**ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ТЕРМІНОЛОГІЯ**

**НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ**

**ВСТУП**

Настільний теніс – один з популярних і захоплюючих видів спорту.

Масова зацікавленість даним видом спорту пояснюється його загальною

доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю.

Серед великої кількості засобів фізичного виховання, які

застосовуються для гармонійного розвитку сучасної людини, одне з

провідних місць посідають спортивні ігри. Настільний теніс увійшов до

числа самих поширених ігор, які використовуються як для масової

фізкультурно-оздоровчої роботи, так і для досягнення високої спортивної

майстерності.

Популярність настільного тенісу пояснюється ще й тим, що він впливає

на загальну фізичну підготовку, сприяє розвитку швидкості, сили, спритності,

витривалості, вдосконаленню таких життєво необхідних навичок, як біг,

стрибки.

Гра в настільний теніс відрізняється високою активністю, потребує

прояву різнобічних фізичних, моральних і вольових якостей та рухових дій,

інтелектуальних здібностей. Ці особливості роблять настільний теніс одним з

найдієвіших оздоровчих і виховних засобів, які впливають на організм людей,

що ним займаються.

Можливості одночасного розв’язання оздоровчих і виховних задач,

особливо важливі при використанні гри на заняттях з дітьми молодшого

шкільного віку, підлітками і студентською молоддю. Оздоровча цінність

настільного тенісу винятково висока: покращується функціональний стан

центральної нервової системи, розширюються можливості інших

функціональних систем організму, особливо серцево-судинної системи. Під

час гри відбуваються позитивні зміни в опорно-руховому апараті,

збільшується рухомість у суглобах і сила м’язів, удосконалюється діяльність

аналізаторів. Найбільші зміни відбуваються:5

· *у руховому апараті* – проявляється висока координованість і точність

рухів;

· *зоровому аналізаторі* – розширюється поле зору;

· *вестибулярному апараті* – підвищується ступінь його стійкості.

Постає необхідність подолання в грі різноманітних перешкод у стані

втоми і високого нервового напруження, що дає змогу вдало розвивати

вольові якості: сміливість, рішучість, ініціативність та наполегливість.

Зазначені особливості роблять настільний теніс дієвим засобом

залучення різних груп населення до систематичних занять фізичною

культурою і спортом.

Важливу роль у розвитку виду спорту відіграє термінологія.

Термінологія настільного тенісу, охоплює найважливіші поняття теорії і

методики, техніки і тактики гри. Разом з тим деякі терміни взяті з іноземних

мов, переважно англійської, оскільки офіційними мовами для проведення

змагань є англійська та німецька. У зв'язку з цим до теперешнього часу

автори публікацій та тренери-практики витлумачують нові специфічні

терміни по-різному, оскільки до теперішнього часу не затверджена офіційна

термінологія настільного тенісу (крім суддівської). А выдомо, що єдина

професійна мова сприяє кращому взаєморозумінню.

У даних методичних рекомендаціях наводяться поняття, переважно

необхідні при вивченні настільного тенісу майбутніми тренереми,

викладачами з фізичної культури - студентами вищих навчальних закладів

фізкультурного профілю.6

**ТЕРМІНОЛОГІЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ**

**1. ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ**

***Настільний теніс*** *–* індивідуальна спортивна гра, яка ведеться за

певними правилами двома (одиночна гра) або чотирма (парна гра)

учасниками, ракеткою і м'ячем на тенісному столі, розділеному на дві рівні

половини сіткою, до виграшу одним (одними) із суперників 11 очок при

перевазі не менше ніж у 2 очки.

***Ігрова діяльність*** *–* керована свідомістю внутрішня (психічна) і

зовнішня (фізична) активність, спрямована на досягнення певної мети.

***Змагальна діяльність*** *–* ігрова діяльність гравців у настільний теніс

в умовах змагань, націлена на досягнення перемоги над суперником в умовах

специфічного протиборства і при дотриманні встановлених правил гри.

***Система підготовки гравців у настільний теніс*** *–* комплекс

заходів, спрямованих на підготовку гравців у настільний теніс, здатних

показувати найвищі спортивні результати і відповідають модельним

характеристикам найсильніших гравців.

***Стратегія*** *–* сукупність загальних закономірностей і принципів

підготовки спортсмена і ведення ним змагальної боротьби.

***Тактика гри*** *–* сукупність змагальної поведінки, ігрових дій,

прийомів і засобів, спрямованих на досягнення конкретно поставленої в

змаганнях мети; мистецтво ведення спортивної боротьби.

