



Приложение №1
К ЦИКЛУ ЗАНЯТИЙ ПО БИЛЬЯРДУ
«20 уроков для начинающих игроков»

Практическое пособие для тренеров и начинающих игроков

«Постановка игровой стойки и овладение навыками удара по бильярдному шару»

Данное пособие предназначено для обучения игре на бильярде начинающих игроков. Его главная цель – помочь в постановке игровой стойки и правильного удара по шару. Эти элементы являются базовыми не только в период прохождения начального курса подготовки, но и в дальнейшем спортивном развитии игрока.

1. Определение места хвата кия.

Первое действие, которое предстоит сделать – определить место хвата кия.

Взяв кий за основание турняка, подводим наклейку вплотную к битку. Ставим ударную руку на расстоянии 25 см от битка. Затем перемещаем кисть по турняку до момента, когда угол между плечом и предплечьем образует 90 градусов.

Если кий при этом положении кисти излишне давит на ударную руку и заваливается вперед, или наоборот, заваливается назад, то нужно подбирать **другой кий**, с весовым балансом, который будет оптимально подходить данному игроку.



2. Определение прицельного (доминирующего) глаза.

Для определения *прицельного глаза* необходимо поставить перед собой кий и смотреть через наклейку на удаленный предмет двумя глазами. По очереди, закрывая глаза, определяют доминирующий (прицельный) глаз, при котором смещение наклейки относительно удаленного предмета практически не происходит.

