

Теннис

для начинающих



Книга-
тренер



Людмила Хасанова

 ПИТЕР®

Annotation

Эта книга основана на личном опыте автора, а также на советах и рекомендациях известных тренеров и специалистов. В отличие от учебников для тех, кто уже активно тренируется и играет, здесь собраны основные сведения о большом теннисе, сделана попытка систематизировать их, привести к удобному для восприятия виду, дать начинающему спортсмену пошаговую стратегию освоения приемов игры. В книге вы найдете правила игры, описание техник выполнения различных ударов с 3D-иллюстрациями и важные сведения об инвентаре и экипировке теннисиста.

- [Людмила Хасанова](#)
 - [Предисловие](#)
-
-

Людмила Хасанова

Теннис для начинающих. Книга-тренер

Предисловие

Эта книга не научит вас играть в теннис.

Учиться этой захватывающей, умной и силовой игре надо не по книжкам, а на теннисных кортах, кропотливым трудом продвигаясь каждый день к новым и новым достижениям, умению и мастерству.

Данная книга написана, чтобы прочитавший понял кое-какие важные вещи – смысл игры, ее правила и историю, узнал, из чего состоит процесс обучения. В ней даны описания приемов игры и упражнения, помогающие приобрести и закрепить базовые навыки.

В книге описаны те сверкающие вершины большого тенниса, которых стремится достичь всякий теннисист – начинающий и мастер международного класса. Она поможет вам осознать, из чего состоит теннис, чем он так привлекает к себе миллионы поклонников – зрителей и спортсменов по всему миру, какие средства и труд нужны для освоения этой игры, какие призовые приносят победителям различные турниры, проводящиеся в разных странах круглый год, почему столько внимания уделяет теннису и теннисистам международная пресса и что такое Всемирная теннисная семья, каковы ее правила и неписанные законы. Наконец, вы познакомитесь с биографиями и достижениями выдающихся мастеров тенниса, обладателями Большого шлема и олимпийскими чемпионами. Это поможет вам сделать выбор, ведь если вы покупаете книгу о теннисе, значит, уже интересуетесь этой игрой и раздумываете, не начать ли заниматься теннисом.

Здесь все будет вам в помощь – познакомившись с тем, что надо знать начинающему теннисисту, вы вернее выберете свою дорогу, и если она приведет вас на корт, в клуб или в секцию большого тенниса – значит, автор достиг своей цели. Тем, кто уже сделал выбор, книга будет полезна при освоении азов игры, помогая глубже осознать и усвоить уроки тренера, дополнить свой первоначальный опыт тем, что советуют и практикуют мастера тенниса, чей подход к обучению новичков, разъяснения и методики помогут лучше усвоить приемы игры, быстрее выйти на корт и начать учиться на практике.

Теннис начинался с невинного развлечения французских монахов. Толпы игроков с той и другой стороны, мешая друг другу, носились по площадке или залу и пытались ладонью отбить через натянутую веревочку на половину соперника вязаный ворсистый или кожаный, набитый тряпками мячик.

Эта игра существовала сотни лет, ее отголоски можно найти и в Древней Греции, и в Древнем Риме, а в XVII веке она стала настолько популярной во Франции, что даже удостоилась чести быть описанной Александром Дюма в романе «Три мушкетера».

Там в нее уже играют в зале, ракетками, по одному-двое и явно по общим для всех правилам.

В следующих главах будет подробно описана трансформация этой игры из французской забавы в английский спорт, а затем и в международную игру, включенную в олимпийскую программу.

Современный теннис – особая игра, и смотрят ее особые зрители.

Во время матча эмоции переполняют спортсменов: они вскрикивают на выдохе при ударах, огорчаются неудачам, ликуют, одерживая победу, а иногда с досады ломают о пол корта свои дорогостоящие ракетки. Теннис – вид спорта с большими призовыми фондами, и проигрыш на турнире бывает равносильным потере хорошей заработной платы за целый год, а то и много больше – есть от чего досадовать. Болельщик на трибуне должен понимать, что теннис – не футбол: орать, кричать, свистеть, пытаться обидно шутить, задевать и вообще воздействовать на

спортсмена, громко разговаривать, когда зал замирает на подаче теннисиста, мешать ему и другим зрителям совершенно недопустимо – за это нарушителя выведут из зала. Теннис – честная игра, без недостойных выходов, обмана, допинга и неспортивного поведения. Уважение к сопернику и зрителю – закон для спортсмена.

Чтобы стать теннисистом, надо иметь большое желание. Не имея его, невозможно выдержать изнурительные тренировки, усталость и уныние, когда что-то долго не получается. Надо быть упрямым и трудиться не жалея сил – тогда приходят опыт и мастерство, а с ними и победы. Теннис требует от спортсмена необычайно быстрой реакции и силы: 0,6 с – такое время есть в распоряжении теннисиста, чтобы определить скорость, направление и особенность полета мяча, летящего в его сторону со скоростью до 200 км/ч!

На теннисных кортах всего мира работают тысячи детских тренеров, готовя достойную смену нынешним победителям Большого шлема и Олимпиад. Записавшись в теннисную школу, обретя с годами свою игру, поучаствовав в международных турнирах, вы благодаря своим стараниям и успехам попадете, быть может, в восьмую или десятую сотню мирового рейтинга, вольетесь в большую теннисную семью, где самые талантливые и трудолюбивые проходят путь от последней сотни рейтинга до самых больших спортивных вершин.

К этой цели и стремится данная книга – она зовет вас на корт, в клуб, в секцию, и если желание ваше велико, то пусть она будет вам хорошим помощником на этом славном пути.

Откуда появился теннис

Прародиной современного тенниса считается Франция. Еще в XI веке, скорее всего, в монастырях появилась игра в мяч, называемая «же-де-пом», или «игра ладонью». Поначалу игроки, которых могло быть на площадке и по 12 человек одновременно с каждой стороны, отбивали мяч именно ладонью, и только потом, спустя сотню-другую лет, появились перчатки, биты, и наконец через 500 лет неспешного развития была придумана плетеная ракетка. Мяч полетел быстрее и точнее.

В эту игру играли простолюдины и короли, она была очень популярна. В 1600 году только в Париже насчитывалось более 1200 кортов-площадок для игры мячом через веревку, а сама игра стала именоваться «корт-теннис». Кожаные мячи, которыми играли тогда, были набиты травой, опилками, тряпками и могли отскакивать только от твердой поверхности.

Играли в корт-теннис, или модернизированный же-де-пом (чемпионаты по нему до сих пор проводятся во Франции), и в залах, и во дворцах, и в городских кварталах. Надо было только очертить (часто весьма произвольно) площадку, натянуть невысоко веревку посередине и, взяв в руки ворсистый мяч и плетеную ракетку или самодельную битку, попытаться послать мячик на половину соперника так быстро и хитро, чтобы тот не отбил его обратно. В точности как сейчас. Счет велся по простой схеме, как ведется, например, в настольном теннисе, а правила различались порой даже в разных кварталах Парижа.

Игра привлекала множество болельщиков, подбадривающих игроков, выкрикивающих иногда и обидные вещи в адрес соперника. До современного кодекса болельщика было еще далеко, и часто бывало, что игра заканчивалась ссорой с применением оружия или кулачным боем, что и описано у Дюма в «Трех мушкетерах».

В XVI веке все французские короли с воодушевлением играли в теннис: залы для него были оборудованы в королевских покоях и даже на яхте, как у Франциска I. Король Генрих II велел построить большой теннисный зал в самом Лувре, а Карл IX, тот самый, который в 1571 году даровал парижским игрокам и мастерам, делавшим плетеные ракетки, право на гильдию, назвал теннис «одним из самых благородных, достойных и полезных для здоровья упражнений, которыми могут заниматься принцы, пэры и другие знатные особы». Генрих VIII Тюдор также почитал эту игру: он построил залы для тенниса в Вестминстере и Хэмптон-корте; последний используется для этих целей уже почти 500 лет. Монахи устраивали корты в монастырях, аристократы – во дворцах, средневековые университеты оборудовали залы для студентов, а простой народ играл прямо на улицах.

К 1700 году интерес к же-де-пом, или корт-теннису, во Франции пошел на спад. Игра так и не стала народной: площадки в городских кварталах пришли в упадок, а теннис в залах не мог собрать много зрителей, так как там просто было слишком мало мест. Пустующие помещения спешно занимали другие источники развлечений – опера, театры. Кстати, именно площадки для тенниса определили затем формат театральных залов. Даже новые залы для театра стали строить тех же пропорций и размеров, что и теннисные корты Парижа XVII века, – так они оказались удобными «новым жильцам».

Постепенно трансформировалось и название игры: она стараниями поклонников-англичан стала называться «реал-теннис» («настоящий теннис») или «королевский теннис». Под этим названием старинная игра вошла в программу Олимпийских игр 1908 года. Сейчас в нее по-прежнему играют: в мире насчитывается более 5000 поклонников «настоящего тенниса», или же-де-пом, или корт-тенниса времен французских королей и мушкетеров.

Само же слово «теннис» происходит от французского *tenez!* («держи!») – такими выкриками

сопровождалась «честная» подача мяча, с предупреждением о ней соперника.

Как теннис стал спортом «королей и аристократов»

Конец 1800-х годов – время существования разных видов тенниса: еще существовал же-де-пом, чья популярность к тому времени вышла за пределы Франции, но уже появился похожий вид спорта, бадминтон, в котором ракетками били по оперенному воланчику, не за горами было и появление пинг-понга (настольного тенниса).

В 1874 году англичанин майор Уолтер Уингфилд, явно модернизируя же-де-пом и корт-теннис, придумал правила игры и дал описание инвентаря, ракетки, сетки и мяча, а также размеров и обустройства площадки для игры в лаун-теннис. Эти правила и условия были близки к современным. Точно сейчас уже невозможно установить, кто же все-таки изобрел современный теннис, но версия с майором наиболее подкреплена фактами, к тому же совершенно точно именно он был первым его популяризатором.

Игра, которую Уингфилд придумал лишь для развлечения гостей своего особняка в Уэльсе, соединив корт-теннис и бадминтон (сетка поначалу была расположена довольно высоко, на высоте 1,5 м), так понравилась всем, что майор быстро сообразил, какой коммерческий успех ждет его детище.

Уингфилд запатентовал свое изобретение и инвентарь, а также правила игры в лаун-теннис, который еще имел и другое, так и не прижившееся название – «сферистика». Он стал продавать на основе своего патента ракетки, мячи и учебник с правилами игры.

Однако шквал популярности, обрушившийся на новый теннис в Великобритании и в других странах, был таким мощным, что Уингфилд попросту оказался не готов к контролю за развитием этого бурного процесса. Вскоре уже учебники и инвентарь делали и продавали все кому не лень. Раздосадованный майор отказался впоследствии от продления патента.

После первого мощного всплеска интереса к лаун-теннису клубы любителей старой-новой игры стали как грибы плодиться по всему миру, и уже в 1877 году в Англии, в легендарном Уимблдоне, был проведен первый открытый турнир по лаун-теннису, родоначальнику современного большого тенниса.

Слово «лаун» означает «лужайка», и первые турниры проводились именно на аккуратно скошенной траве, растущей на ровной площадке. Однако зимой теннис становился недоступен, и тогда появились зимние крытые и теплые корты и разные типы покрытий – трава, грунт (утрамбованная смесь глины, песка и кирпичной или каменной крошки), а затем, уже в середине XX века, – искусственное покрытие, называемое «хард» (настоящий «слоеный пирог» из различных синтетических материалов). Следует отметить также, что играть на лужайке (с которой и начинался лаун-теннис) можно было только резиновым мячом, иначе не было хорошего отскока. Благо именно к тому времени, когда майор Уингфилд придумал свои правила, появились и первые резиновые мячики.

В отличие от французской игры, демократичной и простой, лаун-теннис требовал к себе куда больше внимания, расходов и социального статуса, так как в нем была регламентирована даже одежда, а инвентарь отличался хорошим качеством и высокой ценой, поэтому не был доступен широким массам.

Лаун-теннис сразу заслужил репутацию игры аристократов, а после того, как в него стали играть всевозможные принцы, эрцгерцоги и даже короли с королевами, облачившимися по такому случаю в специальные платья-костюмы, возникла волна всеобщего подражания мировой знати, и уже редкий представитель обеспеченных слоев населения не устраивал у себя в имении площадку для заморского тенниса.

Лаун-теннис стал одновременно забавой, спортом и способом заработка, так как

повсеместно стали проводиться различные турниры, которые разыгрывали, по примеру Уимблдона, некие призовые фонды, малые и большие. Именно в это время стали появляться профессиональные спортсмены, относящиеся к теннису серьезно. Для них-то он был не забавой, а делом чести и источником доходов. Официально они не могли числиться в рядах профи, так как теннис имел статус любительского спорта, но были ими фактически. Такая ситуация сохранялась до 1920-х годов, когда статус профессионального теннисиста был официально признан.

Почему на корт выходят в белом

Как раз по той причине, что первыми массовыми игроками в большой теннис были английские аристократы, любители белоснежных одежд, эта традиция на многие годы сохранилась не только в забаве под названием «лаун-теннис», но и в теннисном спорте. Выйти на корт в цветной одежде считалось дурным тоном, недопустимым поступком. То же было и на соревнованиях – много лет все они, а затем только турниры Большого шлема не допускали никаких вольностей в одежде спортсменов-теннисистов – в белом, и точка. Наконец пришли другие времена, свобода нравов завоевала место под солнцем, но... только не в Англии. Знаменитый Уимблдон, в отличие от других турниров Большого шлема, проводится с прежним дресс-кодом – на корте все в белом.