***Тактична підготовка тенісистів*** *–* педагогічний процес,

спрямований на досконале оволодіння тактичними діями і забезпечує їх

високу ефективність в ігровій та змагальній діяльності.

***Техніка гри*** *–* сукупність прийомів гри для здійснення ігрової

діяльності в настільному тенісі.7

***Технічна підготовка тенісистів*** *–* педагогічний процес,

спрямований на досконале оволодіння технікою гри і забезпечує надійність

навичок в ігровій та змагальній діяльності.

***Тренування гравців у настільному тенісі*** *–* складова частина

системи підготовки тенісиста, керований спеціалізований педагогічний

процес, побудований на основі системи вправ і спрямований на навчання

прийомам гри і тактичних дій, вдосконалення техніко-тактичної

майстерності, розвиток фізичних здібностей, виховання психічних,

моральних і вольових якостей, що обумовлюють готовність тенісистів до

досягнення високих спортивних досягнень.

***Тренувальна діяльність*** *–* спільна діяльність тренера і спортсмена з

успішного досягнення цілей тренування.

***Тренувальне навантаження*** *-* складова частина тренування, що

відображає кількісну міру впливів на організм тенісистів в процесі

тренувальних занять. Величина навантаження визначається її інтенсивністю

та обсягом.

**2. ПРИЛАДДЯ ТА ІНВЕНТАР ГРИ**

***Ракетка*** *–* спортивний інвентар, призначений для виконання ударів

по м'ячу. Ракетка складається з дерев'яної основи і накладок різного типу.

***Основа ракетки*** *–* основа ракетки для гри в настільний теніс,

виготовлена з цільного шматка багатошарової фанери або дерев'яної дошки

однакової товщини і має рівну тверду поверхню, на яку наклеюються

накладки і «щічки» ручки. У ракетці розрізняють ручку, шийку, головку

ракетки, ребро ракетки та ігрову поверхню, що складається з долонної

сторони – з боку долоні та тильної сторони – з боку зовнішньої частини

кисті.8

***Ручка ракетки*** *–* подовжена частина ракетки, за яку гравець її

тримає.

***Головка ракетки*** *–* лопать ракетки, використовувана для виконання

ударів по м'ячу.

***Ігрова поверхня*** *–* площина ракетки, використовувана для ударів по

м'ячу. Ігрова поверхня основи ракетки обклеюється накладками.

***Ребро ракетки*** *–* вузький край ракетки, розташований по її

периметру.

***Шийка ракетки*** *–* вузька частина ракетки, в якій ручка переходить в

лопать ракетки.

***Накладка*** *–* гумовий і/або губчастий матеріал, що покриває ігрову

поверхню ракетки. Накладки можуть бути одношарові, що складаються з

одного шару гуми – жорстка ракетка, або складаються з двох шарів – сендвіч

(м'яка ракетка) – нижнього шару губчастої, пористої гуми і шару пухирчатої

гуми, яка може бути наклеєна пухирцями назовні (прямий сендвіч) або

пухирцями всередину (гладкий або оборотний сендвіч).

***Губка*** – прокладка з пористої гуми в накладці ракетки-сендвіча.

***Закрита ракетка*** *–* положення ракетки, при якому верхня частина

ребра ракетки нахилена під гострим кутом до ігрової поверхні столу.

***Відкрита ракетка*** *–* положення ракетки, при якому верхня частина

ребра ракетки нахилена під тупим кутом до ігрової поверхні столу.

***М'яч*** *–* спортивний інвентар, використовуваний для перебивання

ракетками один одному. М'яч для настільного тенісу – кулька з матового

целулоїду або подібної маси, білого або оранжевого кольору. М'яч повинен

бути сферичним, діаметром 40мм. Маса м'яча – 2,7м.

***Тенісний стіл*** *–* спеціальний стіл прямокутної форми (довжина –

2,74 м, ширина – 1,525 м, висота – 76 см від підлоги або землі), призначений

для гри в настільний теніс. Розділений на дві рівні частини сіткою. Поверхня 9

столу повинна знаходитися в строго горизонтальному положенні, бути

рівною, матовою і гладкою. Розрізняють ігрову поверхню, ребро і бічну

поверхню столу. Звичайно столи темно-зеленого або синього кольору.

***Ігрова поверхня столу*** *–* поверхня столу (що знаходиться в строго

горизонтальному положенні), в яку надсилаються м'ячі при виконанні ударів.