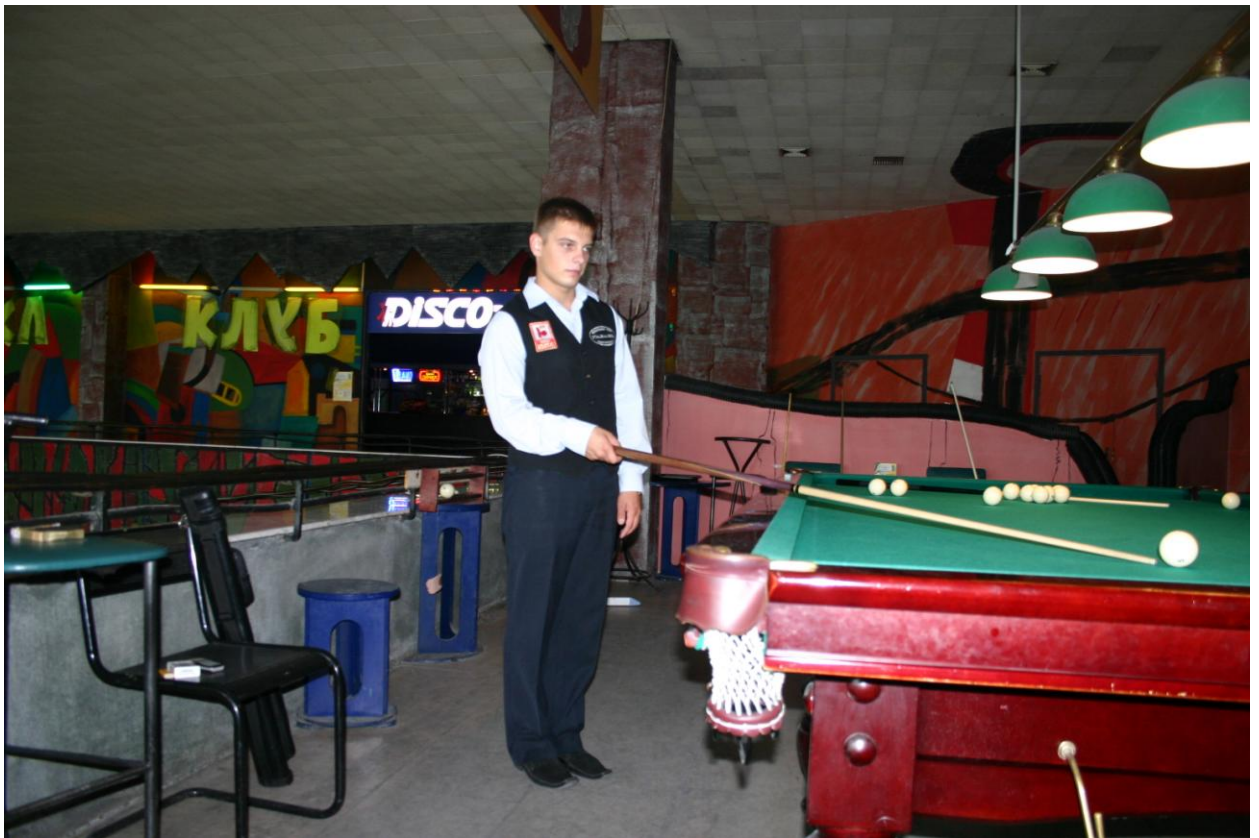




3. Подход к столу.

Первоначально необходимо внимательно осмотреть позицию на столе и выбрать наилучший вариант для игры. *Подойти к столу по линии прицеливания.* Правая нога должна находиться на этой линии. Кий кладется наклейкой на сукно перед шаром по линии прицеливания, ударная рука удерживает кий по этому направлению в том месте, которое будет использоваться для удара. (Левша делает все «зеркально» наоборот).





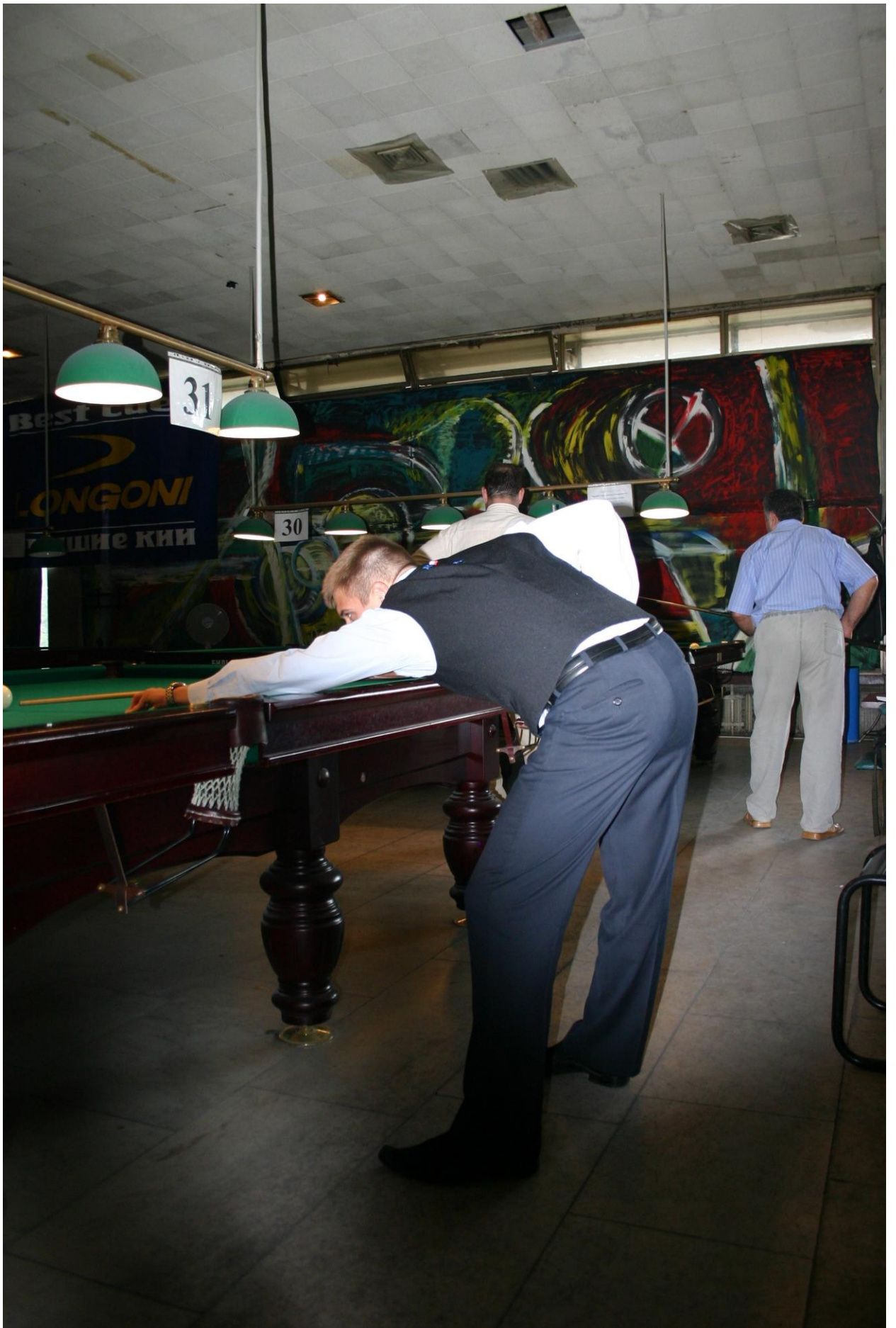
Правая нога делает шаг вперед, под место хвата кия, при этом носок разворачивается на 30-45 градусов по часовой стрелке относительно оси удара.



