сделан из [ДСП](#) или похожего материала и выкрашен в зелёный, тёмно-синий или чёрный цвет. Посередине стола находится сетка высотой 15,24 см (6 дюймов). При игре используются [ракетки](#), сделанные из дерева, покрытого одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. Мяч для настольного тенниса сделан из [целлулоида](#). Размер мяча — 40 мм в диаметре, масса — 2,7 г. Мяч должен быть окрашен в белый цвет. С 2007 года другой цвет шарика на международных соревнованиях не используется. Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков. Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в [2001](#) году, каждая игра идёт до 11 очков, хотя игра до 21 очка все ещё популярна на непрофессиональном уровне. Матч состоит из нечётного количества игр (обычно пяти или семи).

История

Впервые название «пинг-понг» стало встречаться начиная с [1901](#) года (до этого в ходу были аналогичные по интонациям названия: *Флим-Флам*, *Виф-Ваф* а также *Госсима*). Джон Джаквес зарегистрировал придуманное название. Оно получилось из сочетания двух звуков: Пинг — звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и Понг — когда мяч отскакивает от стола. В дальнейшем название было продано братьям Паркер.

Современное состояние

Настольным теннисом сегодня профессионально занимаются на всех континентах — 207 стран (на 2009 год) входят в ИТТФ. Особой популярностью настольный теннис пользуется в Азии, где проживают около 4 миллиардов человек. Начиная с 70-х годов XX века в женском настольном теннисе безоговорочно доминируют китайские спортсменки. Так с 1975 года женская сборная Китая всего один раз проигрывала чемпионат мира в командном зачёте (1991 год объединённой сборной Кореи).^[2] В современном мужском настольном теннисе доминирование китайских атлетов не столь велико и с ними, помимо теннисистов из азиатских стран (Южной Кореи, Японии) успешно конкурируют европейские спортсмены ([Швеция](#), [Германия](#), [Австрия](#)).

Китайские игроки повсеместно распространились по всему миру и играют, сменив [гражданство](#), в сборных командах многих стран. Настольный теннис популярен и в Европе — на 2008 год 57 стран-участниц входят в [Европейский союз настольного тенниса](#) (ЕТТУ). Сегодня более чем 40 миллионов игроков ежегодно принимают участие в официальных турнирах на всех континентах. Чемпионаты мира по настольному теннису превратились в огромные форумы, где одновременно выступают более 170 команд мужчин и женщин.

Чемпионаты мира ветеранов настольного тенниса, которые проводятся раз в два года, собирают более 3000 спортсменов — это сотни теннисных столов, установленных под одной крышей. Возрастные категории ветеранских соревнований: 40-49 лет, 50-59 лет, 60-64 года, 65-69 лет, 70-74 года, 75-79 лет, 80-84 года и старше 85 лет.

Международная федерация

В программе летних Олимпийских игр настольный теннис с 1988 года (Сеул, Южная Корея). В программу летних Паралимпийских игр настольный теннис был включён сразу же с первых стартов в 1960 году (Рим, Италия).

Игра

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. В старой 21-очковой игре каждый подающий подавал 5 подач. В случае равного счёта 20-20 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. **По современным правилам партия идёт до 11 очков.** При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из любого нечётного числа партий.

Подача

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам: Мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см, и от момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой должен быть обязательно выше чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола. Подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника. подача должна выполняться так чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи. Нельзя, к примеру, скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой. подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.

Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача» — подающий должен повторить подачу. После успешной подачи все остальные удары должны быть сделаны так, чтобы мяч ударялся только на половине соперника.

Начисление очков

[Очки](#) начисляются сопернику в том случае, когда игрок сделал одну из следующих ошибок:

- Ошибка при подаче (например, мяч попал в сетку)
- Неправильная подача (например, мяч не подкинут на 16 см)
- Мяч при подаче ударился два раза на своей стороне
- Мяч попал на свою сторону после удара ракеткой
- Мяч был ударен дважды. Так как рука от запястья считается по правилам частью ракетки, если мяч попал по пальцам, а затем по ракетке, он считается ударенным дважды
- Мяч попал во что угодно, кроме ракетки, после отскока от стола (например, в пол или в игрока)
- Мяч не попал по стороне соперника после удара
- Мяч был отбит до того, как ударился об стол.
- Стол был подвинут или свободная рука коснулась стола.
- Если при подаче мяч не попал в зону соперника, то очко достаётся сопернику (т.е. мяч попал в ребро стола)

Правило активизации игры

Вводится, если ни одна из сторон в текущей партии не набрала 9 или более очков в течение 10 минут. Активизация достигается введением правила 13 ударов, то есть после правильной подачи и 13 правильных возвратов, очко автоматически присуждается принимающему. Это вынуждает подающего завершать розыгрыш в свою пользу. После введения правила активизации игры, оно действует до конца данной встречи. При активизации игры каждый игрок должен подавать поочередно.

Парная игра

Следующие дополнительные правила используются при парной игре:

- Стол разделен вдоль, белой полосой на зоны (две с каждой стороны). При подаче мяч должен удариться в правую зону своей половины и левую зону половины соперника, другими словами мяч должен быть подан по диагонали.
- Партнёры должны отбивать мяч по очереди. Например, после того, как подающий подал мяч, и отбивающий его отбил, следующий удар должен быть произведён партнёром подающего, а следующий партнёром принимающего и т. д.
- См. также подача

Классификация ударов

Удар — основное атакующее и защитное действие в игре.