Ігрову поверхню столу в тактичних цілях умовно ділять по ширині на три

частини – ліву, середню і праву, також виділяють лівий кут, середину і

правий кут. Крім того, стіл умовно поділяють на три зони по довжині:

ближню – 45см від сітки (короткі м'ячі), середню і далеку – 15см від задньої

лінії (довгі м'ячі). У парній грі розрізняють праву і ліву (по білій лінії)

половини столу.

***Ребро столу*** *–* кут, утворений ігровий і бічний поверхнями стола.

***Бічна поверхня столу*** *–* поверхня столу, розташована вертикально

щодо ігрової поверхні столу.

***Бічна лінія столу*** *–* лінія шириною 2 см і довжиною 2,74м, що

проходить уздовж поздовжньої кромки столу, що обмежує його ігрову

поверхню.

***Задня лінія столу (кінцева лінія)*** *–* лінія вздовж поперечної

кромки столу шириною 2 см і довжиною 1,525 м, що обмежує його ігрову

поверхню. При подачах вважається триваючою нескінченно в обох

напрямках (вліво і вправо від столу).

***Центральна лінія столу*** *–* лінія, що проходить посередині

тенісного столу паралельно боковим лініям і ділить кожну половину столу на

дві рівні напівмайданчика, призначені для парної гри.

***Сітка*** *–* інвентар, сітка висотою 15,25 см, довжиною 183 см, що

поділяє стіл поперек на дві рівні половини. Комплект сітки складається з

кронштейнів (стійок), які кріплять саму сітку до столу, і безпосередньо сітки

з бавовняного або синтетичного матеріалу, що складається з комірок і

верхньої білої тесьми.10

***Лічильник*** *–* спеціальне пристосування для наочного підрахунку очок

(зміни результату в зустрічі).

***Ігровий майданчик*** *–* рівна поверхня підлоги або землі з твердим

ґрунтом зі столом посередині, обгороджена з усіх боків бортиками. Місце для

гри в настільний теніс, на якому знаходиться стіл і зони для пересування

гравців. Майданчик умовно поділяється на три ігрові дистанції: ближню – до

1,5 м від столу, середню і далеку – понад 3 м. Місце для гри в настільний

теніс може бути обладнане в приміщенні (кімната, зал, сцена, спортивний

зал з дощатою чи паркетною підлогою) і на відкритому повітрі.

***Тренажер*** *–* апарат, спеціальний пристрій, засіб, призначений для

підвищення ефективності тренувального процесу та створення сприятливих

умов для виховання фізичних якостей або оволодіння необхідними

навичками, їх вдосконалення. У настільному тенісі це роботи, диски

(ролики), стінки-відбивачі, мішені, спеціальні ракетки і т.п.

**3. ЗМАГАННЯ**

***Спортивні змагання*** *–* різні за характером діяльності, масштабом,

цілям спеціально організовані заходи, учасники яких в ході

неантагоністичного суперництва в суворо регламентованих умовах борються

за першість, досягнення певного результату, порівнюють свій рівень

підготовленості в даному виді спорту.

***Командні змагання*** *–* змагання між командами, коли результати

окремих учасників зараховуються тільки команді.

***Особисто-командні змагання*** *–* змагання, в яких підводяться

підсумки виступу окремих команд і особистої першості серед всіх учасників.

***Особисті змагання*** *–* змагання, в яких розігрується тільки особиста

першість.11

***Матч*** *–* спортивне змагання між двома або кількома спортсменами

(командами), в якому заздалегідь встановлюється як кількість учасників, так і

персональний склад. Багато матчеві зустрічі носять традиційний характер.

***Зустріч*** *–* гра в одиночних особистих змаганнях. Командне змагання

складається з певної кількості зустрічей.

***Парна зустріч*** *–* гра в особистих або командних змаганнях удвох з

партнером проти двох інших гравців (двоє на двоє).

***Партія (сет)*** *-* частина матчу, за час якої одна зі сторін (один із

суперників) повинна набрати 11 очок (при перевазі не менше ніж у 2 очки).

***Очко*** *–* розіграш м'яча, зарахований результат. Величина оцінки

результату розіграшу м'яча. Очко присуджується спортсмену, якщо його

суперник робить помилку під час розіграшу.

***Помилка*** *–* умисне, ненавмисне або викликане діями суперника

неправильне виконання технічних або тактичних прийомів, а також

порушення правил змагань.