Игрок делает небольшой шаг вперед левой ногой, разворачивая ее стопу на 20-25 градусов против часовой стрелки относительно линии прицеливания. При этом левая нога полусогнута, правая - прямая.



Нагибаемся к столу, подкладываем опорную руку под кий, занимаем более устойчивое положение. При этом 70% веса переносится на правую ногу. В момент прицеливания и удара тело должно быть неподвижно и расслаблено. Двигается только предплечье той руки, которая наносит удар.



4. Мост. Основные разновидности.

«**Мостом**» называют особое положение опорной руки, которое позволяет контролировать кий во время прицеливания и нанесения удара. Существует 2 вида мостов - *открытый и закрытый*.

4.1. Открытый мост.

Положить ладонь по направлению удара. 4 пальца (кроме большого) лежат на сукне. Пальцы максимально разведены друг от друга, но кисть руки при этом не напрягается.

Не отрывая кончики пальцев от сукна, подтянуть их, при этом пальцы немного вогнуты.

Приставить плотно большой палец к фаланге указательного пальца так, чтобы не было зазора.

Ладонь можно повернуть на 10-15 градусов по часовой стрелке для ее более удобного положения.

При этом данный мост должен устойчиво располагаться на столе и быть плотным (монолитным), а ноготь среднего пальца находится под осью кия.

