

КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС ВОС



ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ЛИЦ
С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ДЛЯ СЛЕПЫХ «ШОУДАУН»

Издание 4-е, переработанное и дополненное

Коллектив авторов:

В.А.Баженов, М.М. Ильинская, С.А.Колесов,
В.Н. Поляков, Н.А. Полякова

Под редакцией В.П. Баженова

Москва 2019

Коллектив авторов:

В.А.Баженов, М.М. Ильинская, С.А.Колесов,

Поляков В.Н., Полякова Н.А.

Под редакцией В.П. Баженова

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ДЛЯ
СЛЕПЫХ «ШОУДАУН»:** Культур-
но-спортивный реабилитационный
комплекс ВОС; [Текст/кол.авт.: В.А.Ба-
женов, М.М. Ильинская, С.А.Колесов,
Поляков В.Н., Полякова Н.А./Под ред.
В.П. Баженова] – Москва, КСРК ВОС,
2019. – 74 с.

© В.А. Баженов, М.М. Ильинская,
С.А.Колесов, Поляков В.Н., Полякова Н.А
сост. 2019

Содержание

Обращение к читателям	4
История развития настольного тенниса для слепых	6
Правила игры	9
Основные фразы, используемые в судействе	52
Приложения (протоколы соревнований, схема стола)	66

Дорогие читатели!

По всеобщему признанию, настольный теннис — один из самых массовых, увлекательных и зрелищных видов спорта, в котором стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. В настольный теннис играют все — от мала до велика. Поэтому нет ничего удивительного в том, что эта доступная к освоению игра, стала одной из самых распространённых реабилитационных методик для инвалидов по зрению.

Сегодня в России настольный теннис для слепых «Шоудаун» очень популярен от Калининграда до Владивостока — в него играют в 75-ти субъектах РФ. С 2015 года в России проводятся чемпионаты, наши спортсмены стали участниками международных соревнований, где добились заметных успехов, регулярно проводятся учебно-тренировочные сборы, где спортсмены повышают спортивное мастерство, организуются семинары, мастер-классы и показательные турниры, что приводит к ещё более широкому распространению этой реабилитационной методики у нас в стране.

Многочисленные обращения специалистов по адаптивной физической культуре и любителей физкультуры и спорта в КСРК ВОС стали предпосылкой к созданию нового методического пособия. Это пособие включает в себя самые свежие методические разработки по настольному теннису для слепых и, несомненно, станет надёжным помощником для специалистов, внедряющих эту замечательную реабилитационную методику для инвалидов по зрению.

Заслуженный тренер России,
заслуженный мастер спорта СССР,
серебряный призёр Олимпийских игр
В.А.Баженов

История развития настольного тенниса для слепых

В «Шоудаун» играет почти весь мир. Этой замечательной спортивной игре посвящают своё свободное время инвалиды по зрению России, Дании, Германии, Франции, Италии, США, Канады и даже таких экзотических стран как Марокко, Колумбия и Суринам. Годом создания «Шоудауна» можно считать 1960-й, когда канадцы Джо Льюис и Патрик Йорк придумали этот увлекательный вид спорта: разработали правила и необходимое оборудование. Широкую известность и мировое признание «Шоудаун» получил в 1980 году после презентации этого вида спорта во время Паралимпийских Игр 1980 года в нидерландском Арнеме. Всплеск особого интереса к этому виду спорта наметился после Паралимпийских игр 1996 года в Атланте, когда в ИБСА обратились представители 30 стран с запросом о получении информации об оборудовании и правилах игры. С тех пор по настольному теннису для слепых регулярно проводятся международные соревнования различного уровня, и есть хорошая перспектива, что столь популярная и широко распространённая в мире игра в скором времени войдёт в программу Паралимпийских игр. Международные правила

по «Шоудауну» были разработаны и утверждены ИБСА (Международная спортивная ассоциация слепых) в 2009 году в Праге и претерпели с тех пор несколько редакций.

У нас в России этой замечательной игрой увлечены многие спортсмены с ограниченными возможностями. Первыми активно заниматься настольным теннисом для слепых начали инвалиды по зрению Калининградской области. Именно здесь в 2014 году впервые в России состоялся первый международный турнир по настольному теннису среди инвалидов по зрению «Кубок балтийских стран». Особое место в истории развития российского «Шоудауна» занимает КСРК ВОС. В 2010 году специалистами отдела физкультуры и спорта КСРК ВОС под руководством В.А.Баженова начала проводиться большая работа по развитию и распространению этой замечательной игры в России: были переведены правила и подготовлено первое методическое пособие, закуплены в Германии теннисные столы, стали регулярно проводиться тренировки и соревнования. В дальнейшем было организовано производство отечественного инвентаря и оборудования — теннисных столов, ракеток и шариков. Низкая, по сравнению с зарубежными аналогами, цена позволила региональным организациям ВОС приобрести

инвентарь и повсеместно включить настольный теннис для слепых в программу реабилитационных мероприятий для инвалидов по зрению. Начиная с 2010 года, специалисты КСРК регулярно проводят мастер-классы и семинары для судей в различных субъектах РФ. Благодаря этой работе в 2014 году настольный теннис был включён в Единый реестр видов спорта Министерства спорта России и в 2015 году был проведён первый официальный чемпионат России в г.Калининграде. Также в 2015 году российские теннисисты впервые принимали участие во Всемирных играх слепых в Корее в составе сборной команды России, где показали прекрасные результаты. С тех пор популярность в России настольного тенниса для слепых постоянно возрастает. С каждым годом увеличивается количество турниров различного уровня, на которых россияне неизменно демонстрируют хороший уровень подготовки и волю к победе.

Правила игры 2018 – 2021

Последняя редакция правил были разработана и одобрена подкомитетом ИБСА по «Шоудауну» в октябре 2017 года. Правила действительны с 1 января 2018 года.

Данные правила являются руководством на всех Всемирных Чемпионатах ИБСА, Континентальных Чемпионатах ИБСА и других одобренных мероприятиях ИБСА.

1. Основные правила

В «Шоудаун» играют два игрока. Игра происходит на прямоугольном столе с лузами на фронтальных сторонах и с прозрачным щитом по центру стола (далее центральный борт). Игроют с помощью ракеток и звукового мяча. Цель игры состоит в том, чтобы забить мяч по столу под центральным бортом в лузу противника, в то время как противник пытается этому препятствовать.

1.1. Правила игры приведены ниже.

1.2. Подкомитет ИБСА по «Шоудауну», совместно с организатором мероприятия, определяет игровую систему турнира. Чтобы считаться соревнованием, официально признанным подкомитетом ИБСА по

«Шоудауну» и дающим очки для международной рейтинговой системы, соревнование должно соответствовать рекомендациям, утверждённым подкомитетом ИБСА по «Шоудауну».

1.3. Страны, которые организуют национальные чемпионаты, одобренные их федерациями, должны следовать международным правилам ИБСА по «Шоудауну». Если они правилам не следуют, то участвующие игроки не получают очки в официальную рейтинговую систему.

1.4. В случае возникновения какого-либо недопонимания в Правилах ИБСА по «Шоудауну» преимущество имеет английская версия.

Эти правила состоят из четырёх частей:

A: ОПРЕДЕЛЕНИЯ

B: ПРАВИЛА ИГРЫ

C: ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБОРУДОВАНИЯ

D: ПРАВИЛА КОМАНДНОЙ ИГРЫ

А: ОПРЕДЕЛЕНИЯ

- Отбивающая рука: рука (до 6 см от запястья), удерживающая ракетку. Бьющая рука включает средства защиты рук, как описано в правиле 10.2.
- Центральный борт: прозрачный прямоугольный щит, разделяющий игровое поле на две равные стороны. Центральный борт опирается на боковые стенки над игровой площадкой.
- Контактная доска: узкая деревянная перекладка, которая опирается на верх обеих торцевых стенок.
- Отказ от участия в матче: когда игрок «отказывается от матча», он добровольно уходит из игры, например, вследствие травмы.
- Игрок, который откажется от матча, сохранит очки, которые он уже выиграл. Он/она проигрывает с наименьшим возможным результатом. Пример: Игрок А выиграл первый сет 11: 5 и возглавил второй сет 7:2, после чего он/она отказался(ась) от матча из-за травмы. Игрок В выигрывает в этом матче 11:5, 7:11,0:11.
- Гол: гол забивается, когда мяч полностью проходит в ворота, или игрок, который

пропустил гол, умышленно выталкивает мяч из лузы любой частью тела, и судья видит это нарушение.