***М'яч у грі*** *–* час знаходження м'яча з моменту розташування його на

нерухомій долоні вільної руки перед навмисним підкиданням його в подачі

до тих пір, поки він не торкнеться чого-небудь, крім ігрової поверхні столу,

комплекту сітки, ракетки, яка знаходиться в руці, чи руки з ракеткою нижче

зап'ястка, або до тих пір, поки не буде вирішено, що розіграш слід переграти

або що він завершений присудженням очок.

***Розіграш очка*** *–* почергове відбиття м'яча через сітку з одного боку

столу на іншу, поки м'яч знаходиться в грі (період боротьби за очко). Період

часу, коли м'яч знаходиться в грі.

***Перегравання*** *–* розіграш очка, результат якого не зарахований.

***Вдарити м'яч*** *–* удар зараховується (вважається правильно

виконаним), якщо гравець торкається м'яча ракеткою, тримаючи її рукою,

або рукою (з ракеткою) нижче зап'ястя.12

***Подаючий*** *–* гравець, який повинен першим ударити по м'ячу в

розіграші.

***Приймаючий*** – гравець, який повинен другим ударити по м'ячу в

розіграші.

***Нічия*** *–* рівний рахунок у грі, що складається по ходу матчу або

зустрічі.

***Рука з ракеткою*** *–* рука, що тримає ракетку.

***Вільна рука*** *–* рука без ракетки.

***Суддя*** *–* особа, призначена контролювати зустріч (асистент судді

допомагає йому в певних питаннях).

**4. ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ**

***Технічний прийом*** *–* цілеспрямована дія для вирішення певних

рухових завдань, що застосовується в процесі змагань і тренування. Спосіб

обробки м'яча за допомогою раціональних дій, подібних за структурою і

спрямованих на вирішення однотипних завдань. У настільному тенісі всі

технічні прийоми носять ударний характер і засновані на доданні м'ячу

різних видів обертання: верхнього, нижнього, бокового, зустрічного,

попутного, змішаного.

***Обертання м'яча*** – додання м'ячу різноспрямованих обертань

навколо його горизонтальної, вертикальної або поздовжньої осі в момент

удару ракеткою.

***Верхнє обертання м'яча*** *–* обертання м'яча навколо горизонтальної

осі, що збігається з його поступальним рухом, тобто з напрямком його

польоту.

***Нижнє обертання м'яча*** *–* обертання м'яча навколо

горизонтальної осі, протилежне його поступальному руху.13

***Бічне обертання м'яча*** *–* обертання м'яча навколо вертикальної або

близькою до неї осі. Розрізняють праве і ліве бічне обертання.

***Зустрічне обертання м'яча*** *–* обертання м'яча в сагітальній

площині навколо поздовжньої осі в напрямку, протилежному руху

годинникової стрілки.

***Попутнє обертання м'яча*** *–* обертання м'яча в сагітальній

площині навколо поздовжньої осі в напрямку по руху годинникової стрілки.

***Змішане обертання м'яча*** *–* поєднання декількох видів обертань

м'яча одночасно, наприклад, верхньобічне ліве, нижньобічне праве.

***Хватка*** *–* спосіб тримання ракетки. Розрізняють вертикальний і

горизонтальний способи та їх різновиди, модифікації.

***Вертикальна хватка*** *–* спосіб тримання ракетки, при якому ручка

ракетки спрямована вгору і вісь ракетки проходить перпендикулярно до

горизонтальної площини стола. Великий і вказівний пальці охоплюють ручку

ракетки так само, як зазвичай тримають авторучку, інші три пальця зручно

розташовуються на тильній стороні ракетки віялом або накладаються один на

інший.

***Горизонтальна хватка*** *–* спосіб тримання ракетки, при якому вісь

ракетки паралельна горизонтальній площині столу. Ручку ракетки

обхоплюють трьома пальцями – середнім, безіменним і мізинцем; вказівний

витягнутий по краю тильній поверхні ракетки, а великий розташований на її

долонній поверхні і злегка стикається з середнім. Ручка ракетки при цьому

лягає на долоню по діагоналі.

***Подача*** *–* початковий удар, за допомогою якого м'яч вводиться в гру.14

**4.1. Технічні прийоми, які не надають м'ячу обертання**

***Технічні прийоми, які не надають м'ячу обертання*** –

прийоми, при виконанні яких м'ячу надається тільки поступальний рух.

***Поштовх*** *–* технічний прийом, який полягає в відштовхуванні м'яча

від себе тильною стороною ракетки, площина якої розташована

перпендикулярно до ігрової поверхні столу, м'ячу при цьому майже не

надається будь-якого обертання. Удар по центру м'яча в основному

виконується новачками.