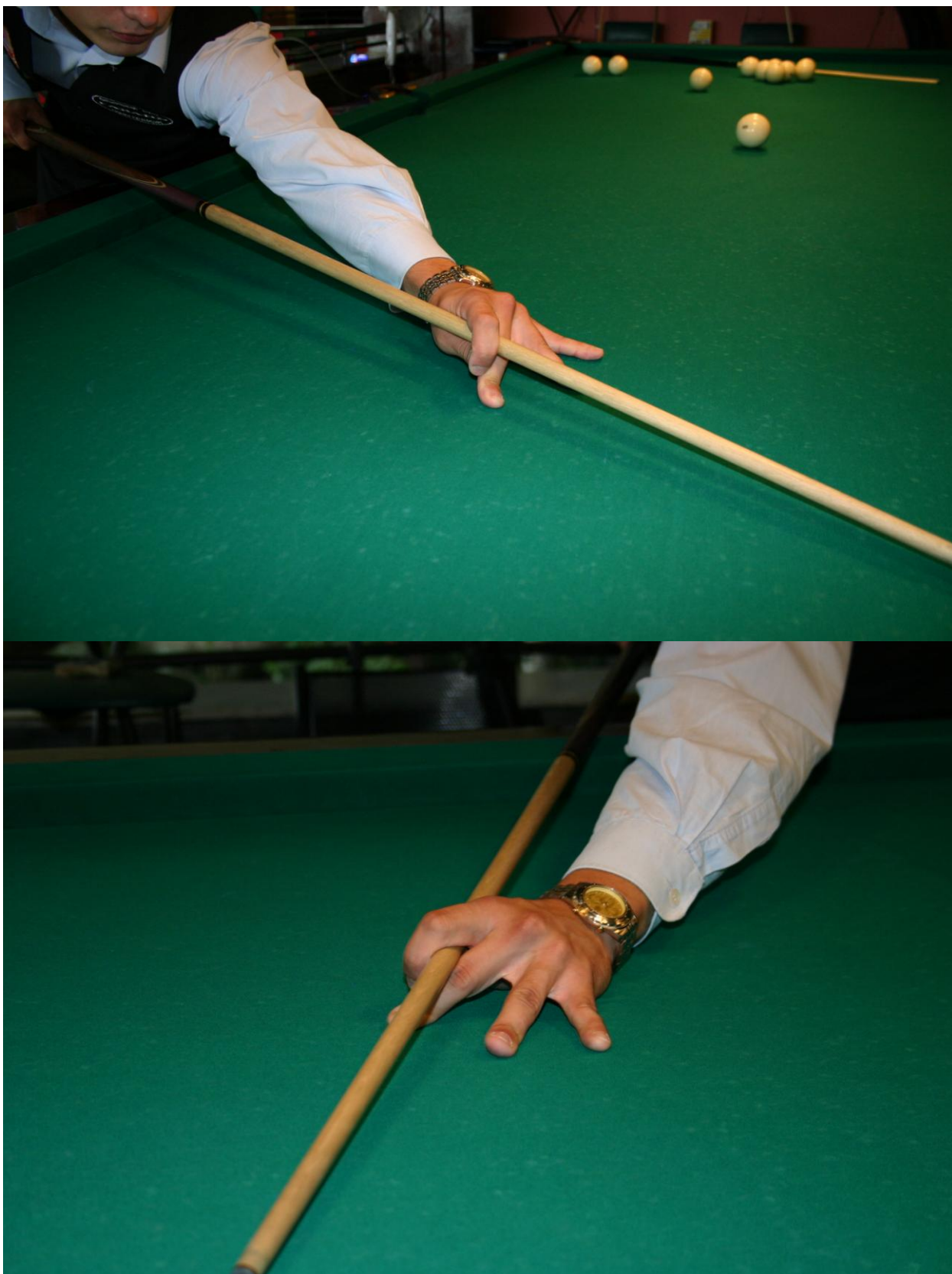






4.2. Закрытый мост.

Сначала положить кий перед шаром. Кольцом, образованным из большого и указательного пальцев, подхватываем кий, не смещая его с линии прицеливания, скользя ладонью по сукну. При этом кий ложится на первую фалангу большого и среднего пальца. Три последних максимально разведены друг относительно друга. Ось кия проходит через ноготь безымянного пальца. Кольцо не должно зажимать кий. Большой палец опирается на средний.





Для начинающих игроков рекомендуется использовать только открытый мост.

При ударе средней силы мост ставится в 20-30 см. от шара. Опорная рука лежит на столе устойчиво, не напрягаясь, так как напряжение может передаться через позвоночник в правую руку, и сказаться на качестве удара.



Положение правой (ударной) руки.

Держать кий следует, не сильно сжимая его (с такой силой, как если бы кий лежал на столе и необходимо было его поднять). При этом кисть не должна быть вывернута (продолжает линию предплечья), а локтевой сустав должен находиться вертикально, над кием. Держать кий

рекомендуется большим, указательным и средним пальцами (так называемым кольцом), потому что в этом случае, даже если игрок сожмет кий во время удара, это не приведет к искажению. Кий лежит на стыке первой и второй фаланг среднего и указательного пальца. Безымянный палец и мизинец также касаются кия. В момент замаха они отходят от кия.