Знаменитый теннисист Андре Агасси пытался протестовать против старой отжившей традиции и даже бойкотировал турнир, но организаторы были непреклонны. Пришлось Андре смириться, спрятать свое недовольство, приехать на Уимблдон и... выиграть его.

Почему за один мяч дают сразу 15 очков

Выше, при рассказе о теннисе как о забаве, уже было сказано, что в этой игре довольно быстро образовалась группа профессиональных игроков, и это неспроста. Дело в том, что в теннис традиционно играли на деньги – по 15 денье за мяч во Франции и 15 пенсов в Англии. Вот отсюда и пошел счет: 15, 30, 45 (теперь 40). Хороший игрок за пару сыгранных матчей мог обеспечить себе пропитание. Вот почему эта игра изначально имела оттенок коммерческого предприятия. До сих пор в теннис играют на деньги, только уже не на пенсы, а на очень большие суммы призовых, которые получает не только победитель, но и финалист и полуфиналисты, а часто и гораздо больший круг спортсменов. Это позволяет наиболее талантливым игрокам возвращать себе потраченное на то, чтобы добраться до места соревнований, прожить там, оплачивать расходы на инвентарь и экипировку. Да и занятия во многих теннисных клубах платные, и аренда корта, и работа тренера, врача и массажиста стоят денег. Разумеется, не надо теперь быть эрцгерцогом, чтобы оплатить все эти расходы, однако частенько вся семья тратится на любимое чадо, делающее успехи в большом теннисе, и это очень мудрое решение. Вырастет теннисист – вернет все с лихвой, а не вернет, так получит огромное удовольствие от игры на высоком международном уровне.

Большой шлем и другие теннисные турниры

После того как в Уимблдоне в 1877 году был проведен первый в истории теннисный турнир, на котором уже были несколько изменены правила, в разных странах стали возникать теннисные клубы, ассоциации и федерации. По примеру первого турнира начали проводить открытые чемпионаты стран. Теннисист мог приехать в любую страну и принять участие в ее открытом чемпионате или чемпионате какого-нибудь крупного города. Эта традиция сохранилась до сих пор, правда, теннисистов теперь много и надо иметь приглашение оргкомитета и высокий рейтинг, чтобы участвовать в таких чемпионатах.

Первая в России секция лаун-тенниса была организована при Санкт-Петербургском крикет-клубе, а первый международный турнир в России состоялся в 1903 году в Санкт-Петербурге. Это был одновременно и первый открытый чемпионат города.

Большое количество федераций и клубов приводило к разночтениям правил и множеству чемпионов – требовался единый орган управления, и в 1913 году была создана Международная федерация тенниса. Она некоторое время проводила чемпионаты мира, куда съезжались лучшие теннисисты того времени. Теннис стал также одним из восьми видов спорта, по которым проводились соревнования первых Олимпийских игр современности в 1896 году.

В настоящее время чемпионаты мира не проводятся. Их заменяют ежегодные турниры Большого шлема, Кубок Дэвиса и Кубок Федерации, а также Олимпиады раз в четыре года.

Большой шлем – это четыре главных турнира: английский Уимблдон, Ролан Гаррос во Франции, а также открытые чемпионаты США и Австралии. Эти состязания проводятся с 1938 года. Во всех олимпийских видах спорта главным званием у спортсменов считается высокое звание олимпийского чемпиона (пожизненное, без приставки «экс») – но только не в большом теннисе.

Выиграть все турниры Большого шлема за один сезон (то есть «взять» Большой шлем) – вот цель каждого, кто стремится войти в историю этого спорта. За всю историю большого тенниса это удалось сделать лишь пяти теннисистам, но спортсменка из Германии Штеффи Граф превзошла всех: в 1988 году она не только выиграла все четыре турнира, но и впервые после 64-летнего отсутствия тенниса в программе Игр стала олимпийской чемпионкой, завоевав Золотой Большой шлем.

«Выиграть Большой шлем» – это словосочетание говорит о том, что теннисист стал победителем одного из четырех главных турниров и за свою карьеру выиграл хотя бы по разу все четыре: «собрал» Большой шлем за несколько лет или «взял» Большой шлем – установил высшее достижение в теннисе – сделал это за один сезон. Можно еще, как Штеффи Граф, «позолотить» Большой шлем: прибавить к четырем титулам за сезон звание олимпийского чемпиона, однако такая возможность бывает только раз в четыре года, когда проводятся летние Олимпийские игры.

Все это вовсе не означает, что спортсмен-победитель надевает на голову в качестве награды какой-то шлем. Триумфатору «всего лишь» (если не считать огромных призовых) дают подержать над головой большой серебряный кубок с навечно выгравированной на нем фамилией победителя. Кубки хранятся в музеях теннисных федераций стран-организаторов.

Турниры проводятся в одиночных разрядах у мужчин и женщин, в парах – мужских и женских, а также в категории «микст», в которой состязаются смешанные женско-мужские пары. Доводилось держать кубок победителя турнира Большого шлема и российским теннисистам, о чем будет рассказано в последующих главах.

С 1900 года разыгрывается кубок мира по теннису среди мужских сборных – знаменитый

Кубок Дэвиса , который не раз выигрывали российские теннисисты. Собственно, это и есть командный чемпионат мира. В женском теннисе ему соответствует **Кубок Федерации** , который также не раз добывали российские девушки. С 1988 года теннис снова в олимпийской программе, и тут тоже есть чем гордиться нашим спортсменам, среди которых немало призеров и чемпионов Игр.

Первые Олимпиады современности, возрожденные бароном Пьером де Кубертенем, были уделом энтузиастов и никому, кроме участников, не были интересны. Спортсмены добирались к месту проведения за свой счет и выступали как могли, часто на уровне начинающих любителей спорта. Теннисные турниры проводились с первых Олимпийских игр 1896 года до 1924-го, когда отношение к Играм уже было совсем другим, а количество зрителей и спортсменов-участников увеличилось многократно. Однако вернулся теннис в программу Олимпиад только через 64 года, когда количество стран-участниц Игр перевалило далеко за 100, а зрителей благодаря телевидению стало около двух миллиардов.

Ежегодно в мире проводятся сотни теннисных турниров разного класса, включая юношеские и детские соревнования. Десятки городов проводят открытые чемпионаты.

В России проводятся два крупных международных теннисных турнира – **Кубок Кремля** и **Санкт-Петербург Open** . Английское слово open означает «открытый», то есть это чемпионаты Москвы и Петербурга, но в них принимают участие не только жители города, но и все, кто захочет и получит приглашение оргкомитета. Чемпионом становится тот, кто выиграет турнир, вне зависимости от гражданства и места жительства. По такому же принципу проходили и проходят турниры Большого шлема. Кубок Кремля разыгрывается на ковровом покрытии, а Петербургский турнир – на современном харде. Больше 20 побед в одиночных и парных разрядах этих турниров на счету российских спортсменов. Эти соревнования всегда настоящий праздник. Посмотреть теннис в исполнении лучших игроков мира, насладиться мастерством своих любимцев приезжают болельщики со всей страны.

Типы покрытий кортов

Существуют следующие покрытия теннисных кортов.

Корты с травяным покрытием – быстрые, с низким отскоком мяча. Бросьте мячик на скошенную лужайку, и вы увидите особенности такого корта: мяч не будет прыгать высоко, как на асфальте, но на ровной поверхности при равномерно скошенной траве он не будет отскакивать медленно, не будет сильно тормозить и всегда имеет так называемую нестабильность отскока – ведь это все-таки трава. Травяное покрытие – старейший тип покрытия корта, он используется с момента появления игры в лаун-теннис, «теннис на лужайке». В наши дни это наименее распространенный тип покрытия кортов из-за очень высоких затрат на их строительство и эксплуатацию, сильной зависимости от климатических условий и очень высоких требований к профессионализму игроков. Качество травяного корта зависит и от высоты, и от густоты травы, а также от типа, жесткости и влажности почвы на нем. Это целая система со многими составляющими и чрезвычайно сложным уходом за покрытием. Для игрока умение играть на траве сродни высшему пилотажу у летчика. Неслучайно Уимблдон с его традицией травяных кортов – это настоящий Эверест для теннисистов, подтверждение высочайшего, гроссмейстерского уровня игры.

Корты с грунтовым покрытием – это медленный, тормозящий отскок мяча и небольшая нестабильность в отскоке, хотя грамотно устроенный корт из стандартных материалов покрытия при наличии должного ухода за ним дает ровный и предсказуемый отскок.

Грунтовый корт – самый распространенный тип теннисных кортов по причине относительной дешевизны и минимальной травмоопасности. В отличие от травы на грунте не скользят ноги, передвижение не затруднено и теннисист хорошо контролирует положение своего тела. Верхнее покрытие грунтовых кортов – это смесь песка, глины и кирпичной или каменной крошки, в которую может также добавляться резиновая либо пластиковая крошка. Все чаще для обустройства верхнего слоя грунтового корта используется особая смесь «теннисит». При эксплуатации грунтовые корты нуждаются в периодическом поливе, выравнивании, укатке, очистке линий разметки, а при необходимости и в досыпке грунта. Как и травяные, грунтовые корты, несмотря на кажущуюся простоту, очень различаются. Мяч ведет себя на них по-разному, и новичку на корте всегда требуется время, чтобы привыкнуть к отскоку, уметь его видеть и чувствовать безошибочно. Грунтовые корты требуют современной и качественной поливочной и дренажной систем, и тогда они будут впитывать лишнюю воду, при этом не пересыхая в жару. Таким образом, и грунтовый корт требует особого внимания и ухода.

Корты с твердым покрытием (хард) характеризуются очень быстрым и стабильным отскоком мяча. Это самые предсказуемые и сверхбыстрые корты, на которых мяч не тормозится, скачет высоко, однако и они в зависимости от структуры покрытия могут быть разными – несколько быстрее или несколько медленнее. Их недостаток в жесткости – такое покрытие сильно увеличивает нагрузку на позвоночник, а еще больше – на кости и мышцы ног и суставы. Такие корты наиболее травмоопасны, причем в отличие от травы именно хорошее сцепление обуви с поверхностью и отсутствие из-за этого проскальзывания могут стать причинами травм, случающихся от перенапряжения мышц и большой нагрузки на ноги.

Наливные покрытия хард-кортов – это «слоеный пирог» в несколько акриловых слоев различного состава, тщательно подобранных, которые наносятся на асфальтовое, бетонное или деревянное основание (пол). Наиболее распространенное акриловое покрытие для хард-кортов – «Регупол». Это пятислойное покрытие, уже при нанесении которого есть возможность получить разные характеристики по скорости и комфорту. Умелыми руками с его помощью можно задать

необходимые параметры своему корту.

Покрытия хард, как именуют твердые покрытия во всем мире, в отличие от грунтовых и травяных годятся для игры при любой погоде и могут использоваться как на открытых теннисных стадионах, так и в помещениях, под крышей. Они достаточно просто ремонтируются, а в обслуживании требуют минимума регулярного ухода.

Корты с синтетическими ковровыми покрытиями наиболее медленные из всех, хотя в зависимости от типа применяемого материала, его толщины и количества слоев характеристики отскока мяча могут довольно сильно меняться. Ковровые покрытия двух типов – рулонного или плиточного – укладываются на любую твердую и ровную основу.

Этот тип покрытий используется в основном для кортов в помещениях, крытых кортов. Наиболее популярны среди ковровых синтетических покрытий Taraflex и Supreme. Покрытия «Терафлекс» и «Суприм» – многослойные синтетические «бутерброды» – отличаются высокой прочностью и низкой травмоопасностью, так как имеют в своем составе амортизирующие слои.

Еще одна разновидность коврового покрытия – искусственная трава, которую отличает мягкое, предсказуемое скольжение и отскок, всепогодность и также низкая травмоопасность из-за сниженных, амортизированных покрытием нагрузок на позвоночник, ноги и суставы спортсменов. Синтетические ковровые покрытия признаны в качестве стандарта как профессиональными игроками, так и любителями.

Существуют и другие виды поверхностей и покрытий теннисных кортов, такие как, например, дерево или асфальт. Однако используются подобные покрытия очень редко, так как не соответствуют современным требованиям. Профессиональные турниры, не говоря уже о международных, на них не проводятся.

Играем по правилам

Правила тенниса очень просты. Площадка поделена сеткой на две половины. Подающий должен попасть мячом на другую половину, а отбивающий – отбить мяч обратно на половину подающего. Кто допустил ошибку, тот дает очки сопернику. Конечно, существуют многочисленные тонкости, которые делают эту игру искусством и зрелищем. Спортсмены стараются нанести удар так, чтобы он не был отбит, и правила игры содержат много разных пунктов, но главное в теннисе – это точность и сила удара в площадку соперника. Площадка для игры в теннис имеет размеры примерно 11 м в ширину и 24 м в длину с сеткой высотой 1 ярд (91 см), разделяющей поле на две равные части. При парной игре используется вся ширина площадки, а при одиночной спортсмены играют по другой разметке: ее ширина – 8,2 м. Желтые ворсистые мячики одинаковы как братья-близнецы, а вот ракетки – это чудо технической мысли. Они индивидуальны, их подбирают, учитывая особенности игры теннисиста, покрытие теннисного корта и другие факторы.