***Відкидка*** *–* пасивне повернення м'яча без обертання відкритою

ракеткою.

***Підставка (удар з напівльоту)*** *–* варіант поштовху, технічний

прийом, при якому закрита ракетка підставляється до м'ячу, що відскочив від

столу з мінімальним просуванням руки вперед; використовується енергія

м'яча, приданная йому суперником. Розрізняють активну і пасивну підставки.

**4.2. Технічні прийоми, що додають м'ячу верхнє**

**обертання**.

***Технічні прийоми, що додають м'ячу верхнє обертання****,*

виконуються рухом руки знизу-вгору-вперед і розрізняються за швидкістю

обертання та силі поступального й обертального руху.

***Топ-спін*** *–* технічний прийом, за допомогою якого м'ячу надається

сильне верхнє обертання.

***Контртоп-спін*** *–* відповідь, ще більш сильний топ-спін, що

виконується по м'ячу, поверненого суперником з сильним верхнім

обертанням (топ-спін на топ-спін, або перекрутки, перекручування).

***Топс-удар*** *–* швидкий, завершальний топ-спін з більш прямолінійною

траекторією польоту м'яча; виконується з метою негайного виграшу очка.15

***Бічний топ-спін*** *–* топ-спін, при виконанні якого м'ячу крім

верхнього додатково надається бічне обертання, праве або ліве.

***Помилковий топ-спін*** *–* обманний технічний прийом, коли при

зовнішній схожості руху з топ-спіном м'яча не надається сильного верхнього

обертання.

***Накат*** *–* удар по м'ячу з наданням йому приблизно однакової міри, як

верхнього обертання, так і поступальної швидкості.

***Контрнакат*** *–* накат, виконаний по м'ячу, що має верхнє обертання

(відповідна дія накатом на накат).

***Завершальний удар (жорсткий накат)*** *–* накат, при якому м'ячу

надається більш поступальна, ніж обертальна, швидкість.

***Контрудар*** *–* відповідь удар на удар суперника.

***Свічка*** *–* удар по м'ячу з наданням йому дуже високої траекторії

польоту при невеликій поступальній швидкості. Свічка може бу

Свічка може бути пласкою,

крученою і різаною.

***Кручена свічка*** *–* різновид топ-спіна з доданням м'ячу високої

траекторії польоту і сильного верхнього обертання.

***Удар по свічці*** *–* атакуючий удар, виконаний по високому м'ячу,

після якого м'яч летить по низхідній траекторії.

***Зкидка*** *–* накат, що виконується за скороченим м'ячу або при прийомі

короткою подачі, використовується як початок атаки; кистьовий удар; атака

короткого м'яча. Може бути з обертанням і без обертання.

**4.3. Технічні прийоми, що додають м'ячу нижнє обертання**

***Технічні прийоми, що додають м'ячу нижнє обертання*** *-*

виконуються рухом руки зверху-вниз-вперед по дузі та трохи в бік. 16

Розрізняються за силою обертання та співвідношенням поступальної і

обертальної швидкості.

***Запил*** *–* технічний прийом, за допомогою якого м'ячу надається дуже

сильне нижнє обертання за рахунок активної роботи кисті. Може

виконуватися на будь-якій дистанції від столу.

***Підрізка*** *–* технічний прийом, за допомогою якого м'ячу надається

нижнє обертання. Виконується, як правило, на середній і дальній дистанціях

від столу.

***Хибна підрізка*** *–* обманний технічний прийом, де при зовнішній

схожості руху з підрізкам м'яча не надається сильного нижнього обертання.

***Зрізка*** *–* підрізка над столом або на ближній дистанції від столу по

м'ячу з нижнім обертанням (підрізка).

***Кач*** *–* перекидка м'яча над столом, обмін зрізка, підрізка на підрізку.

Пасивна гра зрізка в очікуванні помилки суперника або моменту для атаки.

***Різана свічка*** *–* різновид підрізки з доданням м'ячу високої траекторії

польоту та сильного нижнього обертання.

**5. ТАКТИЧНІ ПРИЙОМИ**

***Тактичний прийом*** *–* певний спосіб вирішення конкретної

тактичного завдання, який використовується спортсменом в ході змагань.

***Техніко-тактичний прийом*** *–* окрема тактична дія, що включає

певні технічні елементи, спрямована одночасно на вирішення як технічного,

так і тактичного завдання. За тактичною спрямованістю прийоми

підрозділяються на підготовчі, атакуючі, захисні, контратакуючі і обманні

(фінти).