При ударе игрок должен удерживать кисть в одном и том же положении, не давая кию провернуться по или против часовой стрелки (!обращая внимание на снимок выше, нужно отметить, что при отводе кия игрок разжал кольцо, этого не следует делать. При правильном отводе кий должен оставаться в кольце). Подобный поворот кия ведет к появлению незапланированного бокового винта. Также необходимо контролировать работу локтя. При подведении наклейки к шару, угол в локтевом суставе должен быть равен 90 градусам. И при несильных ударах локоть должен оставаться на месте. При сильных ударах локоть в последней фазе удара уходит вперед за шаром.

5. Стойка

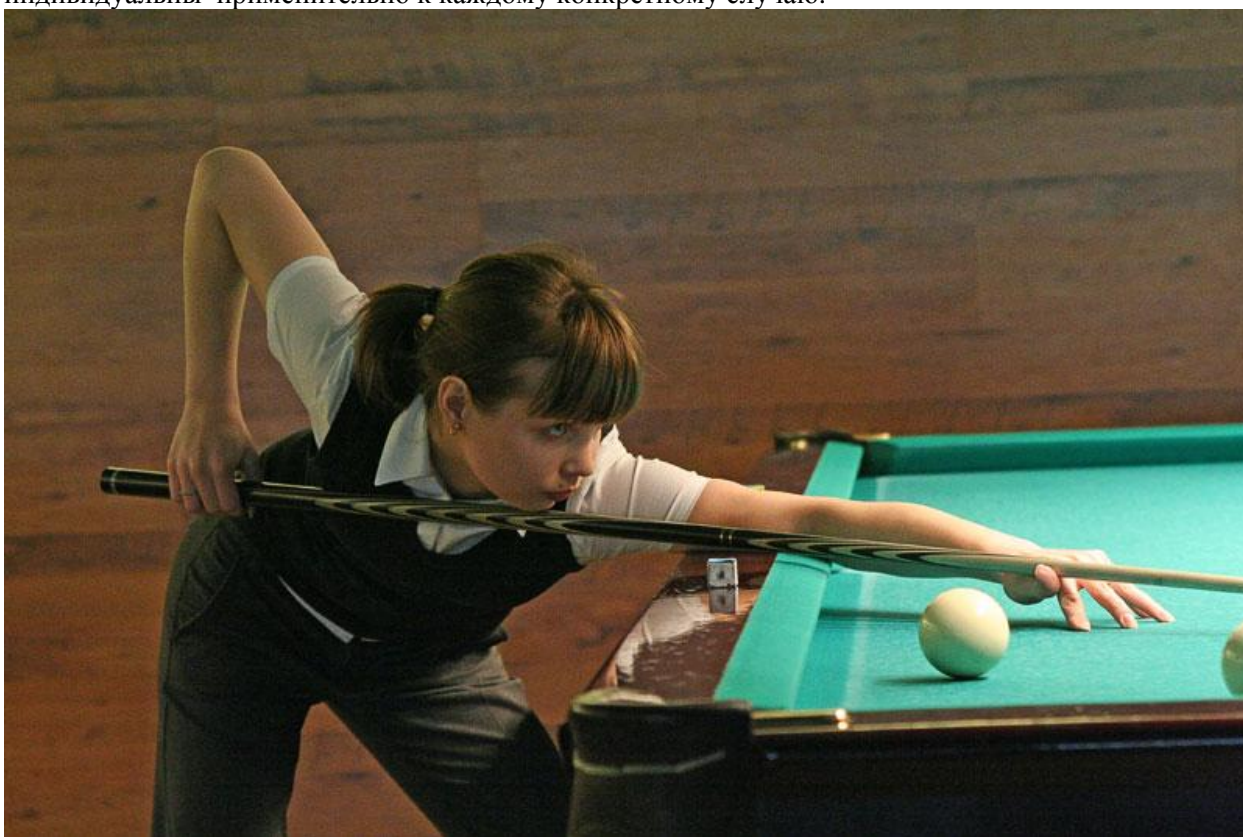
Правильная стойка обеспечивает необходимый баланс тела и обеспечивает его неподвижность при ударе (работает только локоть). Существует такие разновидности стоек, как «снукерные» и «пуловские». При «снукерной» стойке игрок низко наклоняется над столом, касаясь подбородком кия. «Пуловская» допускает менее сильный наклон, а расстояние между подбородком и кием достигает 2-3 шаров. При «снукерной» стойке кий однозначно проходит под центром подбородка, при «пуловской» возможно смещения кия под прицельный глаз.