Счет игры ведется особым образом: игра разделена на сеты, а сет состоит из геймов. Чтобы выиграть гейм, надо выиграть четыре мяча (подачи), за которые дается 15, 30, 40 очков и гейм (четвертый выигрыш). Однако если ваш соперник тоже выигрывает мячи, то счет к концу гейма может быть, например, 40:30 в вашу пользу, и тогда – решающий мяч, гейм-бол. Сумеете его выиграть, выиграте гейм и счет станет 1:0. Не сможете, тогда счет мячей сравняется 40:40, и гейм продолжится до тех пор, пока кто-то не получит преимущество в два мяча. Сет выигрывает тот, кто выиграет шесть геймов при условии, что соперник выиграл не более четырех, то есть при счете 6:4 вы выигрываете сет, а при счете 6:5 игра продолжается, пока кто-то не одолеет соперника с разницей в два гейма. При счете 6:6 назначается тай-брейк – игра до семи выигрышей, но снова с разницей в два очка.

Итак, решающая подача, сет-бол, выиграна, а вместе с нею выигран сет. Теперь надо выиграть матч. Для этого нужно победить в двух сетах из трех (у женщин) или выиграть три из пяти (у мужчин). Последний решающий мяч на подаче называется матч-бол.

По этим причинам игры часто затягиваются на несколько часов и даже переносятся на следующий день, ведь никаких ограничений по времени игры в теннисе нет.

В июне 2010 года матч между американцем Иснером и французом Маю на Уимблдоне дважды прерывался из-за наступления темноты, игрался в течение трех игровых дней и длился в общей сложности более 10 ч, а все из-за того, что в пятом, решающем, сете на решающей подаче игроков «заклинило» – никто из них не мог выиграть с разницей в два мяча на розыгрыше «больше-меньше»: более семи часов подряд они не могли выявить сильнейшего, доведя счет в последнем гейме до небывалого 59:59 – это при том, что он редко бывает больше 9 очков!

Нормативы для приема в ДЮСШ

Как правило, в начальные секции тенниса берут всех, и первое время дети занимаются отработкой элементарных приемов, выполняя стандартные упражнения с мячом. Эти упражнения подробно описаны в учебниках тенниса, но сначала дети учатся видеть мяч, смотреть на мяч, контролировать мяч. Затем осваиваются упражнения на силу и точность и правильное исполнение ударов. Если вы не стремитесь сделать из ребенка спортсмена, а только даете навыки игры, для того лишь, чтобы не стыдно было выходить на корт, то бывает достаточно освоить этот небольшой набор элементарных приемов, понять и почувствовать игру уже на корте, чтобы играть в теннис «просто так» и «для здоровья». Совсем другое дело, если ваш ребенок в возрасте 8–10 лет, желательно не позже, идет серьезно заниматься спортом под названием «большой теннис».

Для поступления в ДЮСШ нужны уже определенные задатки, начиная с физических.

В советские времена существовали единые нормативы для определения годности юного спортсмена к обучению теннису. Этими нормативами многие тренеры пользуются и по сей день. Нормативы разделены на три группы.

1. Показатели развития ребенка (рост, вес, обхват груди и емкость легких).

2. Контрольные испытания (бег 60 и 300 м, динамометрия, прыжок в длину с места и вверх толчком обеих ног, выкрут с палкой).

3. Обследование психики ребенка.

«Школа мяча» – это начальные упражнения в любой школе тенниса. Они заключаются в выполнении все более сложных упражнений с бросками и ловлей мяча руками, к которым ребенок должен иметь интерес, способность, желание и любопытство. У ребенка не должно быть чувства «бесполезной, скучной игры» по отношению к упражнениям с мячом – это основа тренировки внимания и реакции, значение которых в теннисе нельзя переоценить.

Все вышеперечисленное и есть основа для приема ребенка в ДЮСШ, он должен быть физически развит, психически устойчив, достаточно внимателен и ловок, раскован и любопытен в играх с мячом.

Только после привыкания к мячу, тренировки на скорость реакции, точность при ловле и бросках малыш берет в руки ракетку, чтобы начать обучаться приемам, ударам, тактике и хитростям большого тенниса. Контрольным испытанием (экзаменом) является выполнение стандартных упражнений с ракеткой – ударов на силу и точность, быстроту реакции и координацию движений, которые дети сдают после первого года обучения. Подобные экзамены повторяются затем в процессе обучения, и невыполнение условий экзаменационных тестов может быть причиной отчисления из школы.

Отдавая ребенка в школу тенниса, надо понимать, что вы не просто занимаете полезным делом свободное время ребенка и укрепляете его здоровье и характер.

Школа – это школа, и там надо учиться, выполнять задания, упорно тренироваться, чтобы сдать экзамены с хорошими оценками, ведь провал на экзамене – это большая психологическая травма, и чтобы ее не случилось, необходимо прежде всего воспитывать в ребенке трудолюбие и работоспособность, без которых, равно как и без большого желания, не может быть успеха ни в теннисе, ни в любом другом деле.

Правильная ракетка – залог хорошей игры

Ракетка в теннисе – важнейший элемент снаряжения. Занявшись этим спортом, вы не раз услышите фразу: «В теннис играют ракеткой, а выигрывают головой» – можно добавить «...и тренированными руками и ногами, ловким телом, навыками». Да, все это верно, но ракетка как инвентарь – это элемент номер один. Отнесемся же к нему с предельным вниманием.

В конце концов, правильный выбор ракетки – залог хорошей игры. От правильно подобранной ракетки зависит, будете ли вы получать удовольствие от игры или вам все время что-то будет мешать, уводить мяч в сторону, перегружать кисть руки, попросту – раздражать. Кроме того, правильно подобранная ракетка уберет вас от травм локтя и запястья, часто возникающих в результате неправильного выбора. Хорошая ракетка поможет вам улучшить игру, а вот неверно подобранная станет барьером на пути вашего роста.

Профессионалы, которые обычно выбирают ракетку в зависимости от своего уровня и техники игры, учитывают также и свой вес, и манеру выполнения ударов, не говоря уже о разных кортах, покрытиях и соперниках. У мастера тенниса в арсенале десятки разных ракеток.

Современный рынок предлагает ракетки как для **профессионалов**, так и для **новичков**. Отличаются они тем, что сразу заметит даже полный дилетант в теннисе, – ценой.

Выбор ракетки без специалиста – уже неправильный подход. Продавец может посоветовать и продать вам не то, что вам подходит, а то, что никто не берет, – продать залежалый товар. Наконец, он сам-то играет в теннис? Если нет, то какой он специалист, чтобы давать советы в таком сложном деле? Идите в магазин с тем, в чем профессионализме не сомневаетесь, ведь на выбор ракетки влияет множество факторов – учитываются размер головы ракетки, длина рукоятки, гибкость, вес, натяжение струн и баланс.

Итак, ознакомимся с **параметрами ракетки**.

Оптимальный размер современной теннисной ракетки для взрослого составляет 27–27,5 дюйма. Однако это лишь первичная информация для начинающего. На деле все обстоит куда сложнее.

Международная федерация тенниса (International Tennis Federation (ITF)) в теннисных правилах регламентировала требования к ракеткам.

Лимитируются: длина ракетки (в сторону увеличения), размер головы (в сторону увеличения), равномерность расположения струн и наличие приспособлений на ракетке (в том числе механических и электронных).

Длина ракетки не должна превышать 29 дюймов (73,66 см), при этом номинальный размер для взрослых составляет 27 дюймов (68,58 см), для юношей и детей рекомендован следующий ряд: 26, 24, 21 и 19 дюймов.

Ширина ракетки не должна превышать 12,5 дюйма (31,75 см), а размер струнной поверхности ракетки (СПР), то есть внутренний размер (до обода) – 11,5 дюйма (29,21 см) в ширину и 15,5 дюйма (39,37 см) в длину.

Нормируются (но не лимитируются) также размеры ручки, жесткость, вес, баланс и момент инерции ракетки. Некоторые фирмы нормируют такие параметры, как мощность, управляемость, стиль замаха и т. п., так как игровые качества ракетки определяются физикой ее взаимодействия с летящим мячом.

Материалы для изготовления ракетки

Современная теннисная ракетка – продукт высоких технологий. Вы уже нигде не встретите «старые добрые» деревянные. Нынешние ракетки сделаны из современных материалов, которые обозначаются в их маркировке.

Composite materials (композитные материалы). Такая надпись стоит на ракетках, которые были произведены из комбинации материалов (смеси графита, фибергласса, титана и др.).

Aluminum (алюминий). Самый дешевый материал, используемый в производстве теннисных ракеток. Основные преимущества – низкая цена и долговечность. Можно в порыве чувств и эмоций изо всей силы ударить алюминиевой ракеткой о поверхность корта, и она, в отличие от графитовой, наверняка спокойно переживет такой удар. Однако после такого жесткого с ней обращения форма ее головы будет напоминать скорее яйцо, нежели правильный овал. Не ломается, но гнется.

Ceramic (керамика). Фирма Prince впервые выпустила ракетку из этого материала, однако с годами ее поначалу большая популярность сошла почти на нет. Керамика увеличила жесткость ракетки, но сильно утяжелила ее и сделала чересчур хрупкой, поэтому в результате изделие было повсеместно снято с производства. Сообщаю вам это как раз на случай, если какой-нибудь теннисист или продавец станет расхваливать «раритетную» керамику.

Fiberglass (фибергласс). Время фибергласса давно прошло. Как и керамика, фибергласс теперь используется только в качестве одной из составляющих при производстве теннисной ракетки. Это позволяет добавить к существующим характеристикам обода ракетки дополнительную гибкость, что помогает вам добиться лучшего чувства мяча на струнной поверхности. Немаловажный момент, стоит обратить на него внимание.

Graphite (графит). Подавляющее большинство теннисных ракеток на сей день производится именно с использованием графита. Этот материал в высшей степени прочен и легок. Он придает необычайную силу удару, в то же время позволяя достаточно хорошо чувствовать мяч. Однако надо помнить, что графит проявляет свои лучшие свойства только в комбинации с разнообразными термопластичными и стекловолоконными видами смол.

Ракетки, при производстве которых используются композитные материалы, включающие графит, подходят как для начинающих, так и для профессиональных игроков!

Titanium (титан). Очень близок по своим характеристикам к графиту. Несколько лет назад титановые ракетки были в моде. Многие полагали также, что титан легче графита, однако впоследствии оказалось, что наилучшие характеристики дает сочетание титана с графитом – оно обеспечивает идеальное соотношение жесткости и веса ракетки, так что ищите в маркировке эти два материала – один титан не в состоянии дать нужные параметры.

Hyper carbon (гиперкарбон). Этот материал, детище NASA и фирмы Wilson, активно продвигается на рынке. Утверждают, что он в четыре раза жестче, в четыре раза прочнее и на 65 % легче, чем титан. Это нуждается в проверке, и если найдется специалист, в чьем распоряжении имеется такая ракетка, спросите у него, как она чувствует себя в игре. Возможно, именно за этим типом ракеток будущее.

Выбор размера ручки

Подходит вам ручка или нет, определить очень просто: надо вложить ракетку в ладонь, а потом обхватить ее и поместить указательный палец другой руки в зазор между пальцами и ладонью той руки, которая держит ракетку. Если ширина зазора такова, что указательный палец как раз входит в зазор, эта ручка вам подходит.



Внимание

Основное правило выбора ручки следующее: выбирайте максимально большую ручку, с которой у вас получается наиболее комфортная и эффективная игра. Это касается и всей ракетки – хороша та, которой удобно играть. Разумеется, возникает вопрос: а как же это определить в магазине? Вот для этого и нужен специалист! С ним и надо выбирать ракетку.

Все прочие нюансы могут проявиться только на корте, так что выбор ракетки раз и навсегда – совершенно нереальное дело. Растет теннисист, растут и запросы, меняется стиль игры, а значит, меняются и ракетки, так что ваш первый поход в магазин теннисных ракеток далеко не последний.

Две системы определения длины ручки

Существуют американская и европейская системы определения длины ручки теннисной ракетки. Американская выражает длину окружности ручки в дюймах. Европейская показывает, сколько восьмых частей дюйма эта окружность составляет (за вычетом 4 дюймов). В табл. 3.1 даны также размеры в сантиметрах и рекомендации о том, для кого преимущественно предназначены ручки.

Таблица 3.1. Системы определения длины ручки теннисной ракетки

Европейская	Американская	Сантиметры	Рекомендовано
1	4 1/8	10,5	Для детей
2	4 1/4	10,8	Для детей
3	4 3/8	11,1	Для женщин
4	4 1/2	11,4	Для мужчин
5	4 5/8	11,7	Для мужчин
6	4 6/8	12,0	Для мужчин

Выбор размера головки ракетки

Oversize и **SuperOversize** – ракетки с такими головками больше подходят для тех, кто любит играть на задней линии, или для парных игроков, потому что за счет дополнительной струнной поверхности позволяют лучше закручивать и подрезать мяч. Однако нужно помнить, что у начинающих игроков, использующих такие ракетки, может увеличиться количество неточных ударов. Такие ракетки обладают мощным ударом. Их отличает, кроме того, увеличенная область sweet spot – центральный сектор струн. Когда мяч попадает в эту область, отлично чувствуется, что вы бьете именно центром ракетки – удар комфортен, ощущается его управляемость и мощь. Вообще при хорошей технике игры мяч, собственно, и должен всегда попадать в этот сектор. По мере удаления точки удара мяча о струны от центра ракетки эта комфортность удара, ощущения его мощи и точности падают. Хуже всего, когда мяч ударяет совсем близко к ободу, тогда ракетка получает сильный вращательный момент, прокручивается в руке, сила и точность удара резко падают. Ракетки с увеличенной площадью головки легче «прощают» удары, приходящиеся не в центр, но обладают своими «минусами» – небольшим излишним весом и более ощутимым сопротивлением воздуху. Сил для удара такой ракеткой приходится прилагать больше.