***Підготовчі дії*** *–* техніко-тактичні прийоми, спрямовані на підготовку

до атаки і попередні безпосередньому нападу.17

***Атакуючі дії*** *–* активні наступальні техніко-тактичні прийоми,

тактичним завданням яких є домогтися перемоги або переваги в грі над

суперником.

***Захисні дії*** *–* техніко-тактичні прийоми, тактичним завданням яких є

відображення атаки суперника.

***Контратакуючі дії*** – техніко-тактичні атакуючі прийоми, проведені

у відповідь на атакуючі дії суперника.

***Обманні дії (фінти)*** *–* техніко-тактичні прийоми, що виконуються з

метою дезінформації суперника. Помилкові дії, що плутають суперника, що

маскують істиний напрямок удару, або додавання м'ячу обертання;

відволікаючі рухи; обманні, нестандартні, «обвідні» удари.

***Тактична комбінація*** *–* послідовне поєднання техніко-тактичних

прийомів, поєднаних в єдине ціле та спрямованих на досягнення переваги

над супротивником. Комбінації можуть бути двоходові, триходові і

багатоходові.

***Двоходівка*** *–* логічне поєднання двох техніко-тактичних прийомів

(ходів), метою яких є створення ігрової переваги або виграш очка.

Двоходівки бувають на своїй подачі, на прийомі подачі та в ході гри.

***Атака*** *–* активна наступальна гра з метою оволодіння ініціативою і

досягнення виграшу очка.

***Захист*** *–* відображення активних ударів суперника.

***Контрудар*** *–* відповідь, ще більш сильний технічний прийом, що

виконується по м'ячу, який повернув суперник.

***Контратака*** *–* атака, проведена у відповідь на атакуючі дії

суперника (контрудари, накати, перекрутки, контртоп-спіни).

***Контргра*** *–* зустрічна гра у відповідь на активні дії противника.

***Стиль гри*** *–* сукупність ознак, що характеризують манеру ведення

гри, особливості застосовуваної тенісистом техніки і тактики.18

***Нападники*** *–* тенісисти, які прагнуть виграти очко за допомогою

своїх активних атакуючих і контратакуючих дій (серіями або комбінаціями).

***Захисники*** *–* тенісисти, які вичікують помилки суперника і прагнуть

виграти очко за допомогою складних підрізок, окремих одиночних ударів і

обманних дій.

***Тенісисти універсального стилю гри*** *–* спортсмени, які майже

однаково успішно володіють атакуючими, контратакуючими та захисними

діями, гравці широкого профілю.

***Укоротка*** *–* технічний прийом зі стопорячим рухом руки вперед,

мета якого зменшити поступальну швидкість руху м'яча, так щоб він

вдарився якомога ближче до сітки і щоб після першого (і навіть другого)

відскоку він не вилітав за межі столу.

***З заходу*** *–* виконання технічного прийому долоневою стороною

ракетки з лівого кута і, навпаки, тильною стороною ракетки з правого кута.

**6. ДОДАТКОВІ ТЕРМІНИ**

***Ймовірна зона ураження*** *–* очікувана зона попадання м'яча;

розрізняють ширину і глибину ймовірності попадання.

***Діагональ*** *–* напрям польоту м'яча з одного кута столу в інший

діаметрально протилежний. Наприклад, з лівого кута столу гравця в лівий

кут стола суперника – ліва діагональ.

***Напівдіагональ*** *–* напрям польоту м'яча з одного кута столу в

середину столу.

***Пряма*** *–* напрямок польоту м'яча, при якому траекторія його польоту

проходить паралельно бічній лінії столу.

***Косий м'яч*** *–* удар по діагоналі, при якому після відскоку м'яч вилітає

за бокову лінію столу.

***Траекторія*** *–* лінія, яку описує рухома точка або фізичне тіло.

***Траекторія м'яча*** *–* шлях польоту і відскоку м'яча, напрямок,

дальність і висота (крутизна) польоту.

***Траекторія ракетки*** *–* шлях руху ракетки при ударі.

***Трикутник*** *–* поєднання двох ходів у різних напрямках з однієї

позиції. Можливі: великий трикутник – з одного кута в два протилежних кута

супротивника, середній трикутник – з середини столу також в два кути і

малий трикутник – з одного кута столу в кут і середину столу.

***Вісімка*** *–* поєднання ударів, при якому обидва тенісисти направляють м'ячі у кути стола; один грає за прямими, а інший – по діагоналях.