- Зона ворот: Пространство между овалом лузы и (включительно) тактильной линией границы.
- Ворота: луза в горизонтальном игровом покрытии и вертикальной торцевой стенке.
- Язык: официальным языком в «Шоудауне» является английский, игроку и его тренеру разрешается общаться на любом языке, за исключением случая:
 - ▶ Если тренер хочет приветствовать или поддержать своего игрока, когда мяч не в игре, разрешён только официальный язык турнира (в случае нарушения применяется правило 9.1 или 9.2).
- Проигрыш по умолчанию: игрок «проигрывает матч по умолчанию», когда он нарушает какое-либо правило. Игрок, который проигрывает матч по умолчанию, проигрывает все сеты без получения очков. Очки, набранные этим игроком во всех сетах, аннулируются. Пример: 11: 0, 11: 0, 11: 0.
- Матч: любая комбинация сетов, например, серия из двух побед (2 – 1) или стадия финалов на чемпионате Европы/чемпионате

Мира: серия до трёх побед (3 – 2).

- Рука без ракетки: рука, которая в данный момент не держит ракетку. Можно также назвать «свободной рукой».
- Игровая зона:
определяется следующим образом:
 - ▶ По бокам, боковым стенкам и торцевым стенкам без вертикальных граней.
 - ▶ Внизу, на поверхности игровой площадки.
 - ▶ Верхняя часть боковых стенок.
 - ▶ Верхняя часть контактной доски не включена. Нижняя часть контактной доски и передней части контактной доски является частью игровой зоны.
- Штраф / наказание: Наказание за серьёзное нарушение правил или неправомерное поведение игрока или тренера во время матча (включая все перерывы). Наказание может быть объявлено либо с предупреждением, либо без предупреждения. Объявление наказания не изменяет порядок подачи.
 - ▶ Если матч был остановлен судьёй для вынесения наказания, он будет продолжен с повторной подачи.

- ▶ Если наказание было вынесено, когда мяч не был в игре, матч продолжится со следующей очередной подачей.
- Ошибка в игре: Поражение, причиной которого являются технические или непреднамеренные ошибки во время игры, обычно приводит к потере одного (1) очка.
- Игровое поле: Горизонтальная поверхность стола.
- Очередь подач: Серия из двух подач (2).
- Сет: Сет — это часть матча, в которой игрок выигрывает в случае получения как минимум одиннадцати (11) очков с разницей в два (2) очка по отношению к противнику. Командные матчи разыгрываются как минимум до 31 очка с разницей в (2) очка по отношению к команде противников.
- «Чистое» игровое время (стоп-тайм): Общее количество накопленного игрового времени.
- Разминка.

Применяется к индивидуальным и командным соревнованиям.

Время для разминки, когда два игрока могут свободно тренироваться друг с другом и, привыкая к столу. Время разминки обычно составляет 60 секунд, но может быть

изменено судьей, если он сочтёт это целесообразным. Кроме того, разминку можно полностью исключить. Во время разминки игроки должны использовать всё необходимое для «Шоудауна» оборудование. Во время разминки разговор между игроком и его тренером не разрешён (в случае нарушения применяется правило 9.3). Разминка начинается и останавливается судьей, либо по свистку, либо по вербальной команде.

- Предупреждение:

Выданные предупреждения действительны на протяжении всего матча. Предупреждение, выданное в командной игре, действует для всей команды и всего матча. Судья может выдать предупреждение, когда мяч находится в игре или в перерывах. Если предупреждение выдаётся во время игры, судья останавливает матч одним свистком, выносит предупреждение, приводит причину и возобновляет матч с повторной подачи.

- ▶ Если матч был остановлен судьей, чтобы вынести предупреждение, он продолжится с повторной подачи.
- ▶ Если предупреждение было вынесено, когда мяч не был в игре, матч продолжится со следующей очередной подачи.

В: ПРАВИЛА ИГРЫ

2. ОБЩИЕ ПРАВИЛА

2.1. Судьи для каждого стола во время турнирной игры:

- Судья (полностью зрячий)
- Второй судья (истёкшее время, тайм-аут, счёт и количество подач)

Судья может также взять на себя все задачи второго судьи. Это правило не должно применяться к матчам плей-офф в рамках континентальных чемпионатов мира, где должно быть два судьи.

2.2. Если судья получил травму, он/она останавливает матч, и он/она долж(ен/на) быть заменён другим судьей.

2.3. Судья должен вести матч на континентальном чемпионате мира на английском языке. Игроки, которые не могут понять официальный язык, могут использовать переводчика, но он/она должен заявить его/её до начала матча.

2.4. Судья следит за тем, чтобы правила игры соблюдались во всех случаях. Судья имеет возможность прибегать к помощи второго судьи (если он присутствует) до принятия

решения или объявлять незасчитанную подачу и тем самым назначать повторную подачу, если он/она не смог/ла правильно и уверенно оценить ситуацию. Решение судьи является окончательным.

- 2.5. После проверки экипировки игра начинается и останавливается по свистку судьи, один свисток для начала или завершения, двойной свисток в случае гола и длинный свисток, когда сет/матч заканчивается.
- 2.6. Победителем является игрок, который набрал как минимум одиннадцать (11) очков с разницей в два очка (2) по отношению к противнику.
- 2.7. Для чемпионатов национальных/континентальных/мира не предусмотрены ограничения по времени. Организаторы любого другого турнира могут ввести лимит времени. Организатор должен сообщить участникам об ограничении времени до начала турнира.
- 2.8. Если матч проводится с лимитом времени, победителем будет объявлен опережающий по счёту игрок, когда отведённое для сета время истекло. Если по истечении времени наблюдается ничья, будет брошена монета, чтобы определить, какой игрок

будет на подаче, и побеждает следующий получивший очко.

- 2.9. Игроки будут меняться сторонами после каждого сета. В последнем сете матча игроки будут меняться сторонами после того, как шесть (6) очков будут набраны одним (1) игроком или по истечении половины «чистого» игрового времени.
- 2.10. Если играется только один (1) сет, применяется правило 2.9.
- 2.11. Ограничение по времени для смены сторон составляет одну (1) минуту (60 секунд). Судья даёт звуковое предупреждение за 15 секунд до завершения тайм-аута или смены сторон. Судья объявляет: 15 секунд.
- 2.12. При смене сторон игроки двигаются по правой стороне борта.
- 2.13. При смене сторон применяются правила тайм-аута (см. 3.1).
- 2.14. Перед матчем игрок должен объявить судье имя своего тренера, причём игрок может объявить имя своего тренера, даже если тренер отсутствует. Тренер может войти / выйти из комнаты только в том случае, если сет закончился, и судья должен открыть дверь между сетами. Игрок

может изменить имя объявленного тренера, пока судья не начнёт разминку.

- 2.15. Во время смены сторон игрок может принять пищу, напитки сам или с помощью тренера. Игрок должен оставаться в игровой комнате.
- 2.16. Зрители должны соблюдать тишину во время игры. После свистков судьи зрители и тренеры могут аплодировать играющим. Судья обеспечивает тишину, прежде чем игра возобновится и пока мяч находится в игре. Зрители должны входить и выходить, только когда сет закончен. Судья должен открыть дверь между сетами.
- 2.17. Тренер должен находиться с той стороны стола, где находится его игрок.

3. ТАЙМ-АУТЫ

- 3.1. Каждый игрок имеет право на один (1) тайм-аут в течение одной (1) минуты (60 секунд) во время сета. Запрос на тайм-аут должен быть подан судье во время остановки игры. Тайм-аут может запрашивать либо игрок, либо тренер. Какое-либо общение между тренером и игроком может происходить только во время тайм-аута и смены сторон (см. также 2.12, 2.13).

- 3.2. Судья может остановить матч, когда он/она сочтёт это необходимым (например, травма, чрезмерный шум, посещение туалета судьёй или игроком и т.д.). Судья возобновляет матч с повторной подачей, если матч был остановлен в момент, когда мяч был в игре. Если судья даёт игроку разрешение на посещение туалета, время для возврата к столу — пять (5) минут. Если игрок не вернулся в течение этого срока, он/она проигрывает матч по умолчанию.
- 3.3. Судья может объявлять медицинский тайм-аут, если игрок получил травму. Игрок должен быть готов к игре в течение 5 минут, иначе он/она проигрывает матч по умолчанию.
- 3.4. Часы матча будут остановлены во время тайм-аута или перерыва в игре.

