

Подготовка к удару

Отрывок из книги чемпиона мира по снукеру
Стива Девиса «Успешный снукер»

До того, как ударить по шару

Все ваши попытки изменить свою технику игры сначала вызовут дискомфорт, но, по мере привыкания, новые приемы станут вашей второй природой. Поэтому продолжайте упорствовать и не поддавайтесь соблазну вернуться к тому, что кажется удобным, но, возможно, неправильным способом игры.



Рис. 1 Мой обычный хват кия.

Хват

Я неохотно использую слово «хват», потому, что оно может дать вам неправильное представление о том, как правильно держать кий. Я держу кий большим, средним и указательным пальцами. Остальные два пальца просто лежат на кие на этом этапе. В руке не должно быть напряжения, кий должен удерживаться свободно, но надежно. Убедитесь в том, что хват крепок лишь настолько, чтобы кий не выскользнул из вашей руки.

Вы увидите, что при ударе по битку ваши пальцы сжимаются и хват кия становится более похожим на «хват» — который лучше объяснить как легкое сжатие. Если вы сожмете кий слишком сильно с самого начала, позже вы не сможете сжать его еще сильнее, и потеряете необходимое ощущение удара, которое приходит с таким «сжатием».

Хотя это и не рекомендуется в учебниках, я слегка выгибаю свое запястье вовне. Я пробовал играть с запястьем в вертикальном положении, но оказалось, что оно слишком дрожит. Для устранения этой дрожи мне приходилось сжимать



Рис. 2 Мой обычный хват кия — вид сзади. Заметьте, как запястье зафиксировано вместе с рукой для предотвращения дрожи.

кий сильнее, чем я, естественно, стремился избежать. Мое запястье зафиксировано с рукой в едином элементе, хотя мой хват кия все равно расслаблен. Однако я не стал бы советовать вам копировать меня в обязательном порядке. Если вы можете держать свое запястье вертикально, не сильно сжимая кий, и чувствуете, что продолжаете контролировать кий, то так и делайте.



Рис. 3 Мой обычный хват кия крупным планом.



Рис. 4 Захватывание кия с конца турняка. У этого хвата нет принципиального отличия, но некоторые находят его более удобным.

В свободном положении линия костяшек должна находиться примерно в горизонтальном положении по отношению к земле, в один ряд с кием. Положение костяшек будет немного меняться, когда вы делаете удар, и я объясню вам это позднее, когда перейду к действиям правой руки. Хват весьма незначительно меняется по мере того, как кий дви-



Рис. 5 Крупный план хвата основания кия. Мое запястье не висит вертикально вниз, когда я захватываю кий, но я нахожу этот хват более удобным для контроля над кием.



Рис. 6 Заметьте, как мизинец сворачивается вокруг турняка при захватывании основания кия.

жется назад и вперед до нанесения удара. Это компенсирует изменение угла, который кий создает с предплечьем.

Очевидно, размер вашей руки может повлиять на хват, и потому очень важно, чтобы турняк был правильного размера для удобного хвата.

Место хвата кия в какой-то мере будет зависеть от типа удара, который вы разыгрываете, и места расположения моста по отношению к битку. Он будет также зависеть от длины кия. Это подчеркивает, насколько важно выбрать кий подходящей вам длины: иначе вам придется ограничиться лишь некоторыми ударами.

Обычно мой хват находится на расстоянии около 3 дюймов (8 см) от конца кия. Иногда, правда, случается, что я держу кий прямо за его конец и сворачиваю мизинец за тыльной частью турняка. Это — очень удобный хват и может использоваться, когда вы делаете сильный удар или если вам нужно большее расстояние между мостом и битком. Никогда не держите кий с тыльной стороны, если у вас остается больше кия за мостом, чем обычно, поскольку это может повлиять на вашу точность при ударе, как вы увидите потом.

Ступни

Ступни — это жизненно важная часть общей стойки, когда вы наклоняетесь для нанесения ударов. У вас должна быть серьезная основа для дальнейшего строительства. Хотя вам не нужно становиться именно так, как становлюсь я, вам следует принять принципы стойки, которую я собираюсь описать.

Когда вы подходите к столу, ваша правая ступня должна находиться на одной линии с ударом, носки должны быть слегка развернуты наружу. Ваша левая ступня должна быть как минимум в 12 дюймах (30 см) от правой для того, чтобы стойка была устойчивой. Носки должны быть примерно на одной линии с ударом. Пятка должна находиться на линии с пяткой правой ступни, которая создает угол примерно в 60 градусов с направлением удара. Это, конечно, примерные рекомендации, и стойка неизбежно будет зависеть от того, какая позиция будет удобной для вас. Но не отходите слишком далеко от этого.

Освойте эту позицию. Вы не сможете все время проверять ее каждый раз, когда играете, но с течением времени вы увидите, что будете выполнять ее естественным образом, даже не думая о ней. Я нахожу, что эта позиция дает мне не только твердую основу, но также наилучшее равновесие для удара. Я фиксирую правую ногу в прямом положении для того, чтобы обеспечить ее твердое закрепление на земле. Левая нога согнута и уравнивает остальную часть тела, которая находится слева от удара.

Вы наверняка захотите слегка изменить этот угол и, фактически, многие эксперты предлагают становиться на 45 градусов по отношению к удару и поворачиваться при ударе для создания некоторого напряжения в теле. Я считаю, что чем прямей вы стоите по отношению к удару, тем большим будет ваше сопротивление боковому движению, которое иначе заставит вас промахнуться. По этой же причине ноги

не должны стоять рядом, поскольку левая часть тела должна быть сильно выдвинута вперед по отношению к правой.

При нанесении удара имеются три точки соприкосновения с землей. Две ноги, как описано выше, берут на себя основной вес. Третья точка соприкосновения — это мост (через стол, конечно), который принимает на себя незначительную часть веса. Если вы внезапно уберете мост, вы начнете падать вперед на стол. Вам не следует наклоняться настолько далеко вперед, чтобы начать чувствовать себя некомфортно. Не наклоняйтесь назад, опираясь на свою правую ногу, поскольку ваш баланс будет в противоположном направлении от удара. В качестве рекомендации, вы не ошибетесь, если поставите свою правую ногу на землю вертикально.

*Перевод и интерпретация
Оксаны Зоря и Алексея
Добровольского*



Рис. 7 Один из способов убедиться в том, что вы принимаете правильную стойку, — это сделать разметку на полу, на котором вы принимаете положение перед ударом: это можно сделать, используя три кия или несколько полосок белой ленты. Положите один кий на одну линию с линией удара и поставьте правую ногу в позицию за этим кием. Положите другой кий под прямым углом к линии удара позади вашей правой ноги. Положите третий кий таким образом, чтобы он пересекался со вторым позади вашей правой ноги под углом примерно в 30 градусов по отношению ко второму кию. Затем поставьте вашу левую ногу таким образом, чтобы ее пятка касалась третьего кия как минимум в 30 см (12 дюймах) от правой ноги.