Midsize и **Midplus** – ракетки с этими головками предпочтительнее для выполнения подачи и ударов с лета, против мощных ударов соперника. Они обеспечивают лучший контроль мяча, но игра такими ракетками должна быть предельно точной, так как мелких огрехов при приеме и ударе не в центр ракетки не прощают.

При этом, если вы хотите достичь компромисса, более контролируемого, но и мощного удара, используйте ракетки с головками Midplus. Они становятся все популярнее именно за счет своей универсальности.

SuperOversize, площадь которых доходит до 870 см², подойдут лишь тем, кому тренер рекомендует по каким-то причинам перейти именно на этот формат головки. Такие огромные ракетки, к сожалению, обеспечивают слишком плохой контроль над мячом, но в умелых руках, при игре на задней линии, в парах они вполне могут найти себе применение. Итак, сведем все воедино (табл. 3.2).

Таблица 3.2. Головки теннисной ракетки

Тип	Площадь струнной поверхности	
	Дюймы	Сантиметры
Standard (старые деревянные ракетки)	66	426
Midsized	70–89	452–574
Midplus	90–105	580–677
Oversize	110–115	710–742
SuperOversize	116–135	748–781

Ракетки с увеличенной толщиной обода

В конце 1980-х годов с таких моделей, как, например, Wilson Profile, началась настоящая революция в смысле повального утолщения ободов. Многие фирмы создавали ракетки с различными типами утолщений. К примеру, был расширенный сверху обод от фирмы Prince, расширенные внизу от фирмы Head, равномерно широкий Classic Beam. Чем толще обод, тем мощнее удар и жестче ракетка. У различных моделей толщина обода колеблется от 18 (сверхузкие) до 30 мм.



...

Внимание

При выборе ракетки с утолщенным ободом нужно руководствоваться следующим правилом: чем быстрее вы бьете по мячу, чем размахистее и хлестче ваши движения при ударе, тем тоньше обод вам нужен.

Чем толще обод вашей ракетки, тем больше вероятность, что мяч может зацепиться за него при сильно закрученном или подрезанном ударе. Эту проблему можно решить только путем тренировок и обретения навыков.

Выбор теннисной ракетки для ребенка

Важный параметр, на который нужно обязательно обратить особое внимание при покупке ракетки для ребенка, – это длина. Не надо брать слишком длинную ракетку – ребенку будет трудно ее держать в руках. Основным критерием при выборе длины ракетки является не столько возраст ребенка, сколько его рост. Здесь, как и в лыжном спорте, важно соотношение роста и размера рук с длиной инвентаря. Много зависит и от координации юного спортсмена: чем

лучше координация, тем длинней может быть ракетка. Если координация у ребенка пока развита недостаточно, лучше выбрать более короткую ракетку, чтобы не создать непреодолимых проблем при игре.

При выборе руководствуйтесь следующими данными (табл. 3.3).

Таблица 3.3. Выбор теннисной ракетки для ребенка

Рост ребенка		Длина ракетки	
Футы	Сантиметры	Дюймы	Сантиметры
До 3' 10"	До 118	21	53,3
3' 11"–4' 5"	119–135	23	58,4
4' 6"–4' 11"	136–150	25 или 26	63,5 или 66
5' и выше	151 и выше	27 и длиннее	68,6 и длиннее

Сверхдлинные ракетки

Изготовители ракеток всегда искали все новые и новые способы увеличить мощность удара, производимого ракеткой. Экспериментировали с материалами, ободами и струнами, увеличивали площадь. Совершенно естественным решением было в конце концов и удлинение ручки и самой ракетки, ведь чем длиннее рычаг, тем сильнее удар, это известно из физики. Стандартная длина ракетки составляет 27 дюймов (около 69 см), и правила игры запрещают играть на соревнованиях ракетками длиннее 32 дюймов (около 80 см). Международная теннисная ассоциация уменьшила максимально допустимую длину ракетки с 32 до 29 дюймов (около 74 см), поэтому для современной удлиненной ракетки длина 28 дюймов (около 71 см) считается разумным максимумом и приучаться к игре слишком длинными ракетками просто нет смысла.

Удлиненные ракетки, безусловно, позволяют увеличить мощность удара, особенно на подаче, но возникает вполне резонный вопрос: сможете ли вы такой ракеткой выполнять удары с тем же уровнем техники, какой имели раньше, или вам придется переучиваться для игры удлиненной ракеткой?

Баланс между головкой и ручкой

Возьмите ракетку в руки и найдите ее середину, то есть точку, соответствующую половине общей длины ракетки. Если ракетку положить этой точкой на ребро ладони или вытянутый палец и она останется в равновесии, значит, ракетка сбалансирована в центр. Если перевесит головка, то центр тяжести смещен к головке, если ручка – смещен к ручке.

Две ракетки с идентичным весом, но по-разному сбалансированные ведут себя в игре неодинаково. При замахе ракетка, сбалансированная в головку, будет ощущаться как более тяжелая, а сбалансированная в ручку – как более легкая.

В качестве примера возьмите в руки молоток: большая разница, держать его за ручку или за противоположный конец.



...

Внимание

Это может показаться преувеличением, но при ударе вы можете чувствовать буквально каждый лишний грамм веса в головке или ручке. Если наклеить на торец обода пару слоев изоленты, то общий вес

ракетки увеличится всего на несколько граммов, но во время игры ощущения станут совершенно иными – наверняка увеличится мощность ударов.

Ракетки, сбалансированные в ручку, больше подходят при подаче или игре с лета – там, где необходимо перемещать ракетку чрезвычайно быстро. Ракетки с тяжелой головкой несколько замедляют ваши движения при ударе. Они больше применимы для игры на задней линии. Большинство продаваемых ракеток имеет лишь небольшой дисбаланс в головку или в ручку.



...

Внимание

Вообще лучше пользоваться центрально сбалансированными ракетками. Сила привычки может оказаться наиболее важным фактором, и смена ракеток на разные смещения и баланс только расстроит игру.

Иногда тип сбалансированности ракетки обозначают в пунктах. Сбалансированность в таком случае определяется расстоянием от геометрической середины ракетки до ее центра тяжести. Один пункт равен числу восьмых долей дюйма. К примеру, если центр тяжести вашей ракетки на 3/8 дюйма ближе к головке, значит, ракетка сбалансирована в головку на три пункта.

Вес теннисной ракетки

С появлением графитовых ракеток просматривается устойчивая тенденция и даже стремление производителей к уменьшению их веса. Сейчас средний вес ракетки составляет 11,5 унции, или примерно 325 г (1 унция = 28,3 г), и эта цифра постоянно уменьшается. Вес некоторых ракеток новейших типов не достигает и 10 унций.

Понятно, чем легче ракетка, тем проще ею размахнуться. Однако это свойство сверхлегких ракеток имеет и обратную сторону: чтобы достаточно сильно ударить по мячу, вам необходимо не только замахиваться и ударять быстрее. Нужна мощность удара. Естественным (а подчас и единственным) способом увеличить мощность удара легкой ракетки стало увеличение толщины обода, а также перемещение центра тяжести ракетки ближе к головке. С каждым годом новые ракетки выходят постепенно на те идеальные параметры размеров, веса и баланса, которые им задают физические законы игры в теннис.

Расхождение в этих параметрах может быть продиктовано уже лишь физическими особенностями теннисиста и параметрами предстоящего матча, используемой в нем тактики, так что, несмотря на продвижение технологий к созданию идеальной ракетки, их многообразие неизбежно и в будущем. Это требование самой игры.

В табл. 3.4 приведены маркировки веса ракеток.

Таблица 3.4. Маркировка веса ракеток

Маркировка	Вес	
	Унции	Граммы
USL, SL (очень легкие)	11,5	300–354
L (легкие)	12,5	354–368
LM (среднелегкие)	13	368–382
M (средние)	13,5	382–396
T (тяжелые)	14 и >	396 и больше

Уход за ракеткой

Глядя на то, как мастера большого тенниса бьют о корты свои ракетки, может сложиться впечатление, что ракетка – это аналог хоккейной клюшки, многое стерпит. Это не так.

Логичнее было бы сравнить ракетку с гитарой или скрипкой, столь нежный это инструмент, требующий к себе внимания и ухода не меньше, чем музыкальный.

В игре избегайте соударений обода ракетки с твердыми предметами и поверхностью корта: обод не так прочен, как кажется, он легко может лопнуть. Для защиты обода ракетки используется специальная лента, ею надо пользоваться, если вероятность ударов велика.

После игры обязательно убирайте ракетку в чехол. Храните ракетку в сухом прохладном месте вдали от прямых солнечных лучей. Сильная жара, холод или влажность могут испортить ракетку и струны, а сильный солнечный свет – нанести вред покрытию.

Ни в коем случае не храните ракетку в салоне или багажнике автомобиля. Струны начинают терять натяжение уже при 40 °С, в то время как в солнечную жаркую погоду температура в машине может подняться до 60 °С. Этого вполне достаточно, чтобы навсегда повредить ракетку.

Обратите внимание и на ручку ракетки. Она мягкая и красивая, ее приятно держать в руках. Но, к сожалению, она быстро истирается. В этом нет ничего страшного, но теряется эффектный вид ракетки. Чтобы этого избежать, нужно периодически менять намотку на ручке. Обычно это специальная абсорбирующая лента (Cushion Grip), которая не дает скользить ракетке в вашей руке. Лучше запастись ею сразу на сезон, например.

Эти простые правила следует выполнять неукоснительно, ведь, когда вы теряете ракетку, испортив ее, разбив, забыв где-то, вы теряете не просто инвентарь, вы теряете свою игру. Любая замена ракетки – это стресс, это новая пристройка к ней, это потеря ориентации в игре на какое-то время, ошибки и неудачи, недовольство и раздражение, да и расходы немалые. Помните об этом!

Ракетка – ваш лучший друг, ваш помощник, ваш генерал на поле битвы, ею надо дорожить.

Теннисные мячи. Какими они бывают и как их выбирать

Обычный теннисный мяч состоит из двух резиновых полушарий, склеенных вместе и покрытых прочным ворсистым сукном из шерсти с добавлением нейлона, окрашенных в желто-зеленый цвет. Международными правилами для них предусмотрены стандарты по размеру (6,35–6,67 см) и весу (56,7–58,6 г). Мячи характеризуются такими качествами, как упругость, сила отскока и износостойкость. В основном от выбора мяча зависит, сколько силы вам придется прикладывать, чтобы его отбить, и как долго он прослужит. Для выбора наиболее подходящих для тренировок мячей давайте разберемся, каких видов они бывают.

Теннисные мячи бывают с внутренним давлением и без давления. Мячи с внутренним давлением (герметичные) называются так потому, что упругость и силу отскока им придает находящийся в них сжатый воздух. Большинство производимых сегодня мячей относится именно к этому типу, и они считаются наиболее удобными для игры. Действительно, отскок у них сильнее, чем у мячей без давления, но только пока они новые. Такие мячи достаточно быстро теряют дополнительный запас воздуха, а вместе с ним и игровые свойства, так что менять их приходится часто.



...

Внимание

Хранить герметичные мячи следует в специальных пластиковых или металлических упаковках либо в холодном месте, так как со временем газ из них улетучивается.

При изготовлении мячей с давлением иногда используют специальные таблетки неорганических солей. Если такая таблетка не до конца разложилась, внутри мяча будет слышен стук. Это говорит о его низком качестве.

Мячи без давления встречаются реже и не пользуются особой популярностью. Стенки резиновой основы в них значительно толще, чем у мячей с давлением, то есть отскок и упругость им обеспечивает структура, а не сжатый газ. Такой мяч, пока он новый, обычно более жесткий и обладает меньшей силой отскока, зато прослужит он гораздо дольше, чем его более популярный «товарищ». Кроме того, отскок у мяча без давления становится тем лучше, чем дольше его используешь.

По признаку скорости теннисные мячи делятся на высокоскоростные, средние и медленные. До 2002 года официальные теннисные правила допускали использование только среднескоростных (стандартных) мячей. Однако затем в них внесли изменения, и к допустимым для использования в соревнованиях теперь относятся также быстрые и медленные мячи.

Выбор одного из указанных типов мячей зависит от вида покрытия корта, уровня игрока или личных предпочтений:

- быстрые мячи обладают большей жесткостью и предназначены для кортов с грунтовым

покрытием либо для увеличения скорости розыгрышей;

- средние мячи универсальны и подходят для игроков любого уровня на всех типах кортов;
- медленные мячи идеальны для новичков на начальном этапе обучения.

По степени ворсистости различают стандартные, экстра и мячи для травы. «Лохматые» теннисные мячики выглядят, конечно, забавно, но делают их такими не поэтому. Само покрытие из сукна защищает резиновое ядро от повреждения при ударе, а ворсинки обеспечивают мячу сцепление со струнной поверхностью ракетки и кортом. Хорошее сцепление придает мячу большую силу отскока и скорость, а также облегчает придание мячу вращения. Следует отметить, что ворс стирается довольно быстро, а играть «облысевшим» мячом практически невозможно – придется менять.

Покрытие мяча разделено на виды в зависимости от типа корта, для которого они предназначены.

- Стандартное покрытие (Standard) предусмотрено для использования на грунтовых и закрытых кортах. Ворс у него достаточно тонкий, всего 2 мм, чтобы мячи не становились слишком пушистыми. При использовании на корте с жестким покрытием очень быстро изнашивается.

- Покрытие экстра (Extra) предназначено для игры на кортах с жестким покрытием, поскольку является более износостойким.

- Мячи для травы (Grass court felt) отличаются особыми составами краски, за счет которых они сохраняют цвет на травяных кортах.



...