4. ОЧКИ В ИГРЕ

- 4.1. Два (2) очка игрок получает за гол. Если забит гол, судья подаёт сигнал двойным свистком.
- 4.2. Игроки могут набирать очки независимо от того, какой игрок делает подачу.
- 4.3. Одно (1) очко присваивается противнику

игрока, который попадает мячом в центральный борт и тем самым останавливает его движение вперёд. Мяч считается «движущимся вперёд», если он попадает в нижнюю часть центрального борта и перемещается прямо на другую сторону стола.

- 4.4. Одно (1) очко присуждается противнику игрока, который направляет мяч над центральным бортом.
- 4.5. Одно (1) очко присуждается противнику игрока, который касается мяча любой частью своего тела, кроме ракетки или отбивающей руки, в игровой зоне.
- 4.6. Одно (1) очко присуждается противнику игрока, чья ракетка или отбивающая рука становится причиной того, что мяч покидает игровое поле.
- 4.7. Одно (1) очко присуждается противнику игрока, который ловит или останавливает мяч более чем на две (2) секунды, так что мяч становится не слышен противнику. Измерение «двух секунд» выполняется не с помощью секундомера, а по оценке судьи.
- 4.8. Одно (1) очко должно быть присуждено противнику игрока, который бьёт по мячу так, что мяч касается верхней части контактной доски.

4.9. В зоне ворот контакт с мячом не допускается. Если это происходит, одно (1) очко будет присуждено противнику этого игрока. Это означает следующее: если мяч касается ракетки или отбивающей руки в области ворот и движется прямо в ворота, засчитывается гол и два (2) очка присуждаются противнику. Если мяч касается ракетки или отбивающей руки, а после этого касается любой другой части тела, это расценивается как запрещённое касание, и одно (1) очко присуждается противнику. Если мяч касается ракетки или отбивающей руки и направляется куда-либо, на стол или за пределы стола, это расценивается как незаконная защита, и одно (1) очко присуждается противнику ввиду первого предложения в этом правиле: Никакой контакт с мячом в зоне ворот не разрешён.

5. НАЧАЛО ИГРЫ

- 5.1. Перед началом матча судья, второй судья, игроки и тренеры представляются судьёй.
- 5.2. Перед началом матча судья проверяет непрозрачную защиту глаз, ракетки, любую защиту для рук и одежду, которую надели игроки.

-
- 5.3. Перед началом игры судья проводит жеребьёвку с помощью монеты. Первому игроку в списке будет предложено выбрать «орла» или «решку». Победителю будет предоставлен выбор сделать первую подачу или уступить первую подачу своему противнику.
- 5.4. Защита для глаз должна носиться в течение всего матча. Разминки, тайм-ауты и смены сторон являются частью матча. Игроку не разрешается касаться его/её защиты глаз. Он/она долж(ен/на) попросить судью разрешить это, даже в перерывах. Если дано разрешение, игрок должен отвернуться от стола. Перед возобновлением игры судья проверяет защиту глаз, чтобы она была правильно помещена на лице и должным образом затемняла без просветов. Если игрок нарушает это правило, одно (1) очко присуждается противнику. Если игрок касается своей маски без разрешения судьи до начала сета, сет начнётся со счетом 1:0 для игрока, который получил очко. Матч начнётся с подачи по принципу очерёдности. Если игрок касается своей маски во время игры, судья останавливает матч и засчитывает одно (1) очко его/её противнику. Матч продолжается с повторной подачи.

5.5. Судья передаёт мяч подающему игроку и спрашивает обоих игроков, сначала отбивающего, а затем подающего, - готовы ли они к игре. Когда судья получает подтверждение от обоих игроков, отвечающих Да, судья объявляет счёт, а затем номер подачи. Затем судья сигнализирует о начале игры однократным свистком. Такой же сигнал подаётся в начале матча, сета, после таймаутов и более длительных перерывов. (Например: А — подающий, В — противник. «В готов? — Да! — А готов? — Да! — Начинаем, счет ноль – ноль, первая подача — Свисток»).

6. ПОДАЧИ

- 6.1. После свистка судьи подающий игрок должен сделать подачу в течение двух (2) секунд. Если он/она этого не делает, противнику присуждается одно (1) очко. То же самое происходит, если игрок начнёт подачу до свистка судьи.
- 6.2. Перед подачей мяч должен коснуться поверхности игрового поля. Если этого не происходит, игрок сразу теряет одно (1) очко.
- 6.3. Преднамеренно катить мяч перед ударом

не допускается и это расценивается как запрещённая подача. Противнику присуждается одно (1) очко.

- После размещения на игровой поверхности и отпускания мяча мяч может катиться до того момента, как игрок ударит его ракеткой при условии, что игрок не перемещает его нарочно. (Например, у игрока с одной рукой проблемы с тем, чтобы удержать мяч на месте, или стол не совсем ровный).

Игрок может поместить мяч в другое место на игровой поверхности даже после того, как судья сигнализировал свистком о начале игры (правило 6.1 всё ещё применяется).

- 6.4. При подаче каждое касание мяча ракеткой считается как одна подача (1).
- 6.5. Если игрок пропустит мяч во время подачи, будет применена одна из этих двух интерпретаций:
- Если не было слышимого (для судьи) звука, игрок может замахиваться на мяч несколько раз (пока он не достигнет 2-секундного ограничения для подач).
 - Если был слышимый (для судьи) звук, один взмах считается одной подачей.

- 6.6. Каждый игрок выполняет две (2) подачи подряд.
- 6.7. Мяч после подачи должен отскакивать от боковой стенки ровно один раз до прохождения под центральным бортом. Если этого не происходит, судья должен остановить игру, и одно (1) очко присуждается противнику. Если мяч после подачи «скользит» вдоль одной стороны стенки стола, это расценивается как множественный отскок и одно (1) очко присуждается противнику. Когда во время подачи мяч попадает в нижнюю часть центрального борта и напрямую перемещается на другую сторону стола, это не является ошибкой.
- 6.8. После того, как судья объявил о подаче, игрок должен быть готов сделать подачу, не откладывая. Игрок показывает, что он/она готов(а) сделать подачу, поместив мяч на стол.

7. ИГРА

- 7.1. Одно (1) очко должно быть начислено противнику игрока, который держит свою свободную руку в игровой зоне, кроме как при смене рук. Судья должен позволять держать свободную руку в игровой зоне, пока это

происходит в рамках естественного движения при замахивании ракеткой для удара по мячу. Свободная рука может дотянуться до контактной доски. Игроку не разрешается помещать его/её пальцы/руку внизу под линию контактной доски или захватывать контактную доску пальцами. Допускается переносить верхнюю часть тела в игровое поле. В каждом случае применяется правило 4.5.

- 7.2. Ракетка должна держаться всё время в одной руке, за исключением случаев смены рук. Нарушение этого правила приведёт к потере одного (1) очка.
- 7.3. Если игрок бросает ракетку, он/она немедленно теряет одно (1) очко.
- 7.4. Когда ракетка сломана и игра не может быть продолжена, судья должен немедленно заявить о повторной подаче. Любые очки, заработанные после поломки ракетки, не засчитываются, даже если судья ещё не дал сигнал свистком. Ракетка считается сломанной, когда она сильно повреждена или если одна или несколько основных частей ракетки оторвались и больше не крепятся друг к другу.

8. МЯЧ ВНЕ ИГРЫ/ФОЛ

- 8.1. Судья объявляет «мяч вне игры» и повторную подачу, когда, по его мнению, мяч движется так медленно, что он не достигнет точки, где игрок может достать его и продолжить игру, или если игрок не определяет местонахождение мяча.
- 8.2. Если мяч не слышен в течение более двух (2) секунд, судья объявляет «мяч вне игры».

9. ШТРАФЫ

- 9.1. Штрафы с предупреждениями.

Каждый из перечисленных инцидентов под 9.1 будет санкционирован

- 1-е нарушение: предупреждение
- 2-е и последующие нарушения: штраф в размере 2 (2) очков будет выставлен судьёй.

9.1.1. Не играть с боковых сторон стола.

Игра должна вестись на фронтальных сторонах стола. Игрок не должен играть с боковой стороны стола. Не разрешается держаться за любую часть стола с помощью свободной руки, кроме как за торец стола (за его «Конец»). «Конец» определяется кривой стола и включает всю кривую.