В игре на русском бильярде используются обе стойки.





Есть свои особенности и в «женской» стойке. В целом она не сильно отличается от «мужской», за исключением положения кия относительно корпуса: кий должен находиться только под плечом, а не под грудью, в связи с особенностями женской физиологии. И, соответственно, корпус при таком положении будет более развёрнут от оси кия. Но эти изменения в стойке весьма индивидуальны применительно к каждому конкретному случаю.



6. Подготовка к удару.

Подготовка заключается в следующем:

- 1) с помощью подготовительных замахов необходимо убедиться, что:
 - а) кий ходит по линии прицеливания (по линии удара);
 - б) кий подходит максимально близко к битку, попадая в ту точку, по которой игрок собирается наносить удар.
- 2) кий движется в одной плоскости (не делая волновых движений), максимально параллельно плоскости стола. Амплитуда подготовленных замахов должна соответствовать размеру удара.
- 3) взгляд игрока попеременно переходит с точки на битке на предполагаемую точку попадания на прицельном шаре.



7. Удар.

Различают *длинные, средние и короткие удары*, при этом длина замаха соответствует длине удара. Для нанесения длинного (протяжного) удара, надо научиться как можно дольше удерживать шар на наклейке, не давая ему оторваться. Этот удар используется в большинстве случаев.

В момент удара взгляд переносится с битка на прицельный шар (в момент достижения кием крайней точки замаха). При этом допускается микро пауза непосредственно перед нанесением удара для дополнительной концентрации внимания.



Момент удара делится на 3 фазы:

- 1) разгон
- 2) хлест (момент соприкосновения наклейки с шаром)
- 3) сопровождение.

На этапе разгона кий свободно лежит на пальцах правой руки. В момент хлеста кисть отходит немного назад, под воздействием кия, который стремится отскочить от шара, затем подхватывает кий и сопровождает его. При этом в работу включаются безымянный палец и мизинец.

На этапе сопровождения кисть руки уверенно контролирует ход кия.

8. Упражнения.

Существуют основные упражнения для проверки правильности исполнения удара.

А) Шар ставится на любую точку в районе «дома». Наносится несильный удар в центр шара (или чуть выше) параллельно длинному борту в противоположный короткий борт, при этом кий остается на месте. Если удар нанесен правильно, то шар должен вернуться на наклейку. Если этого не происходит, значит, удар был нанесен не в центр шара, и необходимо еще раз проверить изначальный прицел, положение кисти и локтя.

Для того чтобы сукно не стиралось от постоянного прохождения шара по одной и той же линии, рекомендуется периодически менять расположение этих двух точек, отмечая их мелом на равном расстоянии от длинного борта.

Б) Шары располагаются следующим образом: ставится позиция для прямого удара в угловую или среднюю лузу («чужой» шар – на расстоянии 50-60 см от лузы, «свой» – в 50-60 см от «чужого»). Наносится удар с небольшим центральным нижним винтом (без бокового смещения). «Свой» шар (биток) должен оставаться на месте и не иметь бокового вращения.