Внимание

Как правило, тип покрытия мяча можно определить по цвету надписи с названием фирмы-изготовителя: черная означает, что покрытие мячика стандартное, красная – что он предназначен для корта типа хард.

В зависимости от уровня игрока мячи делятся на турнирные, спортивные и любительские:

- турнирные (Tournament) соответствуют самым высоким требованиям, используются на турнирах и рассчитаны на профессионалов;

- спортивные (All) отвечают чуть менее жестким стандартам, чем первые, но непрофессионал этого не заметит;

- любительские (Recreational) предусмотрены для игроков-любителей с не слишком сильным ударом.



...

Внимание

На некоторых упаковках с мячами вы найдете надпись Championship. Многие, припомнив уроки английского, решают, что эти мячи рассчитаны на использование на чемпионатах, и откладывают их в сторону – и напрасно: на самом деле они относятся к категории тренировочных.

Два простых совета при выборе мяча

- Стоя на твердой поверхности, поднимите мяч на уровень глаз и отпустите. Если при отскоке он достиг уровня пояса, игра с ним будет вполне комфортной.
- Попробуйте сжать мяч в руке. Если удалось сжать его наполовину, такой мяч для игры не годится.

Впервые выбирая мяч, уделите внимание его соответствию типу корта, на котором вы планируете тренироваться. Остальные характеристики на этом этапе для вас не так важны. По ходу игры вы сами поймете, каким должен быть мяч, идеально подходящий именно вам.

Выбор одежды и обуви для игры в теннис

В конце XIX века теннисная одежда и обувь были жестко регламентированными, типовыми. Одежда и обувь были только одного цвета – белого. Женщины носили весьма забавные с нынешней точки зрения – скорее грациозные, чем удобные для спорта – головные уборы и длинные шикарные платья из тяжелой хлопчатобумажной ткани, двигаться в которых было непросто, особенно на жаре. Мужчины надевали рубашки с длинными рукавами и длинные брюки. Со временем, памятуя о непрерывном движении, частой жаре и желании комфортной игры, штаны укоротились и превратились в шорты, а платья трансформировались в короткие юбки.

Теперь несколько советов, как облачиться с головы до ног и при этом не создать никаких помех движениям и ударам.

Головной убор

Первым делом вам следует купить шляпку, бейсболку или козырек.

В солнечный день на открытом теннисном корте очень важно защитить глаза от яркого солнца, а голову – от теплового удара. Не забудьте собрать длинные волосы в пучок, чтобы они не падали на лицо в самый ответственный момент и просто не мешали нормальному обзору.

Футболка или рубашка

При покупке футболки или рубашки убедитесь, что она не стесняет движений и не висит мешком. У спортсмена должна быть полная свобода действий. Выбирайте натуральные хлопковые, несинтетические ткани, которые будут легко впитывать пот, не нарушая вашего комфорта. Следует также учесть, что некоторые элитные теннисные клубы могут потребовать играть в белой рубашке или рубашке с воротником, иногда в клубной одежде с логотипом.

Бюстгальтер-топ

Представляет собой женскую майку со встроенным бюстгальтером. Такая одежда должна быть облегающей, но не утягивающей до затруднения дыхания. Многие теннисистки играют в легких рубашках с короткими рукавами или без рукавов.

Юбка или платье и теннисные трусики

Дамская одежда для тенниса – короткие платья и юбки – часто имеют «внутренние» шорты и карманы, в которых хранятся шарики. Женщины могут играть и в шортах с боковыми карманами. Главное, чтобы двигаться можно было без каких-либо затруднений.

Теннисные шорты

Это стандартная теннисная одежда мужчин, но и многие женщины предпочитают носить шорты на корте. Нужно убедиться, что шорты нигде не жмут и сделаны из материала, хорошо впитывающего пот.



...

Внимание

Женская и мужская одежда для большого тенниса производится многими компаниями, наиболее известные бренды – Adidas, Nike, K-Swiss, Bolle, Under Armour, Head и Babolat.

Носки

Хотя носки и не самая важная деталь теннисной одежды, если вы хотите играть комфортно, купите пару носков, которые не сползают с лодыжки, хорошо впитывают влагу и имеют мягкую подошву. На длительные тренировки берите пару запасных носков и пару теннисных туфель.

Обувь

Никаких кроссовок! Их фасон предназначен для обеспечения удобного движения вперед, но для резкого старта, мгновенной остановки и постоянного бокового движения в теннисе они не подойдут – их боковые поверхности будут сминаться и сползать. Вам потребуется обувь, специально предназначенная для этого вида спорта, – теннисные туфли. Они тяжелее и жестче кроссовок, поэтому обеспечивают ногам большую поддержку. На многих кортах игрокам, кстати, и вовсе не разрешается носить кроссовки. Кожаная обувь для тенниса даст вам наилучшую поддержку, но в жару легкие парусиновые туфли или кожаные ботинки с сетчатыми вставками будут все время держать ваши ноги сухими.

Несколько советов по выбору обуви и одежды

- Предпочтительными материалами для одежды теннисиста являются полиамид с добавлением эластана и полиэстер, но обязательно на основе хлопка, так как эти материалы придают одежде лоск и обеспечивают эластичность, непромокаемость и антибактериальную защиту, но лучше природного хлопка ничто не пропускает воздух, давая телу дышать, и не впитывает пот.

- Внимательно осмотрите швы на одежде: их не должно быть между ног и под руками, а если такие есть, то они должны быть плоскими.

- После стирки теннисная одежда хорошего качества не теряет внешнего вида, быстро сохнет и не требует частой глажки.

- Внутри туфли стопа не должна «ездить», а уж тем более они не должны жать. Учтите, что всякая обувь изнашивается, а теннисная – очень быстро. Покупая детскую обувь, берите лучше со шнурками, а не на липучке, которая может неожиданно отстегнуться во время игры или быстро износиться.

- Разные корты – разная обувь. Для харда, грунта, травы и ковров с ворсом существует обувь с разным узором подошвы. Не покупайте обувь, не предназначенную для тенниса, даже «на время».

Глава 4 Техника игры в теннис

Научиться правильно выполнять удары – особенно трудное дело в самом начале учебы.

Для многих новичков это становится камнем преткновения, ведь каждому хочется побыстрее начать играть, но не тут-то было. Начальный период в теннисе – один из самых тяжелых и трудоемких среди многих прочих видов спорта, и чтобы все-таки дойти до игры, нужно сначала основательно поработать над техникой, ведь неправильно поставленные удары скажутся в будущем, а переучиваться – труд куда более тяжкий и нервный, чем учиться, потому обойдемся без спешки.

Сначала тренер поставит вам само движение, затем надо будет научиться попадать по мячу, исполняя определенный удар, затем настанет черед научиться попадать в заданный сектор площадки, не теряя при этом правильного удара и точности попадания по мячу.

Главное – это тренировка на корте под наблюдением тренера. Вне корта нужно отрабатывать движения без мяча, стоя у зеркала, и записывать упражнения на видео, дабы затем получить консультацию по технике у специалиста. Все данные ниже описания ударов приведены, лишь чтобы вы знали изначально, какие они бывают, чем отличаются и когда используются.



...

Внимание

Смотреть и учиться – один из эффективных методов освоения игры. Пытаться понять тактику спортсмена, логику применения тех или иных ударов, обманных движений, чередования сильных ударов с хитрыми и ловкими, застигающими соперника врасплох, – так можно и нужно учиться, наблюдая игру на корте и по ТВ. Однако помните одну важную вещь: никогда не пытайтесь копировать движения опытных спортсменов, технику их удара! Поставить оптимальный удар вам может только тренер! Каждый теннисист выполняет удары сугубо индивидуально, согласно своему телу, своим мышцам, своему строению и привычке двигаться. Свой почерк с самого начала учебы сам собой будет формироваться и у вас, и ломать его, копируя чужой, – это значит дезориентировать свое тело, заставить его сомневаться и двигаться по неудобной траектории с чуждыми ему акцентами, то есть разбалансировать и расстроить свою игру.

Обучаясь правильным ударам, не обращайтесь поначалу на силу и резкость, этого вы добьетесь позже, лучше бывает даже пропустить тяжелый для вас мяч, чем отбить его неправильно. Вообще сначала надо отрабатывать удары на медленно летящих мячах – это позволит вам уделять больше внимания правильности исполнения удара.

Запястье и предплечье

В теннисе эти два участка тела спортсмена имеют важнейшее значение, так как самым непосредственным образом влияют на удар, который, в свою очередь, и является важнейшим элементом игры. Можно сказать, что вся игра в теннис состоит из ударов – подач, атак и отбития мяча на поле соперника.

Общее в технике выполнения ударов

Как уже говорилось выше, техника игры каждого теннисиста индивидуальна. Однако существуют и общие правила в технике игры. Рассмотрим их.

- **Мяч должен постоянно находиться в поле зрения.** Начинающие теннисисты находятся в заблуждении, полагая, что контролируют полет мяча.

На самом деле взгляд на мяч не должен скользить, отвлекаться и блуждать, пока мяч не коснется ракетки и не полетит в нужный сектор поля. Контролируете соперника и свое местонахождение на корте вы, как правило, боковым зрением, и только в момент удара угол зрения меняется – вы перемещаете акцент на поле соперника.

Однако как только мяч оказался на половине соперника, снова необходимо все внимание переключить на мяч.

- **К удару надо готовиться заранее.** Знаменитый автогонщик Михаэль Шумахер поразил исследователей своей техникой вождения тем, что при вхождении в поворот его глаза заранее проходили участок трассы, который находился за поворотом и не мог быть ему виден. В теннисе – то же самое: чем раньше вы «прочитаете» ответ соперника, чем раньше подготовитесь к удару, тем сильнее, точнее и сложнее он будет. Уже на начальном этапе нужно научиться готовить удар как можно раньше – замахиваться и переходить в ударную стойку максимально быстро.

Каждый удар в теннисе имеет четыре фазы:

- 1) замах;
- 2) удар;
- 3) сопровождение удара;
- 4) возвращение в исходное положение.

Основная ударная стойка изображена на рис. 4.1.



Рис. 4.1. Основная ударная стойка



Внимание

Переход в ударную стойку и замах надо совершить, еще когда отбитый на вас мяч находится в воздухе. В момент, когда мяч коснулся земли, замах уже должен быть закончен.

• **При исполнении удара стоять по отношению к сетке надо боком.** Почему? Потому что тогда вы имеете максимально большое пространство для удара, и это помогает легче контролировать полет мяча. Стойка «лицом к сетке» – вынужденное положение спортсмена, которое лишает его преимуществ сильного удара.

• **Движение руки с ракеткой нужно ускорять равномерно.** У каждого удара – свой ритм. Быстрый удар рукой – это скорость полета мяча, но неторопливое его начало, «оттяжка» влияют на концентрацию теннисиста и точность его посылки мяча на поле соперника, а для чего, спрашивается, нужен удар сильный, но неточный? Он дает очки сопернику, а не вам!

Если внимательно присмотреться к фазам движения руки теннисиста (рис. 4.2), хорошо видны неспешное начало, изучающая позиция летящего мяча подготовка к удару, замах и только в финальной фазе быстрое и точное (благодаря подготовке) движение самого удара.

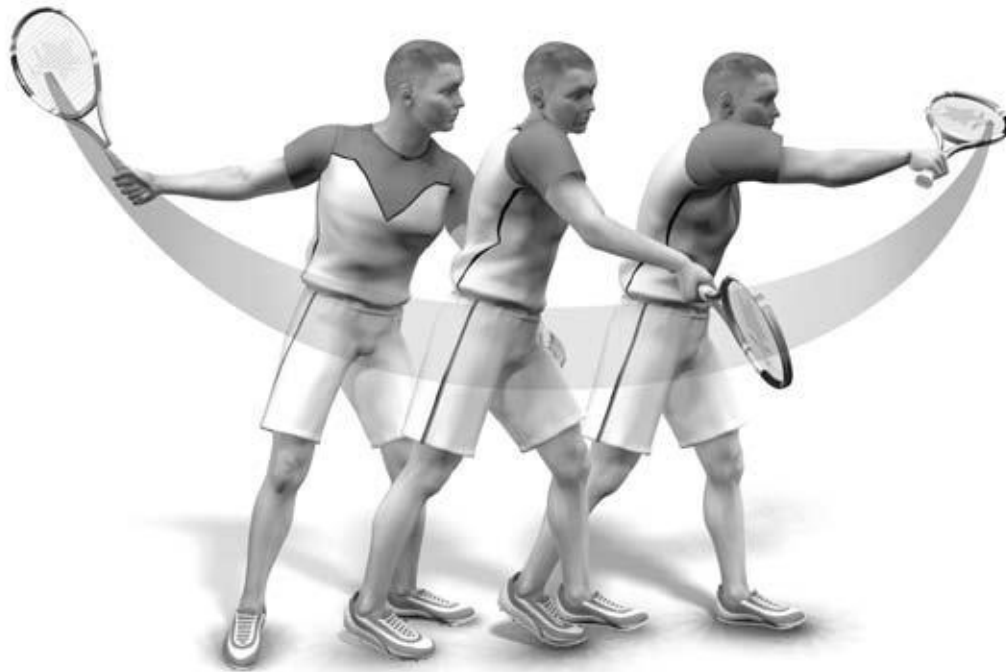


Рис. 4.2. Движение руки при ударе

• **В удар нужно вкладывать силу, равную весу вашего тела, то есть удар наносится не только рукой, но и всем телом, пружиня им и перемещая его по направлению удара.**

Кто играет только рукой, многократно ослабляет свою игру.