9.1.2. Поддевание мяча пальцем.

Нельзя перемещать мяч, зацепив его или удерживая пальцем.

9.1.3. Толкание, чрезмерное или постоянное перемещение стола в раздражающей манере.

9.1.4. Скрежетание ракеткой в раздражающей манере.

9.1.5. Разговор во время игры или перерыва (кроме 2.12, 2.13, 3.1).

9.1.6. Нажатие любой частью тела на ворота снаружи.

9.1.7. Любые другие действия, расцененные судьёй как мешающие сопернику или преднамеренно затягивающие игру.

9.2. Штрафы без предупреждений.

Каждый из перечисленных в п. 9.2 нарушений немедленно повлечёт за собой штраф в два (2) очка.

9.2.1. Мобильный телефон или любое другое электронное устройство игрока или его тренера, создающее какой-либо шум во время матча.

9.2.2. Любая попытка тренера подавать секретные знаки своему игроку между сетями.

Это немедленно будет расценено как серьёзное нарушение. Судья немедленно выставит тренера из игровой комнаты.

9.3. Другие санкции

9.3.1. Очень серьёзное нарушение со стороны игрока.

В случае, например, ругательств в адрес судьи, бросания мяча или ракетки или аналогичных действий, судья имеет право немедленно оштрафовать нарушителя. Нарушитель проигрывает матч по умолчанию.

9.3.2. Судья может удалить болельщиков или тренеров из помещения в случае ненадлежащего поведения.

9.3.3. Игрок должен находиться в игровой комнате в указанное время. Если судья ждёт пять (5) минут и игрок не появляется, он/она проигрывает матч по умолчанию. Если игрок неоднократно опаздывает, он может быть исключен из турнира.

10. ОДЕЖДА/ЭКИПИРОВКА

10.1. Игроки должны носить футболки с короткими рукавами, рукав должен быть не длиннее локтя.

10.2. Игроки должны носить защиту для рук.

- Защита для рук не должна охватывать более шести (6) см руки, измеренной от запястья.
- Толщина защиты для рук может составлять максимум 2,5 см в передней части (все пальцы) до запястья.
- Защита рук не должна увеличивать руку более чем на два (2) см (с каждой стороны).
- При измерении руки большой палец исключается.

Разъяснение пункта 10.2 (Одежда и экипировка)

Перчатки могут проверяться только судьями. Официально спортсмен допускается к играм, если перчатка соответствует измерениям, приведённым в правиле 10.2. Допустим только следующий метод измерения.

Если игрок носит перчатки на обеих руках во время матчей, то должны быть проверены обе перчатки.

КАК ИЗМЕРЯТЬ ПЕРЧАТКИ

Перчатки измеряются рулеткой.

Первый шаг:

- Игрок кладёт руку без перчатки с вытянутыми пальцами на плоскую поверхность.

- Судья измеряет руку в трёх разных местах: запястье, костяшках и проксимальном межфаланговом суставе (сустав в середине пальца).

Второй шаг:

- Игрок кладёт руку в перчатке с вытянутыми пальцами на плоскую поверхность.
- Судья снова измеряет в перечисленных выше местах.

В соответствии с правилом 10.2:

Разница в толщине между незащищённой рукой и рукой в перчатке должна составлять не более 2,5 см.

Разница в ширине между незащищённой рукой и рукой в перчатке должна составлять не более 4 см.

Часть перчатки, которая проходит над запястьем, не должна быть излишне объёмной. Допускается тонкая застёжка или что-то вроде однослойной полоски.



10.3. Игроки могут носить защиту выше шести (6) см на руке, но она должна быть отличного от перчатки цвета (например, налобная повязка, бинты и т.д.). Эта часть защиты не считается частью отбивающей руки.

• Разрешённые способы обозначения границ шести (6) см:

- ▶ ношение перчатки, которая охватывает руку на шесть (6) см выше сустава запястья.
- ▶ ношение налобной повязки того же цвета, что и перчатка, достигающая шести (6) см над запястьем, если защита для рук короче.
- ▶ ношение налобной повязки отличающегося цвета по сравнению с перчаткой от начала шести (6) см выше сустава запястья (таким образом рука может оставаться обнажённой до шести (6) см от запястья).
- ▶ любая комбинация пунктов, обозначенных выше.

10.4. Игроки должны носить непрозрачную защиту для глаз, которая полностью затемняет зрение игрока. Затемнённые горнолыжные очки или адекватные альтернативы

наподобие масок для голбола являются единственными разрешёнными типами масок. Оправа очков должна быть заклеена скотчем или силиконовым материалом, чтобы полностью закрыть весь свет. Это означает, что совершенно не видно света, когда судья проверяет маску — это буквально означает «полную темноту». Обязанность игроков — обеспечить надлежащую подготовку защиты глаз, чтобы они могли участвовать в соревнованиях.

10.5. Судья должен чётко идентифицироваться как судья.

С: ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБОРУДОВАНИЯ

11. РАКЕТКИ

Ракетки должны быть изготовлены из твёрдого, гладкого материала длиной тридцать (30) см. Он может быть покрыт мягким материалом (слой до двух (2) мм с одной стороны или с обеих сторон).

Максимальные размеры:

- Общая длина 30 см
- Длина основания: 20 см

- Ширина основания: 7,5 см
- Толщина основания: 1 см (включая мягкое покрытие)
- Диаметр ручки: 4 см
- Край основания может быть закруглѐн и/или иметь квадратную форму. Если основание и ручка сделаны из одной части, основание начинается там, где диаметр/ширина ручки становится шире, чем четыре (4) см.
- Толщина мягкого покрытия может составлять до двух (2) мм с каждой стороны, но общая толщина основания не должна превышать десяти (10) мм. Например, разрешается использовать ракетку с такими параметрами: мягкое покрытие 2 мм + основание 6 мм + мягкое покрытие 2 мм.
- Ширина и длина наложения ручки и основания могут быть до сорока (40) мм (это соответствует ширине ручки).

Образцы доступны на веб-сайте ИБСА — <http://www.ibsasport.org/sports/showdown/rules>.

12. МЯЧИ

Мячи должны быть звуковыми. Мячи должны быть шести (6) см в диаметре с твёрдой

гладкой поверхностью. Мячи, которые будут использоваться во время турниров ИБСА по «шоудауну», должны быть одобрены подкомитетом ИБСА по «шоудауну». Турниры ИБСА — это все официальные чемпионаты и турниры, на которых можно получить баллы в рейтинг ИБСА.

13. СТОЛЫ

Размеры:

- Внутренняя длина: 366 см (± 5 мм).
- Внутренняя ширина: 122 см (± 5 мм).
- Высота (игровая поверхность от пола): 78 см.
- Боковая стенка: 14 см.
- Уголки (внутренний радиус): 23 см.
- Ворота (полукруг): диаметр 30 см.
- Прямоугольное вертикальное отверстие: 30 см \times 10 см (в торцевой стенке).
- Тактильная пограничная линия для зоны ворот: диаметр 40 см.
- Контактная доска: 5 см свеса к внутренней стороне стола, разрешён выход за пределы стола.

- Центральный борт: 42 см от верхней части боковых стенок, 10 см от игровой поверхности.

Примеры доступны на веб-сайте ИБСА — <http://www.ibsasport.org/sports/showdown/rules>.

D: ПРАВИЛА КОМАНДНОЙ ИГРЫ

14. ОБЩИЕ ПРАВИЛА КОМАНДНОЙ ИГРЫ

- 14.1. Командное соревнование проводится в соответствии с правилами ИБСА по шодауну для одиночной игры, как указано выше, если не указано иное.

15. ГРУППЫ

- 15.1. Команда должна быть смешанной, т. е. состоять из двух (2) игроков-мужчин и одного (1) игрока-женщины и/или наоборот.
- 15.2. Можно заменять одного (1) игрока до полной команды для нового матча во время соревнований (команда состоит из пяти (5) игроков). Игрока нельзя вносить в список другой национальной команды, например, игрок сборной А не может играть за сборную Б во время турнира.

16. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

- 16.1. Победителем матча является команда, которая набирает минимум тридцать одно (31) очко с отрывом в два (2) очка, например: 31:29.
- 16.2. Каждый игрок делает три (3) подачи, после которых он/она уходит и передаёт подачу своему игроку по команде, который должен сначала отбить три (3) подачи противника.
- 16.3. Перед началом игры тренеры должны объявить состав команды судье и назначить номера, по которым игроки будут выходить для подач и возвращаться. Состав нужно сообщить тайно перед жеребьёвкой.
- 16.4. Игроки должны оставаться в комнате, чтобы быть готовыми сменить своего товарища по команде.
- 16.5. Перед началом игры судья проводит жеребьёвку. Первую команду в списке (игрока или тренера) попросят выбрать «орла» или «решку». Команде, выигравшей жеребьёвку, будет предоставлен выбор, после ознакомления с игровой очередностью команды противника, подать первую подачу или предоставить подачу команде противников.

- 16.6. В командных матчах смена сторон должна выполняться после того, как одна (1) команда набрала шестнадцать (16) очков. Судья должен открыть дверь.
- 16.7. Каждая команда может взять один (1) тайм-аут во время каждого матча.

17. СИСТЕМА ИГРЫ

1. Игрок 1 из команды А (А1) подаёт 3 раза против игрока 1 из команды В (В1).
2. После 3 подач игрок А1 уходит, и три раза подаёт игрок В1 против игрока А2.
3. После 3 подач игрок В1 уходит, и игрок А2 подаёт 3 раза против игрока В2.
4. После 3 подач игрок А2 уходит, и игрок В2 подаёт 3 раза против игрока А3.
5. После 3 подач игрок В2 уходит, и игрок А3 трижды подаёт против игрока В3.
6. После 3 подач игрок А3 уходит, и игрок В3 3 раза подаёт против игрока А1.
7. После 3 подач игрок В3 уходит, и игрок А1 подаёт 3 раза против игрока В1.

Этот порядок повторяется до получения 31 очка (см. п. 22.3).

ОСНОВНЫЕ ФРАЗЫ, ПРОИЗНОСИМЫЕ СУДЬЕЙ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ С ПЕРЕВОДОМ

Good morning/afternoon/evening. I'm the referee "Name". Доброе утро/день/вечер. Я судья — называет имя.

1. To my right "Name of Player" and to my left we have "Name of Player".

Справа от меня (называет имя игрока) и слева от меня (называет имя).

2. "Name of Player" let me check the mask, the bat and hand protection.

(Имя игрока), разрешите мне проверить маску, ракетку и защиту руки.

3. Players, you have a minute for the warm up, when you are ready you can start.

Игроки, у вас есть одна минута на разминку, как только вы готовы, можете начинать.

4. (After one minute) "Time"

Через одну минуту подаёт команду — ВРЕМЯ.

5. "Name of Player" for the service you choose head or tail.

(Называет имя игрока), выберите, пожалуйста, «орёл» или «решка».

6. “Name of Player” serves.

(Называет имя игрока) подаёт.

7. Players ready? (Wait for the answer of the two players, then whistle)

Игроки готовы? (получив утвердительный ответ от обоих игроков, даёт свисток).

8. (During the set and change serve) first/second serve.

(Во время сета и смены подачи) первая/вторая подача.

9. (When starting the match, set, time-outs and unusually long breaks) score xx (ex. 1 – 1); “Name of Player” first/second serve; Players are you ready? (Wait for the answer of the two players, then whistle).

(Перед началом матча, сета, после тайм-аута, длительного перерыва) Счёт такой-то, (имя игрока) первая подача/вторая подача. Игроки готовы? (ждёт ответа от обоих игроков и даёт свисток).

10. (Time-out request) Time-out for “Name of Player”.

Просьба о тайм-ауте. Тайм-аут (называет имя игрока).

11. (After 45 seconds of time-out request) Fifteen seconds. (Через 45 секунд после начала тайм-аута) Пятнадцать секунд.
12. (After 60 seconds of time-out request) Time. (После 60 секунд после начала тайм-аута) Время.
13. (Toilet visit request) “Name of Player” asks toilet visits. (Посещение туалета) Игрок (называет имя игрока) просит выйти в туалет.
14. (After 5 minutes) Time. (Через пять минут) Время.
15. “Name of Player” loses the match because fails the return to the table in 5 minutes. (Имя игрока) проиграл матч, так как не вернулся к столу за пять минут.
16. (Medical time-out request) Medical time-out. (Просьба о тайм-ауте по медицинским показаниям) Медицинский тайм-аут.
17. (After 5 minutes) Time. (Через 5 минут) Время.
18. “Name of Player” loses the match because is injured and not ready to play in 5 minutes. (Имя игрока) проигрывает матч из-за травмы и невозможности продолжать игру через 5 минут.

19. (After time-out) First/second serve “Name of Player”, the score is x-x, players are you ready? (Wait for the answer of the two players, then whistle).

(После тайм-аута) Счёт такой-то, (имя игрока) первая подача/вторая подача. Игроки готовы? (ждет ответа от обоих игроков и даёт свисток).

20. Dead ball.

Мяч вне игры.

21. (At the end of set, after the long whistle) Set won by “Name of Player” for score...

(После окончания сета и после длинного свистка) Сет выигран (называет имя игрока) со счётом ...

22. (In the 3rd set, after the 6th point) Change side.

(В третьем сете после 6 очка) Смена сторон.

23. (End of the match) Set won by “Name of Player” for “score”, game won by “Name of Player” for “score”.

(В конце матча) Сет выиграл (называет имя игрока) со счётом, матч выигран (называет игрока) со счётом...

Goal and faults (Голы и фолы)

24. “Name of Player” touched her/his mask without the referee’s permission, the next set will start with the score of 1– 0 for the “Name of Player”.
(Имя игрока) дотронулся до маски без разрешения судьи, следующий сет начинается со счетом 1 – 0 в пользу (называет имя игрока).
25. “Name of Player” touched her/his mask without the referee’s permission, one point to “Name of Player”.
(Имя игрока) дотронулся до маски без разрешения судьи, одно очко (называет имя игрока).
26. Goal for “Name of Player”.
Гол (называет имя игрока).
27. Centerboard screen touched from “Name of Player”, one point “Name of Player”.
(Называет имя игрока) дотронулся до центрального щита, одно очко в пользу (называет имя игрока).
28. Ball touched with body “Name of Player”, one point “Name of Player”.
(Называет имя игрока) коснулся мяча телом, одно очко в пользу (называет имя игрока).

-
29. Ball out, one point for “Name of Player”.
Мяч вне игры, одно очко в пользу (называет имя игрока).
30. Ball pulled over the centerboard screen from “Name of Player”, one point for “Name of Player”.
Мяч перелетел через центральный щит от (называет имя игрока), одно очко в пользу (называет имя игрока).
31. Ball trapped for more than two seconds, one point for “Name of Player”.
Мяч задержан более чем на 2 секунды, одно очко в пользу (называет имя игрока).
32. Ball stopped for more than two second, one point for “Name of Player”.
Мяч остановлен более чем на 2 секунды, одно очко в пользу (называет имя игрока).
33. Irregular serve, because the shot was delayed more than two seconds, one point for “Name of Player”.
Неправильная подача, мяч был задержан более чем на 2 секунды, одно очко в пользу (называет имя игрока).
34. Irregular serve, because the shot start before the referee whistled, one point for “Name of Player”.

Неправильная подача, мяч подавался до судейского свистка, одно очко в пользу (называет имя игрока).

35. Irregular serve, because the ball is not placed on the surface before serving, one point for “Name of Player”.

Неправильная подача, потому что мяч не был установлен на поверхность стола, одно очко в пользу (называет имя игрока).

36. Irregular serve, because the ball has been touched twice, a point for “Name of Player”.

Неправильная подача, потому что было двойное касание мяча, одно очко в пользу (называет имя игрока).

37. Irregular serve, because the ball has not touched the side wall, a point for “Name of Player”.

Неправильная подача, потому что мяч не коснулся боковой части, одно очко в пользу (называет имя игрока).

38. Irregular serve, because the ball touched the side twice in the same half, a point for “Name of Player”.

Неправильная подача, поскольку мяч коснулся края дважды на одной половине, одно очко в пользу (называет имя игрока).

-
39. Irregular serve, because the ball slides along one side, and make multiple bounces, one point for “Name of Player”.

Неправильная подача, поскольку мяч прокатился по одному краю и сделал двойной подскок, одно очко в пользу (называет имя игрока) .

40. “Name of Player” put her/his fingers down under the line of the contact board, one point for “Name of Player”.

(Называет имя игрока) положил пальцы (руку) под линию контактной доски, одно очко в пользу (называет имя игрока).