При выполнении ударов спортсменами высокого класса начальная линейная скорость мяча достигает 200 км в час, угловая — свыше 150 оборотов в секунду. Темп обмена ударов в партии может быть свыше 120 ударов в минуту. Выполнение ударов и ответные действия на таких скоростях требуют высокой физической и технической подготовленности спортсменов и [реакции](#). Также достижение результатов было бы невозможно без инвентаря (основание ракетки, накладка, клей), выполненного из современных, в том числе [композиционных материалов](#).

Типы ударов

Удары могут наноситься справа или слева. Могут производиться «со стола» (то есть точка соприкосновения мяча и ракетки находится над проекцией стола), со средней и дальней дистанции. Все перечисленные удары могут наноситься спортсменами пользующимися как европейским, так и азиатским («перьевым») хватом ракетки.

Защитные удары

Подставка

Иногда также называют «блок». «Плоский» (то есть без придания или со слабым вращением) удар, при котором используется энергия прилетающего мяча для возврата на половину противника. При сильном ударе противника энергию вращения и скорости приходится гасить. Часто подставка делается с полулета, то есть момент соприкосновения мяча и ракетки происходит очень близко к месту отскока от стола. Обычно, подставка используется против топ-спина, с целью погасить вращение мяча.

Подрезка

Защитный удар, при котором мячу придается нижнее вращение, что затрудняет последующие атакующие действия противника. Правильная подрезка наносится длинным провожающим мяч ударом, чтобы сообщить мячу насколько возможно сильное нижнее вращение и пологую, параллельную столу траекторию. Подрезка — основной удар в арсенале спортсменов-защитников.

Свеча

Защитный удар обычно с верхним вращением и средней линейной скоростью, при котором мяч высоко отскакивает на половине противника. Хорошая свеча должна опускаться как можно ближе к кромке половины стола противника, что затрудняет атакующий возврат мяча. Некоторые специалисты различают так называемый баллон — пассивный отброс мяча с зависающим высоким отскоком, как правило, заканчивающийся смещением противника.

Атакующие удары

Накат

Атакующий удар, при котором акцент делается на линейную скорость мяча. При классическом исполнении наката рекомендуется наносить удар в высшей точке траектории мяча при отскоке. При накате большое значение имеет основание ракетки. Чтобы накатить, нужно во время контакта с мячом вести ракетку снизу вверх. После наката мяч имеет эффект погружения вниз, поэтому накатывать можно с любой силой, поскольку вращение заставит мяч опуститься и попасть на стол.

Накат открытой ракеткой (*справа*)

Накат справа — это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх. В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

Накат закрытой ракеткой (*слева*)

Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед. Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, правая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Топ-спин

От [англ. topspin](#) — «верхнее вращение». Атакующий и, реже, защитный удар, с акцентом на вращение мяча (в отличие от наката). При топ-спине наиболее важна накладка ракетки, так как вращение придается за счет её свойств трения и сцепления с мячом. Наносится хлётким ударом, при котором игрок старается встретить мяч с наивысшей касательной скоростью ракетки и, как можно дольше удерживая их соприкосновение, придать большую скорость вращения. С этой целью при выполнении топ-спина на средней и дальней дистанции игроку приходится производить удар с большой амплитудой, начиная движение ракетки почти от пола.

Топ-спин может быть с чисто верхним, а также боковым и смешанным верхне-боковым вращением, что ещё более затрудняет противнику предсказание траектории полета мяча.

Топ-спин, особенно слева (для правши), технически один из самых сложных, но и самый эффективный удар в настольном теннисе. При «перьевом» хвате ракетки с накладкой на одной стороне топ-спин слева сложен для исполнения, так как требует ненормального выворачивания кисти и предплечья спортсмена. Жаргонное название «топс».

Скидка

Короткий атакующий удар со стола. Выполняется энергичным, почти только кистевым движением из-под сетки. Часто выполняется как немедленный ответ на короткую подачу с недостаточно сильным вращением.

Смеш

От [англ. smash](#) — «удар». Мощный атакующий удар по свече сверху вниз. Грамотно выполненный смеш наносится косым по отношению к противнику уходящим ударом, так что мяч невозможно достать. Жаргонное название «лопата».

Комбинированные удары

На практике чаще встречаются комбинированные, в том числе обманные, удары, к которым можно отнести, например, удары, используемые для подачи (ввода мяча в игру).

Подача выполняется со всеми возможными вращениями и скоростями, доступными спортсмену. Для современного настольного тенниса характерна подача с нижним или нижне-боковым вращением, не уходящая после отскока за стол, что затрудняет немедленное начало атаки противника.

Хорошая подача должна держать противника в напряжении за счет того, что подающий должен максимально затруднить прием сильным вращением, а также до последнего момента соприкосновения мяча и ракетки не дать противнику шанса предсказать, какое вращение и направление удара будет использовано.

Также можно отметить следующие комбинированные удары:

- полусвеча — комбинация топ-спина и свечи;
- подрезка-блок;
- комбинация наката и топ-спина — имитируется накат, например вправо, но в последний момент придается боковое вращение, за счет которого мяч уходит влево.