Теннисист на подаче обычно отклоняет тело назад, будто взводит пружину, и как бы досылает свое тело в направлении удара, придавая ему этим дополнительную силу, образующуюся за счет вовлечения веса тела в формирование силы удара. То же надо стараться делать и при выполнении других ударов, даже отбойных, ведь досыл тела к движению руки точно таким образом не только усилит удар, но и будет способствовать его точности, так как движение идет строго в выбранном направлении.

Есть и другие способы помочь телом своему удару:

- перенос веса тела с ноги, отставленной назад, на ногу, выставленную вперед;
- выставление ноги в направлении полета мяча и перенос на нее веса тела;
- постановка ноги, отставленной назад, после удара по мячу перед ногой, выставленной вперед;
- набегание на мяч перед ударом и продолжение бега после удара по мячу; это технически

один из самых сложных способов, приходящий с опытом.

- **Выполнять удар надо с расслабленными плечом и предплечьем, но с напряженной в запястье рукой – такой удар наиболее эффективен и точен.**

Все тело расслаблено, напряжено только запястье руки, которая держит ракетку. Казалось бы, все просто, но не тут-то было: на практике у новичков можно увидеть напряженные ноги, спину, рука напряжена от плеча и ниже, а вот запястье ходит ходуном от расслабленного своего состояния, то есть все наоборот. Это не просто мешает – это делает эффективную игру невозможной.

Кисть должна быть железной и контролируемой, быть одним целым с ракеткой, а тело – раскрепощенным и послушным воле спортсмена.

- **После выполнения удара надо как можно быстрее вернуться в исходное положение.** Каждый удар начинается и заканчивается только в одном возможном положении – исходном! На закрепление этого простого навыка уйдет много времени, но данное правило незыблемо.

- **Удар по мячу нужно производить перед собой на должном расстоянии от туловища. Это должно быть отработано до автоматизма.** Всякий удар, кроме смэша, который выполняется близко к туловищу, теннисист должен стараться произвести на том расстоянии от тела, какое ему наиболее удобно для эффективного и точного удара. Как правило, все удары выполняются на расстоянии от туловища – прижиматься к нему, равно как и пытаться наносить удары из-за туловища, нецелесообразно.

Порядок отработки ударов

Чтобы осваивать удары постепенно, наращивая сложность, переходя от одних к другим по мере готовности первых, желательно соблюсти приведенную далее последовательность изучения.

1. Отработка правильного и точного движения руки с ракеткой без мяча.
2. Выполнение удара по мячу центром плоскости ракетки.
3. Выполнение удара по мячу центром плоскости ракетки несколько раз подряд.
4. Отработка попадания мячом в правую или левую половину корта.
5. Выполнение удара по мячу перед собой на правильном расстоянии от туловища.
6. Отработка вкладывания силы, равной весу тела, в удар (перенос центра тяжести с ноги, отставленной назад, на ногу, выставленную вперед).
7. Выполнение удара по мячу в верхней точке его отскока.
8. Отработка вкладывания силы, равной весу тела, в удар и последующего движения за мячом.
9. Выполнение быстрого и резкого удара.
10. Отработка набегания на мяч.
11. Выполнение удара с подкруткой.



...

Внимание

На первых тренировках не так уж и важно, куда полетит ваш мяч после удара, в какой момент после отскока вы попадете по нему; не имеет большого значения и резкость наносимого удара. Прежде всего контролируйте правильность движения руки с ракеткой и выполнение удара по мячу центром ее плоскости, потом сосредоточьтесь на точности удара и только после этого на его резкости, то есть скорости полета мяча. Удары с подкруткой отрабатывайте в последнюю очередь, только после освоения техники выполнения плоских ударов.

Отработка основных ударов

Основных ударов в теннисе немного: это плоские удары справа и слева, плоская подача, удар с лета и смэш. Отработка именно этих ударов, а затем ударов ракеткой и есть фундамент вашего спортивного мастерства. Чем точнее и правильнее вы все сделаете, тем эффективнее будет ваша дальнейшая игра.

Прежде чем брать в руки ракетку, надо потренироваться в простом подбрасывании мяча, изучить и понять его траекторию, скорость полета, отскок. Вот основные упражнения с мячом, но и вам, и вашему тренеру, разумеется, стоит проявить фантазию и смекалку, чтобы дополнить их, превратив в увлекательную игру.

1. Подбросить мяч вверх прямо перед собой и поймать его сначала обеими руками, а потом попеременно правой и левой. Изменять высоту подбрасывания мяча.

2. Ударять мяч о землю, попеременно ловя его левой и правой руками. То же проделать в ходьбе, беге, беге с поворотами и беге задом наперед.

3. Перебрасывать мяч друг другу, увеличивая расстояние с 4 до 10–12 м:

- бросать одной рукой снизу по навесной траектории (ловить одной рукой);
- бросать одной рукой сверху по навесной траектории (ловить двумя руками);
- бросать одной рукой снизу (ловить двумя руками и одной, но уже после отскока);
- бросать мяч так, чтобы он отскакивал в зоне, обозначенной двумя линиями;
- бросать мяч одной рукой снизу по навесной траектории (но у каждого должен быть свой мяч, и бросать и ловить оба мяча надо одновременно).

4. Перекатывать по полу один мяч друг другу, потом одновременно оба своих мяча другому так, чтобы катились сразу два.

5. Встать в стойку для удара, подбрасывая мяч, и ловить его движением, похожим на удар справа, на уровне пояса.

Все эти упражнения нужно затем повторять с ракетками, стараясь разнообразить их самостоятельно. Однако прежде, чем это делать, изучите способы хватки ракетки и найдите для себя наиболее удобный и эффективный.

Хватка ракетки

Прежде всего хотелось бы отметить, что виды хваток ракетки являются основополагающими, типичными. Если присмотреться, как спортсмены держат ракетку в реальности, то становится понятно, что как люди по-разному держат в руках ложку, карандаш или палочки для еды, так каждый по-своему держат ракетку и теннисисты. Однако все же существуют базовые типы хваток, и можно сказать с уверенностью, что тот или иной спортсмен, несмотря на свою индивидуальность, является приверженцем того или иного базового типа хватки применительно к разным типам ударов.

Существуют две основные группы хваток.

- **Стабильная.** При этой хватке положение руки на ручке ракетки одинаково для всех ударов (континентальная хватка, хватка «молот»). Ее достоинство состоит в том, что она дает возможность всегда быть готовым к любым ударам, а недостаток – ограниченная возможность производить удары справа с сильной верхней подкруткой, высокие удары с лета, а также высокие укороченные завершающие удары с середины корта.

- **Континентальная.** Эта хватка получила свое название от американцев, впервые применивших ее в Европе, а особую славу этому способу принес англичанин Фред Перри, трехкратный победитель Уимблдона в середине 30-х годов XX века. При этой хватке вершина угла между большим и указательным пальцами находится слева от левого ребра верхней грани ручки ракетки (рис. 4.3). Пальцы размещены свободно, а указательный отделен от остальных. Эта хватка в основном применяется для удара слева.



Рис. 4.3. Континентальная хватка

- **«Молот».** Само название говорит об особенности хватки. Это, по сути дела, та же континентальная хватка, но с прижатыми друг к другу пальцами. По сравнению с континентальной хватка «молот» не имеет каких-то особых преимуществ, даже, наоборот, создает некоторые трудности при исполнении удара справа. Она важна тем, кто к ней привык и чьи удары наиболее эффективны именно в такой хватке.

С изменениями. Это положение руки на ручке ракетки, изменяемое для различного нанесения разных ударов, прежде всего ударов слева и справа (модифицированная хватка, восточная хватка, западная хватка). Преимущества хватки с изменениями, прежде всего для ударов справа и слева, заключаются в создании оптимальных условий для выполнения каждого удара, особенно ударов с верхней подкруткой, и обеспечения их большей силы. Недостаток у этого способа только один – потеря времени, затрачиваемого на изменение положения руки при очень быстром обмене ударами.

- **Модифицированная, или австралийская, или полуконтинентальная.** При таком способе разницы между хватками для ударов справа и слева почти не существует, и в этом состоит его преимущество (рис. 4.4). При хватке для удара справа вершина угла между большим и указательным пальцами находится немного правее левого ребра верхней грани ручки ракетки,

а для удара слева – левее этого ребра, приблизительно там же, где и при континентальной хватке.

- **Восточная.** Эту хватку также назвали американцы, используя ее в игре на кортах Восточного побережья. При этом способе хватки для удара справа и слева заметно отличаются друг от друга (рис. 4.5).

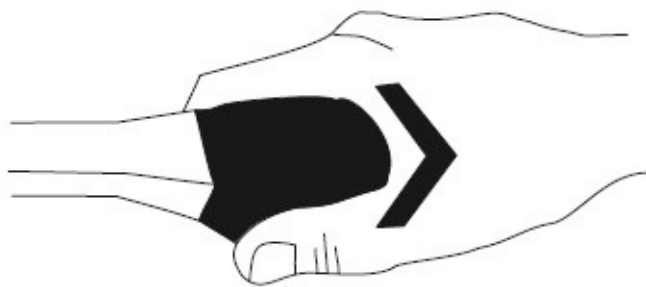


Рис. 4.4. Модифицированная хватка

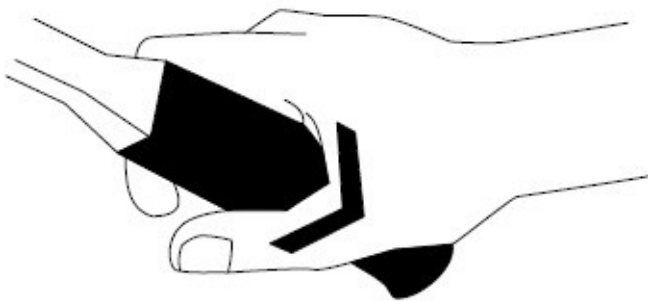


Рис. 4.5. Восточная хватка

При ударе справа вершина угла между указательным и большим пальцами находится посередине верхней грани ручки ракетки. Для удара слева рука поворачивается на 40–60° в зависимости от того, как игрок выполняет его. Вершина угла перемещается под левое ребро верхней грани ручки. Этот способ хорош для плоских ударов с обеих сторон и прежде всего для плоского удара слева, при котором обычно делается небольшая верхняя подкрутка. Недостаток способа – потеря времени, затрачиваемого на изменение положения руки, перехват ракетки, особенно при приеме подачи и ударах с лета.

- **Западная.** Этой хваткой чаще пользовались, напротив, на Западном побережье, где строились в основном корты с асфальтовым покрытием. На таких кортах мяч отскакивает высоко, а эта хватка подходит как раз для выполнения ударов справа по высоким мячам (рис. 4.6).

Вершина угла между большим и указательным пальцами находится за правым ребром верхней грани ручки. Для удара слева положение руки при перехвате ракетки очень сильно изменяется, что приводит к серьезной потере времени, поэтому большинство игроков, применяющих западную хватку, играют слева двумя руками, так как в этом случае отпадает необходимость менять положение правой руки на ручке ракетки и проигрыша по времени реагирования нет.

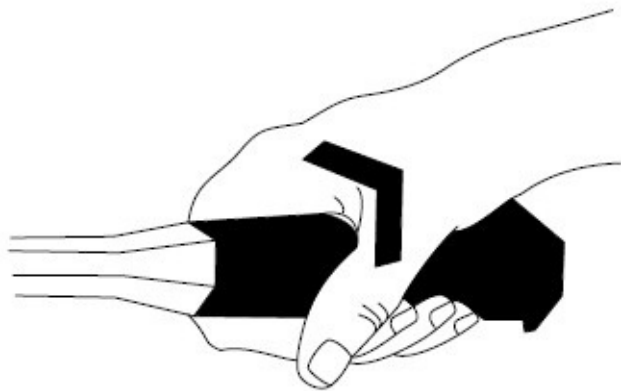


Рис. 4.6. Западная хватка

Недостаток западной хватки в том, что надо применять значительно бóльшую силу для выполнения ударов. Некоторые тренеры до сих пор считают ее неэффективной и не рекомендуют своим подопечным, однако современная техника игры, в том числе двумя руками, привела к тому, что этой хваткой пользуются многие известные теннисисты и она вполне стоит того, чтобы изучить ее и испытать в своем арсенале приемов игры.

Какую же хватку следует порекомендовать начинающему теннисисту?

Такой хваткой, от которой затем, научившись, легко перейти к любой другой, является **модифицированная**. Такие современные базовые хватки, как «молот», континентальная, восточная и западная, занимают по отношению к ней близкое положение.

Небольшие изменения в характере этой хватки почти исключают потерю времени при смене ударов, и, что еще важнее, ее использование дает возможность правильно отбивать мячи при ударах справа и слева, а это имеет большое значение на начальном этапе обучения.

Научимся теперь правильно брать ракетку в руки.

Специалисты рекомендуют следующий способ. Положите ракетку плашмя на землю перед собой и присядьте на корточки. Беря левой рукой ракетку за центр, расположите ее под углом к земле. Правой рукой возьмитесь за ручку ракетки так, как будто подаете кому-нибудь руку. Проверьте затем положение угла между большим и указательным пальцами на ручке – он должен быть правее левого ребра верхней грани (рис. 4.7).



Рис. 4.7. Как правильно брать в руки ракетку

Для контроля сделайте на ручке у вершины угла метку, чтобы после серии ударов проверить правильность хватки. Дело в том, что, пока вы не выработаете чувство ракетки, она будет незаметно для вас поворачиваться в руке.



Внимание

Вот несколько правил для начинающего:

- не держите ракетку за самый конец ручки, он должен выходить из ладони на 5–15 мм;
- не сжимайте ракетку судорожно, держите ее крепко, но свободно и только в момент удара по мячу хорошо ее сожмите;
- пальцы на ручке расположите так, чтобы указательный был отделен от остальных; ручка должна составлять с предплечьем угол 120° (рис. 4.8).