41. “Name of Player” grips the contact board with her/his fingers, one point for “Name of Player”.

(Называет имя игрока) взялся руками за контактную доску, одно очко в пользу игрока (называет имя игрока).

42. “Name of Player” is holding the bat with two hands, one point for “Name of Player”.

(Называет имя игрока) держит ракетку двумя руками, одно очко в пользу игрока (называет имя игрока).

43. “Name of Player” the hand not holding the bat is in the playing area, one point for “Name of Player”.

(Называет имя игрока) рука без ракетки находится в игровой зоне, одно очко в пользу (называет имя игрока).

44. “Name of Player” loses the bat, one point for “Name of Player”.

(Называет имя игрока) уронил ракетку, одно очко в пользу (называет имя игрока).

45. “Name of Player” hit the ball that has touched the top of the table of contact, one point for “Name of Player”.

(Называет имя игрока) ударил по мячу, который ударился о верхний край, одно очко в пользу (называет имя игрока).

46. Illegal defense, one point for “Name of Player”.

Неправильная защита, одно очко в пользу (называет имя игрока).

47. “Name of Player” non-batting hand holding outside the curve of the table, two points for “Name of Player”.

(Называет имя игрока) рука без ракетки касается внешней части стола, два очка в пользу (называет имя игрока).

48. “Name of Player” hooked ball with the fingers, two points for “Name of Player”.

(Называет имя игрока) зацепил мяч двумя

пальцами, два очка в пользу (называет имя игрока).

49. “Name of Player” hooked the ball with the thumb, two points for “Name of Player”.

(Называет имя игрока) подцепил мяч большим пальцем, два очка в пользу (называет имя игрока).

50. “Name of Player” pushed inside the goal area (any part of the body, ex. Arms, breast etc), two points for “Name of Player”.

(Называет имя игрока) толкается в голевой зоне (например, там находится рука, грудь и т.д.), два очка в пользу (называет имя игрока).

51. The phone, watch or similar devices of “Name of Player”/ “Name of Coach” rings during the game, two points for “Name of Player”.

Телефон, часы или другое устройство (называет имя игрока/тренера игрока) издавал сигналы во время игры, два очка в пользу (называет имя игрока).

The following misconducts are penalized based on the number of infringements.

Следующие нарушения наказываются в зависимости от их количества.

52. Warning for “Name of Player” because shakes the table in a disturbing way.

Предупреждение (называет имя игрока), потому что он толкает стол.

53. Warning for “Name of Player” because scrapes the racket in a disturbing way.

Предупреждение (называет имя игрока), поскольку он царапал ракетку и мешал другим.

54. Warning for “Name of Player” because speaks during play or pause the game.

Предупреждение (называет имя игрока) за разговоры во время игры.

55. Warning for “Name of Coach” because didn’t cheer in English her/his player when the ball is not in play.

Предупреждение (называет имя тренера) за то, что не подсказал своему спортсмену по-английски, что мяч был вне игры.

56. Penalty for “Name of Player” because shakes the table in a disturbing way, two points for “Name of Player”.

Наказание игроку (называет имя), который толкал стол, два очка в пользу (называет имя игрока).

57. Penalty for “Name of Player” because scrapes the racket in a disturbing way, two points for “Name of Player”.

Наказание (называет имя игрока), поскольку он царапал ракетку и мешал другим, два очка в пользу (называет имя игрока).

58. Penalty for “Name of Player” because speaks during play or pause the game, two points for “Name of Player”.

Наказание (называет имя игрока) за разговоры во время игры, два очка в пользу (называет имя игрока).

59. “Name of Player” loses the game 11 to 0 because he throws the racket.

(Называет имя игрока) проигрывает матч из-за швыряния ракетки.

60. “Name of Player” loses the game 11 to 0 because it has thrown the ball.

(Называет имя игрока) проигрывает матч из-за швыряния шарика.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

Данное руководство написано с целью распространения принципов и методов тренировки по настольному теннису для слепых, а также в качестве руководства будущим тренерам.

Тренер по настольному теннису, также как и тренер во всех других видах спорта, должен не только обучать, тренировать и технически готовить спортсменов к соревнованиям, но и воспитывать в них спортивный дух, чтобы содействовать в распространении понятия спорта, основанного на уважении и здоровой конкуренции.

Данное пособие представляет собой обобщение опыта, накопленного за несколько лет работы, как на национальных, так и на международных турнирах. Мы хотели бы поблагодарить итальянских тренеров и игроков, которые предоставили свою бесценную помощь в обмене мнениями и сотрудничестве.

Психология

Спортивное воспитание

Как и все виды спорта, настольный теннис стремится построить здоровую личность, способствует творчеству, развивает ответственность и воспитывает уважение к правилам.

Он поощряет честную игру и полную самоотдачу для достижения цели.

С оздоровительной точки зрения, эта дисциплина даёт возможность получать удовольствие при игре лично или в команде, без необходимости больших экономических вложений и особых средств.

Индивидуальная психология

Существует несколько исследований общих особенностей спортсменов, занимающихся одним и тем же видом спорта. Эти общие черты являются как физическими, так и психологическими. С точки зрения психологии, легко понять разницу между спокойствием бегуна на длинные дистанции и взрывной энергией бегуна на дистанции 100 метров. Кроме того, от вида спорта зависит и психологическое состояние спортсмена на выступлении. Есть индивидуальные состязания (плавание, лёгкая атлетика и др.) и командные игровые виды спорта (голбол, футбол и т. д...). В первом случае спортсмен отвечает только за собственное выступление, которое должно быть лишено технических ошибок; во втором случае спортсмен лицом к лицу сталкивается с соперниками, которые изобретательны и непредсказуемы, и это требует от него различных действий в зависимости от ситуации.

Основываясь на этом анализе, настольный теннис можно охарактеризовать как взрывной игровой вид спорта.

Однако каждому спортсмену присуща индивидуальность, которая тесно связана с его психологическим и эмоциональным внутренним миром. Именно тренер может оказать сильнейшее влияние на самореализацию спортсмена, независимо от уровня его вовлечённости в данный вид спорта.

Ответственность тренера

Связь спортсмен-тренер имеет преимущества. Тренеры играют важную роль в личном и спортивном развитии своих спортсменов.

Тренеры должны осознавать свою ответственность перед спортсменами за подготовку к соревнованиям и доводить до них задачи спортивной организации. Таким образом, отношение спортсмена к своему занятию спортом часто зависит от действий тренера.

Административные качества

Тренер должен быть объективным и давать чёткие рекомендации игроку.

Тренер должен уметь эмоционально настраивать игрока: успокоить, когда игрок взволнован, и ободрить, когда он пал духом.

Тренер должен быть для игрока авторитетом, а также ему необходимы знания психологии, чтобы иметь возможность работать как индивидуально с игроком, так и в команде.

Кроме того тренер должен иметь навыки, которые позволят ему работать с коллективом и предугадывать возможные критические ситуации и оппозиции.

Тренер должен знать правила игры, её терминологию и должен быть уверен, что и его игрок также знает их.

Тренер и игроки должны разработать понятный друг для друга язык, совместно разработав единую тренировочную терминологию.

К тому же тренер должен проверить, соответствуют ли одежда и экипировка игрока стандартам, установленным в правилах.

Тренер должен принимать решения, за которые он несёт ответственность, и выполнять свои обязанности.

Тренер должен быть вежливым, его действия должны быть уместны, а внешний вид и одежда продуманы.

Контроль на соревнованиях

Перед началом каждого турнира организаторы собирают всех руководителей команд на совещание. На этом совещании уточняются правила и организационные детали соревнований. Тренер должен проинформировать своих игроков о содержании встречи.

Его/её способность к передаче такой информации будет зависеть от того, насколько он/она будет в состоянии взять в расчёт восприятие незрячего человека.

Практика

Для того чтобы получить максимум от занятия, тренер должен иметь план тренировки, независимо от того, рядовая это тренировка или подготовительная перед соревнованиями.

Прежде всего тренер должен знать перспективу каждого игрока и стремление спортсмена достичь в течение спортивного сезона максимального результата. Необходимо планировать упражнения на тренировку, а после — оценить их выполнение. При подготовке к тренировке тренер должен учитывать текущий уровень подготовки каждого игрока.

Наличие плана тренировки даёт возможность игрокам повысить уровень их игры.

В течение всего сезона, как и при каждой тренировке, очень важно вносить корректировки в тренировочный процесс.

Перед каждой тренировкой тренер должен провести разминку. В конце каждой тренировки провести заключительную часть.

Во время спортивного сезона будет полезно добавить упражнения, повышающие уровень общей физической подготовленности.

Обучение основам

Тренер должен помочь новым игрокам ознакомиться со столом. Ориентиры на столе позволяют игроку выполнить удар в нужном направлении или защищаться, распознавая направление удара противника.

Тренеру следует провести игрока вокруг стола, позволив ему коснуться стола и понять нахождение и расстояние между элементами стола. Этот метод будет наиболее эффективен при делении стола на зоны.

Тренер должен научить игрока определять на слух длину и траекторию ударов.

Для этого тренер стучит в какой-то точке бокового борта стола (в закруглении, в торце, под центральным бортом и т. д.) и просит игрока ударить туда; затем тренер подводит спор-

тсмена к точке, в которую тот попал, для понижения траектории мяча.

Свободно ориентируясь на столе, игрок должен начать обучаться уверенному владению мяча через обработку мяча ракеткой, как в зоне ворот, так и от одного борта к другому. Полезно будет выполнять упражнения по обработке мяча в начале каждой тренировки до тех пор, пока у игрока не появится достаточная уверенность в обработке мяча, что проявляется в увеличении скорости выполнения маневра, а также контроле мяча во время матча.

Необходимо многократно повторять упражнения в однотипных ситуациях, чтобы игрок был уверен в себе и справлялся с ними во время игры автоматически.

Защита

Основные упражнения на тренировку защиты.

Игрок защищает свою лузу, перемещая ракетку по внешней части полукруга области ворот. Ракетка должна находиться в горизонтальном положении с лёгким наклоном верхнего края к центральному борту.

Перемещения для защиты лузы могут быть в виде полукруга или по касательной, в зави-

симости от направления удара противника, но в любом случае они должны очерчивать полукруг. В случае удара под перчатку игрок должен поднять локоть, чтобы прижать ракетку как можно ближе к столу. Чтобы защитить сторону кончика ракетки, наоборот, локоть должен оставаться в том же положении, в то время как ракетка максимально закрывает область возможного гола.

Эти движения являются подготовительными: они помогают остановить мяч у одного из боковых бортов и перейти в нападение.

Основные позиции

Для того, чтобы играть в настольный теннис хорошо, как в защите, так и в нападении, игроку необходимо найти нужную позу, дающую силу и быстроту его движениям:

- положение по центру защищает лузу;
- левая или правая нога слегка выставлена вперед (в зависимости от того, на какую ногу игроку удобнее переносить вес) для помощи при ударе;
- слегка наклонённая вперёд грудь.

После каждого удара игрок должен вернуться в исходное положение, чтобы быть готовым среагировать на удар соперника.

Хват ракетки

Чтобы реализовать свою силу и гибкость в ударе, важно иметь комфортный, но не чересчур крепкий или слабый хват ракетки. В зависимости от техники удара каждого игрока различают как хват всей ручки ракетки, так и её части.

Удары

В настольном теннисе основными ударами являются: под ракетку, под руку и кручёный. Они выполняются с использованием силы руки и плеча или кистевым движением. Удары могут выполняться, как броском поверхности ракетки, так и ударом по мячу заданной частью ракетки.

Под ракетку

Удар осуществляется по направлению вправо (или влево, если игрок левша).

Под руку

Удар осуществляется по направлению влево (или вправо, если игрок левша).

Кручёный

Это вид удара, при котором мяч крутится, пока движется. Этого можно достигнуть раска-

чиванием мяча вверх и вперёд, подкручивая его по направлению его движения.

Траектории

Прямой удар

Прямой удар выполняется в направлении лузы соперника без касания боковых бортов.

Диагональный удар

Диагональный удар производится по диагональной траектории (от одного борта к противоположному или к противоположному углу) без касания бокового борта. Удар пойдет по кривой, если мяч скользит по поверхности ракетки, в то время как для того, чтобы попасть в угол, мяч должен быть рядом с ручкой.

Этот удар также можно сделать из центра в нужном направлении. Если быть готовым ответить сопернику встречным ударом, это может застать его врасплох.

Удар с одним отскоком

В этом виде удара мяч попадает в боковой борт (влево или вправо) один раз. Для того чтобы этот удар был наиболее эффективным, после отскока мяч должен двигаться в сторону лузы соперника.

Удар с двойным или множественным отскоком

При таких ударах мяч попадает сначала в один боковой борт, затем в другой. Для наибольшей эффективности мяч должен двигаться в лузу соперника или в изгиб после рикошета.

Удар можно выполнить, ударив по бортам.

Вдоль борта

Удар вдоль борта выполняется путём скольжения шарика вдоль стенки бокового борта до достижения противоположного изгиба на стороне соперника.

Подача

Подача — это удар, который начинает игру, и поэтому она должна быть выполнена с особой точностью. Делать подачу можно из любого угла стола и по любой выбранной игроком траектории.

Для начинающих спортсменов очень важно выбрать ориентиры на столе, чтобы выполнить подачу наилучшим образом.

Тренировка опытных игроков

Нападение

Опытные игроки уже знают технику ударов, поэтому их тренировка должна быть на-

правлена на повышение точности, мощности и скорости ударов. Тренеры должны строить тренировки, посвящая этому как можно больше времени.

Игроки должны отрабатывать один вид ударов несколько раз, используя следующие методики:

- с нанесением метки на боковые борта и разделением стола на части для совершения ударов игроком по заданным тренером точкам;
- использование тренажёра-защитника.

Защита

Лучший способ тренировать защиту опытного игрока — это игра против тренера, который знает уязвимые места игрока, и, если он/она слишком много двигается, чтобы следить за движением мяча, выполнять более короткие двойные или рикошетные удары, которые попадают в лузу.

Ещё одно полезное упражнение можно делать с тренажёром, который имитирует защиту противника, когда удар игрока недостаточно точен и шарик быстро возвращается к нему обратно.

Турниры

Ясность

Хороший уровень физической подготовки и самоанализ игрока может помочь распознать и приспособить свою манеру игры к данной ситуации в игре и найти лучшую тактику. Когда играется важный матч, психологическая подготовка играет важную роль.

Согласованность рук/ног

Согласованность рук и ног очень важна в настольном теннисе, потому что она позволяет добавить больше силы и эффективности ударам.

Тренер должен тренировать игроков, совершенствуя этот аспект, для улучшения их результатов.

Матчи

Когда в настольный теннис играют начинающие спортсмены, скорость игры будет очень низкой, а владение ракеткой недостаточно правильной. Новичку турнира необходимо стать более спокойным, как в выполнении ударов, так и в концентрации на игре. Турниры — это очень хороший способ, чтобы приобрести опыт и обучиться тактике, как в процессе игры, так и общаясь с другими игроками.

Тренер должен направлять игроков на достижение уверенности в себе и в совершенствовании настроения на матч.

Особое внимание должно быть уделено взаимодействию: договориться о том, как общаться в тайм-аутах.

Опытные игроки уже имеют достаточно навыков, чтобы подойти к матчу с правильным настроением и на слух определять тактику соперника, что помогает им скорректировать свою тактику даже без помощи тренера.

Тренер должен помогать спортсмену преодолевать психологические трудности. Тренер должен предварительно изучить манеру игры соперника и подготовить своего спортсмена к предстоящему матчу.