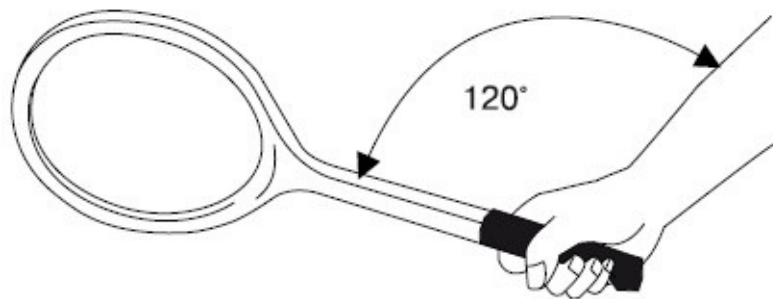


Рис. 4.8. Правильное положение ракетки

Упражнения на привыкание к ракетке

Вот упражнения, которые помогут вам быстрее привыкнуть держать ракетку.

1. Пройти, а затем пробежать, держа ракетку с мячом, лежащим на ней, до конца площадки и обратно.

2. Подбрасывать мяч ракеткой вертикально вверх (ракетку при этом держать на уровне пояса или немного выше). После нескольких подбрасываний мяча ракеткой отбить его повыше. Держать ракетку сначала ладонью вверх, а затем ладонью вниз. Выполнять удары то одной, то другой стороной ракетки. Можете придумать более сложные и быстрые упражнения с ракеткой и мячом.

3. Ударить ракеткой по мячу о землю сначала на уровне пояса, потом наклоняясь ниже и ниже, не сгибая руку в запястье. Повторить то же упражнение при ходьбе и беге.

4. Перекатывать мяч по земле и поднимать его ракеткой. Это делается следующим способом: свободной рукой надо пустить мяч по корту, а потом обогнать его и подставить под него ракетку, чтобы он накатился на нее. Мяч на ракетке отнести в исходную точку.

5. Подбрасывать и ловить мяч ракеткой так, чтобы он «прилипал» к ракетке без отскока (для этого в момент соприкосновения с мячом ракетку надо быстро уводить вниз). Подбрасывать мяч все выше и выше.

6. Перебрасываться с партнером мячом. Положить мяч на ракетку и снизу по навесной траектории перебросить его на ракетку партнера. Посланный вам мяч принимать на ракетку, уводя ее в сторону, чтобы не было отскока.

Удар справа

Итак, начинаем отрабатывать удары – учиться азам игры. На рис. 4.9 показано, как должен выглядеть удар справа.

Возьмите ракетку так, как вас учили. Рука напряжена в кисти, отведена назад и повернута наружу (ямка сгиба локтевого сустава смотрит вверх). Ракетку держите крепко (но не сжимайте судорожно) в горизонтальном положении или с чуть поднятой вверх головкой; плоскость ракетки располагается вертикально по отношению к земле (рис. 4.10). Это исходное положение всей руки с ракеткой при выполнении удара справа должно быть тщательно отработано.

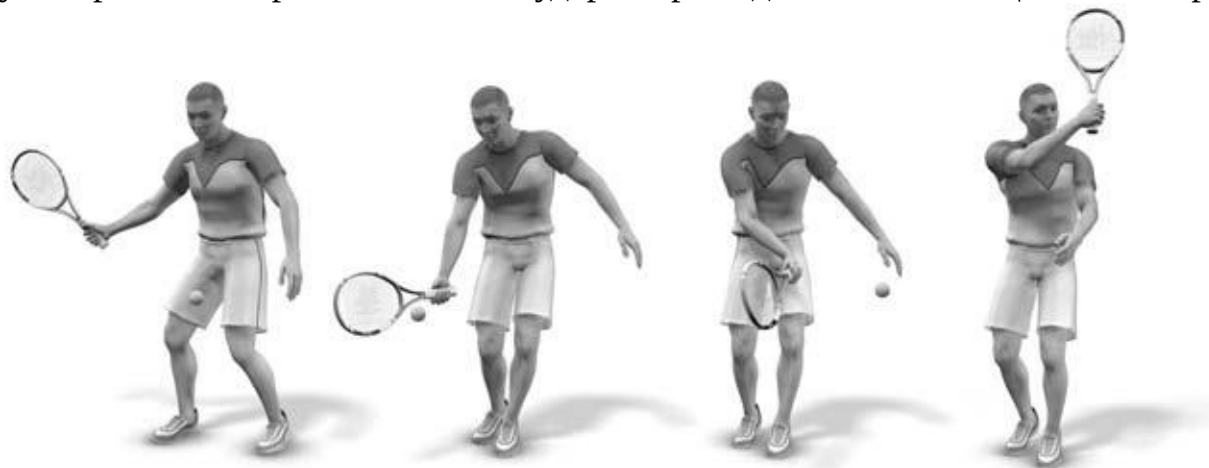


Рис. 4.9. Удар справа



Рис. 4.10. Исходное положение руки с ракеткой

Очень важна и правильная постановка ног, они принимают большое участие в исполнении ударов. При замахе и в момент удара по мячу справа ноги должны располагаться так, как показано на рис. 4.11.

Вес тела должен быть равномерно распределен на обе ноги или немного перенесен на ногу, выставленную вперед. Линия плеч составляет с сеткой небольшой угол, рука немного согнута в

локте (так, чтобы угол между плечом и предплечьем составлял около 160°).

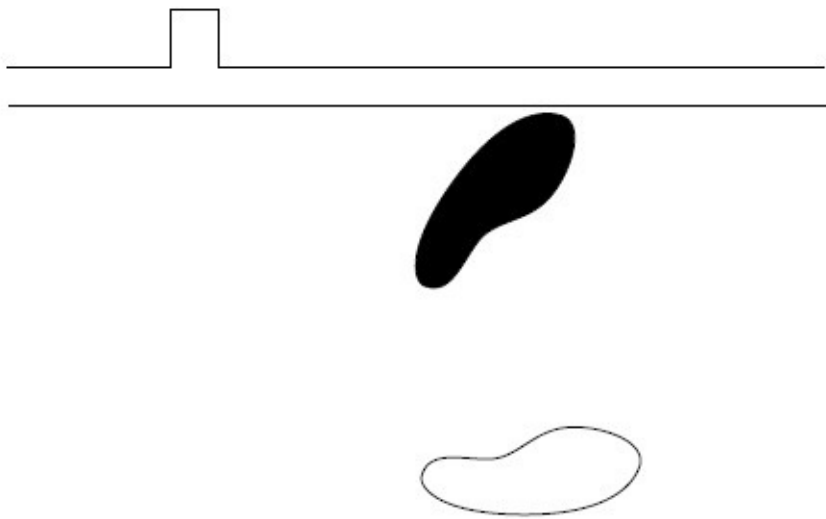


Рис. 4.11. Правильное положение ног

Освоив стойку, отрабатываем сам удар.

В момент удара по мячу рука в запястье должна быть напряжена, ракетка расположена вертикально по отношению к земле или немного повернута плоскостью вверх. Лучше всего выполнять удар примерно с линии левой ступни с сопровождением мяча: рука с ракеткой некоторое время движется в направлении удара и останавливается на уровне головы перед левым плечом.

Для отработки удара с партнером можно порекомендовать следующее упражнение.

Пусть партнер медленно подбрасывает вам мяч рукой с расстояния примерно 1 м. Когда вы отработаете технику удара, можно будет увеличить расстояние. Для этого упражнения надо подготовить вот такую площадку (рис. 4.12).

Вашему партнеру нужен десяток мячей. После выполнения упражнения вами можно поменяться ролями с партнером.

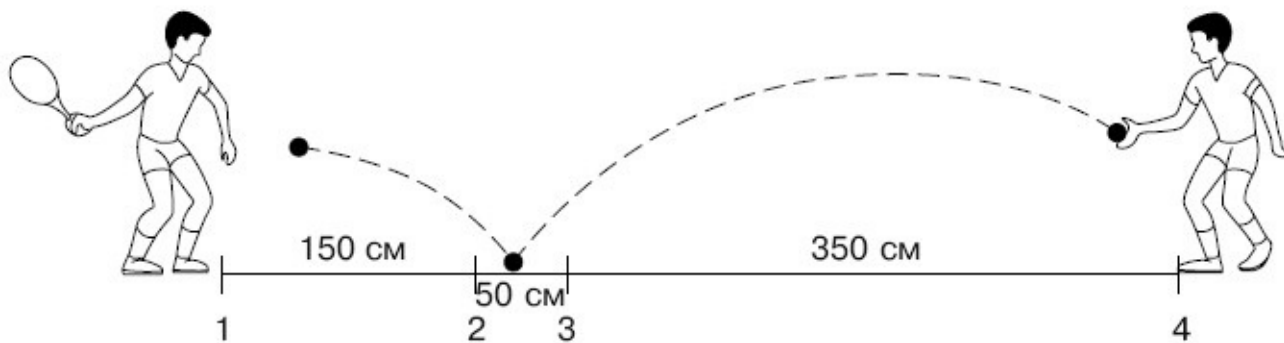


Рис. 4.12. Площадка для выполнения упражнения

Запомните несколько важных моментов, устанавливающих верное положение тела и правильный удар по мячу.

- Подбрасывайте мяч снизу навесом, чтобы он летел небыстро, так, чтобы после отскока не поднимался выше пояса партнера.
- Всегда ждите мяч в ударной стойке с замахом для удара справа, у вас будет время контролировать ее правильность перед каждым новым ударом.
- Начинайте движение ракетки навстречу мячу заранее, чтобы не пришлось затем слишком резко ускорять его или отбивать из-за туловища – это ошибки.
- Наблюдайте внимательно за мячом до его соприкосновения с ракеткой.
- Рука в запястье напряжена; кисть не должна выгибаться ни в какую сторону.

- Удар по мячу наносите в момент, когда он поравняется с линией ступни, – свободно, стараясь ударить мимо игрока, подающего мячи.

- В положении замаха вес тела переносите на носки.

Увеличивайте расстояние между отметками 3 и 4 по мере освоения техники удара, а затем вообще откажитесь от них – когда научитесь отступать перед более длинными и высокими мячами и, наоборот, выходить вперед на короткие и низкие. Отступайте назад и выходите вперед всегда боком. Контролируйте свои движения!



...

Внимание

Типичные ошибки начинающего:

- игрок плохо видит мяч, упуская фрагменты траектории его движения, отвлекается, чтобы следить за игроком, закрывает глаза в момент удара;

- ракетка при замахе находится в неправильном положении – слишком высоко или низко;

- то же при сопровождении удара;

- рука в запястье расслаблена;

- ноги слишком согнуты в коленях и напряжены;

- при движении навстречу летящему мячу делается еще один быстрый замах.

Когда вы научитесь выполнять удары безошибочно, переходите к исполнению тех же ударов из основной, а не из ударной стойки.

Основная стойка – это исходное положение, в котором игрок ожидает мяч и в которое возвращается после выполнения каждого удара. Игрок не знает, в какую сторону, какой силы и по какой траектории будет нанесен удар, поэтому ему необходимо держать тело в такой позиции, чтобы одинаково быстро, сильно и точно успеть отреагировать на любой удар соперника. Для замаха и ударов справа и слева должно быть достаточно пространства. Это значит, что ракетку надо держать прямо перед собой с небольшим отклонением влево, так, как показано на рис. 4.13.



Рис. 4.13. Основная стойка

Для отражения атаки ударом с лета ракетку надо держать на уровне головы. Линия плеч должна быть параллельна сетке, а ноги немного согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч. Вес тела нужно перенести на носки, корпус слегка наклонить вперед, голову поднять, чтобы хорошо был виден весь корт. Во время ожидания мяча соперника не надо стоять неподвижно, надо слегка переступать, пружинить ногами, перенося вес тела с одной ноги на другую, но только не подскакивать – это лишнее напряжение ног, приводящее к скорой усталости. Локти должны находиться близко к туловищу.

Очень важно теперь научиться быстро переходить из основной стойки в ударную с замахом для удара справа.

Начните с разворота руки в запястье и предплечье с одновременным переносом веса тела на левую ногу и разворотом стопы правой ноги, корпуса и плеч (рис. 4.14).



Рис. 4.14. Важно научиться переходить из основной стойки в ударную

Как только ступня правой ноги будет параллельна сетке, перенесите на нее вес тела, а левую расположите против направления полета мяча. Ракетку при отведении ее назад держите на том же уровне, руку в запястье не сгибайте и не опускайте вниз головку ракетки.

Это движение должно быть отточено до автоматизма, так как от его точности и скорости исполнения зависит многое. Освоив этот простой, но нелегко дающийся многим новичкам разворот с переходом на ударную позицию, можно добавить к данному движению работу с мячом. Для этого нужен подающий мяч рукой, а затем и ракеткой партнер. Не забывайте выполнять все четыре уже известные вам фазы удара, не спешите и не смущайтесь ожиданием мяча от партнера – плавность и сила удара впереди, когда вы научитесь точно и сильно отбивать резкие удары ракеткой.

Итак, рассмотрим упражнение подробно.

1. Позиция игрока: ударная стойка, мяч в левой руке, повернутой тыльной стороной ладони вверх. Рука немного напряжена и вытянута вперед и чуть вправо (см. рис. 4.14). Руки должны быть расположены так, чтобы линия между серединой плоскости ракетки и мячом была параллельна боковой линии корта (направление полета мяча) (рис. 4.15).