Приложение 1

Шоудаун — Состав команды на командные соревнования

Состав команды _____

На матч против команды _____

Игрок 1: _____

Игрок 2: _____

Игрок 3: _____

Подпись тренера _____

Подпись судьи _____

Приложение 2

Шоудаун - Командные соревнования

Дата	Время
Группа	Стол
	Матч №

Игрок 1	Игрок 1	Игрок 2	Игрок 3	Игрок 1	Игрок 2	Игрок 3	Тренер
Игрок 2	Игрок 2	Игрок 3	Игрок 3	Игрок 1	Игрок 2	Игрок 3	Тренер
Игрок 3	Игрок 3	Игрок 1	Игрок 2	Игрок 1	Игрок 2	Игрок 3	Тренер
Тренер	Тренер	Тренер	Тренер	Тренер	Тренер	Тренер	Тренер

П	Ш	Т.А.	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	Результат				
				1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1
П	Ш	Т.А.	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	Результат				
П	Ш	Т.А.	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	Результат				
				1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	Результат
				1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	Результат

Победитель

Результат

Судья

Приложение 3

Шоудаун Личные соревнования 3 сета

Игрок А	Игрок В
Тренер	Тренер
Дата	Время
Группа	Матч №
Стоп	Стоп

Игрок А	Игрок В
Тренер	Тренер

		Первый сет																		Результат			
А	П	Ш	Т	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
										Под	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
В	П	Ш	Т	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
										Под	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1

		Второй сет																		Результат			
А	П	Ш	Т	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
										Под	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
В	П	Ш	Т	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
										Под	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1

		Третий сет																		Результат			
А	П	Ш	Т	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
										Под	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
В	П	Ш	Т	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
										Под	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1

Победитель _____ Результат матча _____ Судья _____

П - предупреждения
Ш - штрафы
Т.А. - тайм - аут

Приложение 4

Шоудаун - Личные соревнования 5 сетов

Игрок А	Игрок В
Тренер	Тренер

Дата	Время	Группа	Матч №	Стол
------	-------	--------	--------	------

Первый сет																			Результат				
	П	Ш	Т.А.	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
				Под	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
	П	Ш	Т.А.	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
				Под	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	

Второй сет																			Результат				
	П	Ш	Т.А.	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
				Под	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
	П	Ш	Т.А.	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
				Под	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	

Третий сет																			Результат				
	П	Ш	Т.А.	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
				Под	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
	П	Ш	Т.А.	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
				Под	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	

Четвертый сет																			Результат				
	П	Ш	Т.А.	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
				Под	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
	П	Ш	Т.А.	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
				Под	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	

Пятый сет																			Результат				
	П	Ш	Т.А.	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
				Под	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
	П	Ш	Т.А.	Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
				Под	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	

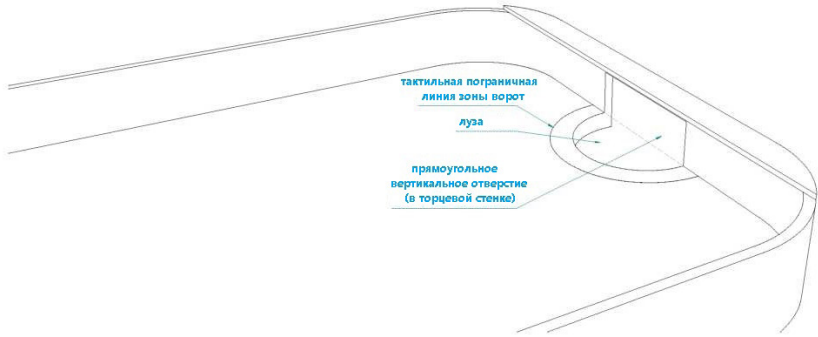
Победитель _____ Результат матча _____ Судья _____

П - предупреждение

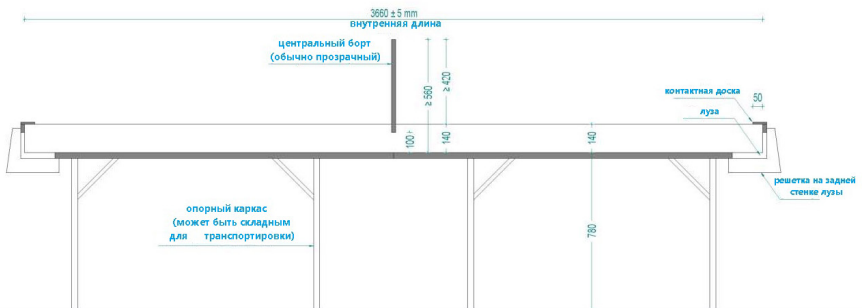
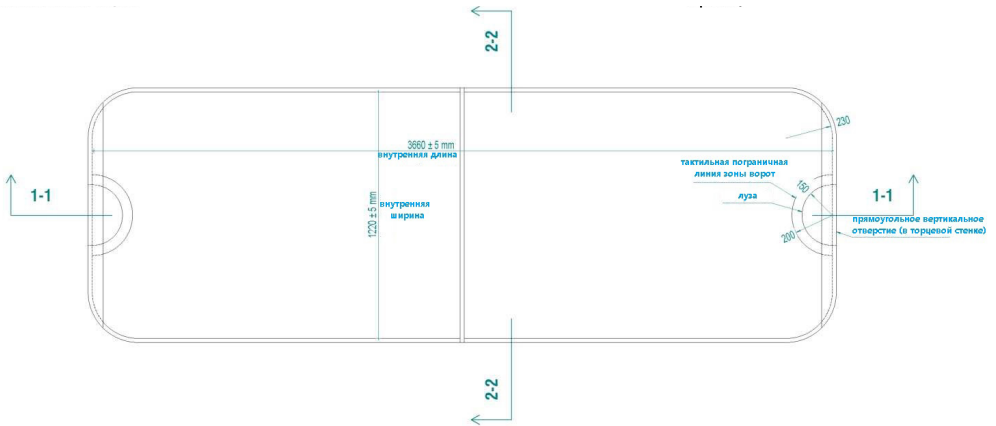
Ш - штрафы

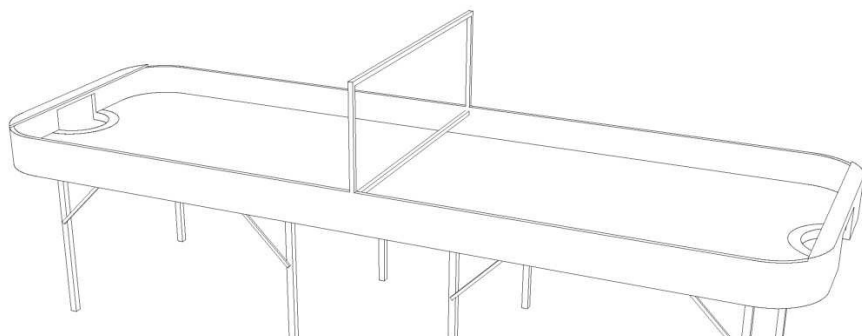
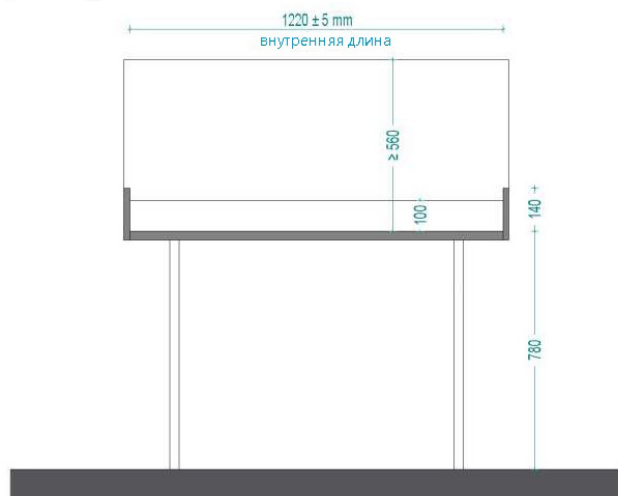
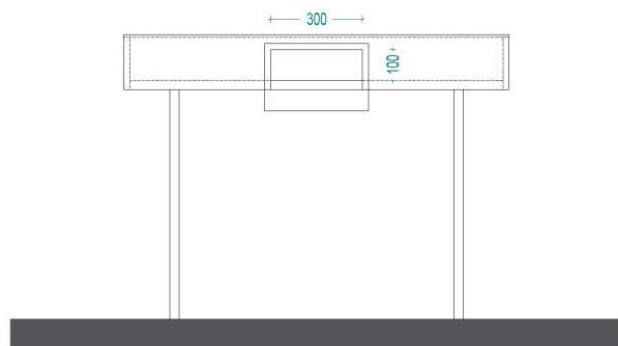
Т.А. - тайм-аут

Приложение 5



Детализация зоны ворот



**Проекция****Секция 2-2**

КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС ВОС

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ДЛЯ СЛЕПЫХ «ШОУДАУН»

(Издание 4-е, переработанное и дополненное)

Коллектив авторов:

В.А. Баженов, М.М. Ильинская, С.А. Колесов,
В.Н. Поляков, Н.А. Полякова

Под редакцией В.П. Баженова

Техническое обеспечение: КСРК ВОС

Отпечатано в типографии КСРК ВОС
г. Москва, ул. Куусинена, д.19а
тел. +7 (499) 943-2701