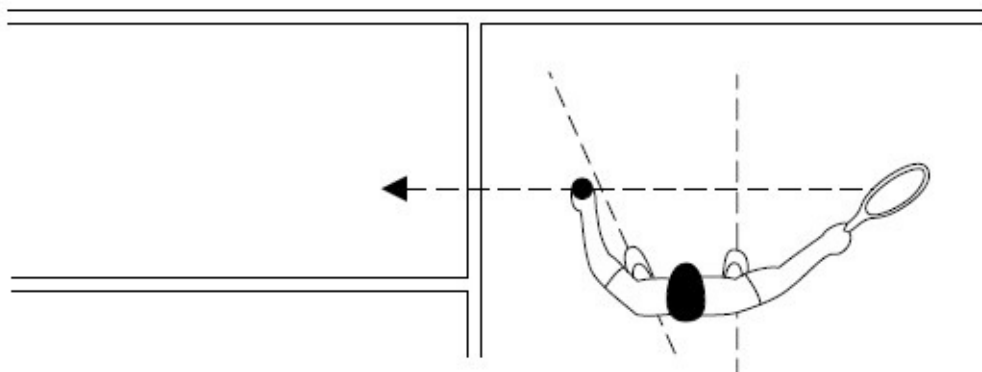


Рис. 4.15. Ударная стойка, мяч в левой руке

2. Спокойно выпустите из руки мяч на землю, не двигая запястьем.
3. Ракетка, не отклоняясь назад, из положения замаха идет прямо на мяч.
4. Ракетка должна коснуться мяча ниже верхней точки его отскока, когда он начнет опускаться.
5. Как только мяч покидает левую руку, она немного опускается и как бы указывает направление его полета.



...

Внимание

Грубая ошибка игрока – когда руки перекрещиваются после выполнения удара (рис. 4.16).



Рис. 4.16. Неверное положение рук

Положите рядом с собой побольше мячей и один за другим разыграйте их, соблюдая следующие правила:

- стоять боком к сетке;
- не делать слишком большой или слишком маленький замах – большой влияет на точность удара, маленький приводит к отклонению ракетки назад;
- не ударять мячом о землю, а только выпустить его из руки, держа кисть в напряжении;
- с самого начала перенести большую часть веса тела на левую ногу.

Прежде всего научитесь разыгрывать мяч после собственного подброса – сначала у стенки, затем через сетку с расстояния 1–2 м за линией подачи. Когда освоите этот способ, начертите на противоположной стороне корта перед линией подачи квадратную мишень со стороной 1 м и старайтесь попасть в нее с одного и того же места без перелетов или недолетов.

Как только вы сможете попадать в нее регулярно хотя бы шесть раз из десяти, можно приступать к парному упражнению (рис. 4.17).

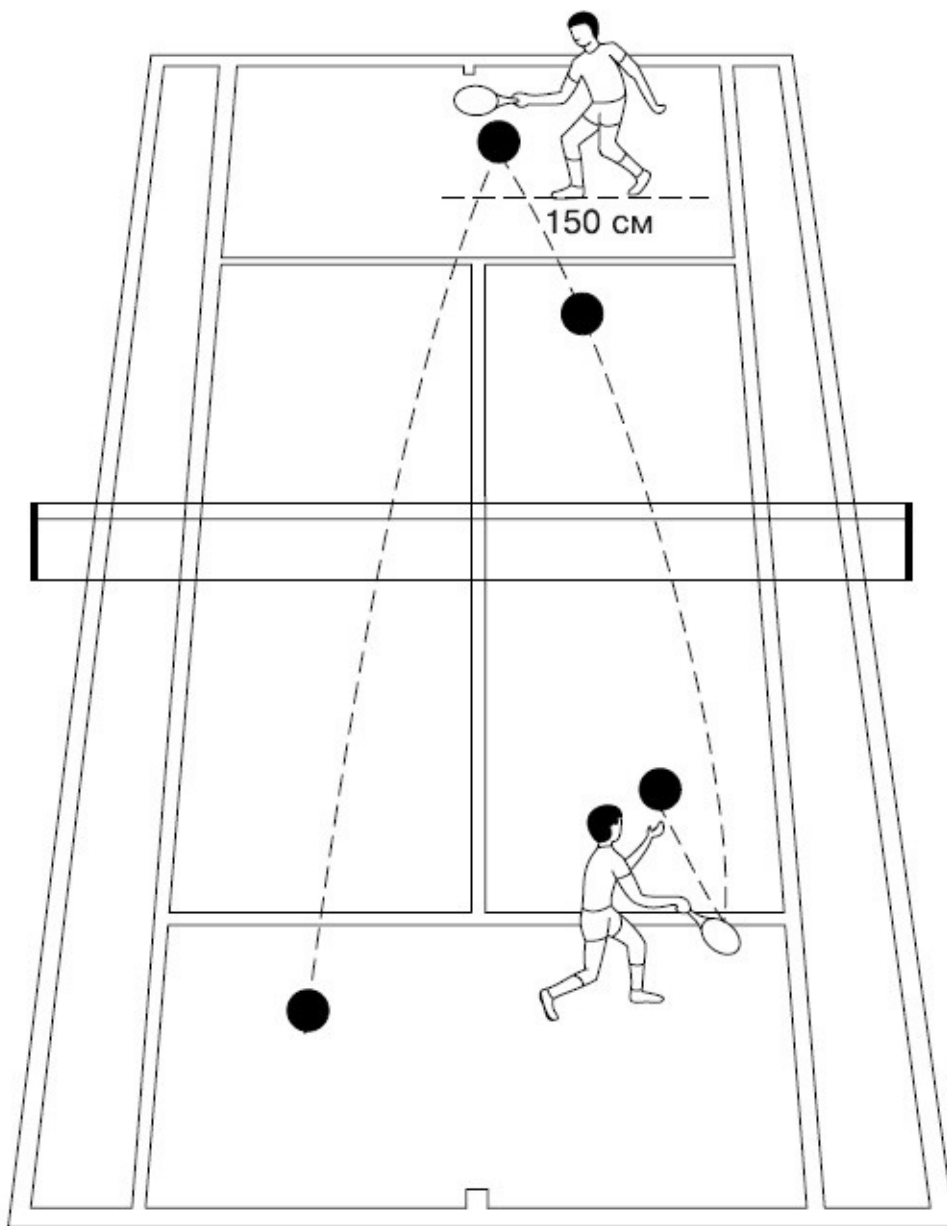


Рис. 4.17. Парное упражнение

Партнер находится в ударной стойке примерно в 1,5 м за мишенью и отбивает разыгрываемые мячи спокойными ударами через сетку к задней линии. Возвращаются только точно посланные вам мячи. Игрок их не отбивает, а разыгрывает следующий мяч. После 15 мячей поменяйтесь ролями. Это упражнение нужно делать, пока оно не будет выполняться без ошибок, тогда можно сыграть матч на счет, начисляя очки за мяч в мишени и за возвращенный



через сетку в поле для парной игры.

...

Внимание

Вы сможете набрать много очков в этой игре, если будете очень старательно посылать мячи друг другу. Эта тренировка даст какой-то эффект, только если партнеры будут играть друг на друга – а вот натренировавшись, в матче, вы будете играть уже только за себя.

Для начала вам хватит половины корта – с каждой стороны уменьшите его размеры на 2 м (рис. 4.18).

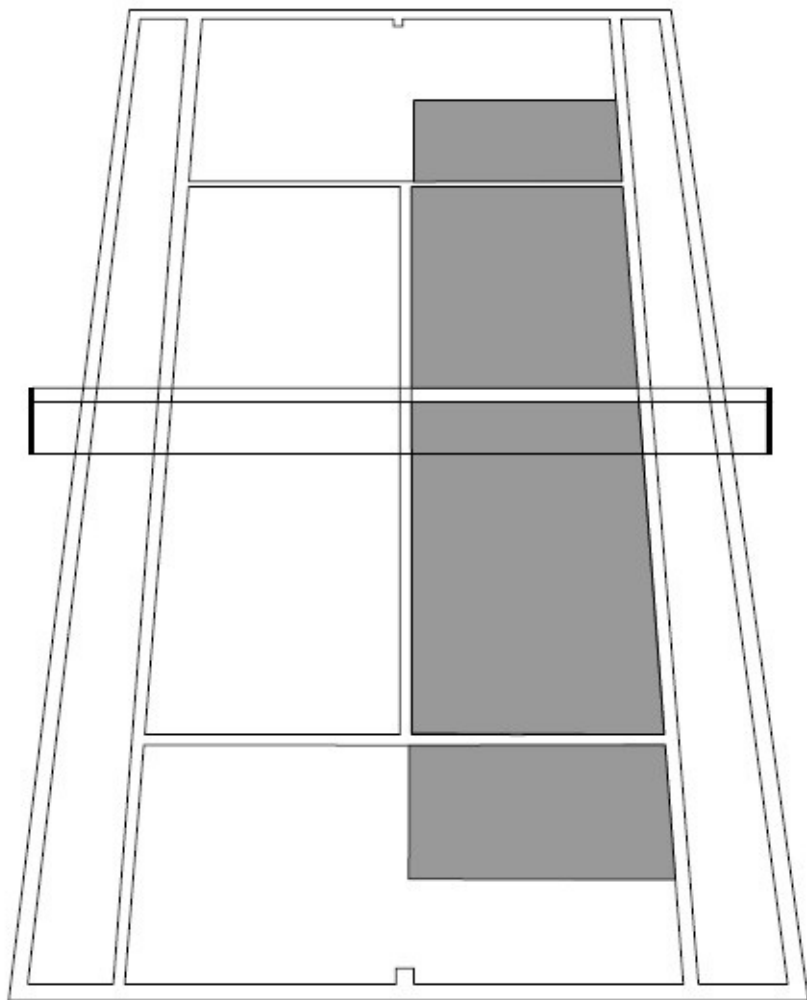


Рис. 4.18. Уменьшенная площадка

Игра на укороченной площадке даст вам несколько преимуществ:

- вы обмениваетесь только короткими, медленными и низкими мячами;
- не надо бегать за мячом, можно сосредоточиться на технике выполнения удара;
- вы применяете только удары справа;
- не нужно делать большой замах и прилагать большие усилия для удара;
- узкие рамки корта заставляют вас точно направлять мячи.

Что касается удара справа, он постоянно нуждается в совершенствовании. При игре со слабым ударом справа вы никогда не сможете победить даже равного по силам соперника.

Удары справа в движении

Это самые часто встречающиеся в игре удары, и готовиться к ним надо заранее, пока мяч летит на вашу половину, разворачивая тело вправо и готовя замах справа для отбивания мяча в поле соперника, стараясь создать ему максимум неудобств для ответного удара. Вы должны оказаться в полной готовности нанести удар раньше, чем мяч коснулся земли. Обычно первые два-три шага будут быстрыми, чтобы переместить тело в нужную точку как можно скорее, оценивая по особенностям удара и траектории полета мяча его скорость, место падения и характер отскока. Чем раньше будет занята позиция для ответного удара, тем точнее и сильнее он будет, так как времени на обработку мяча у вас будет больше.



...

Внимание

Любое перемещение по корту надо начинать с движения руки ракеткой в нужном направлении – так, как будто она указывает вам путь.

При перемещении на правую сторону корта делайте сначала первый короткий шаг развернутой правой ногой, а затем – длинный левой, так быстрее можно выйти в боковое положение. Во время бега вы успеете закончить замах и, внимательно следя за мячом, понять траекторию его движения. После сопровождения ответного удара сразу же возвращайтесь в исходное положение, приставным или попеременным шагом боком перемещаясь к центру корта.

Таким способом возвращаются к центру площадки после выполнения удара все игроки. В этом положении удобно следить за полетом мяча и соперником, а также легче начинать движение вправо или влево.

Важные правила:

- начинать замах следует одновременно с началом движения, а не в ударной позиции;
- находясь в ударной позиции, не надо усиливать замах, нужно только вести ракетку вперед, навстречу мячу;
- на короткие мячи, идущие в сторону, нужно выбегать вперед по диагонали, наперерез мячу;
- после сопровождения удара следует сразу же вернуться в исходное положение в центре площадки;
- при возвращении в исходное положение нужно не терять концентрацию, продолжая внимательно следить за полетом мяча и действиями соперника.

Удар справа в движении в сторону лучше научиться выполнять сначала без мяча, а затем с мячом, специально посланным вашим партнером по тренингу вправо.

Чтобы сменить удар справа на удар слева, нужно сменить хватку ракетки. Тренеры учили нас это делать, говоря: «Прокрутите руку на ручке ракетки так, будто вы прибавляете газ на мотоцикле». Угол между большим и указательным пальцами переместится под левое ребро верхней грани ручки. Пальцы надо прижать друг к другу. Угол между ручкой и предплечьем станет меньше, чем при ударе справа, – это очень важно.

Только не следует сразу тренироваться в быстрой смене хватки для ударов справа и слева. Сначала научитесь хорошо выполнять эти удары по отдельности.

К отработке удара слева можно приступать, когда вы уже умеете уверенно выполнять удар справа при подбрасывании мяча рукой. Сначала вам покажется, будто удар слева очень сложен, у вас все время не будет хватать на него сил. Однако при технически правильном его выполнении постепенно выяснится, что он не так уж и труден и даже проще, чем удар справа.

Остается вопрос: выполнять удар слева одной или двумя руками?

Оба способа имеют свои плюсы и минусы.

- Преимущества выполнения удара слева двумя руками: отсутствие необходимости менять западную хватку ракетки, так легче играть физически менее сильным спортсменам, проще выполнять удары с верхней подкруткой и труднее вашему сопернику, ведь этот удар более замаскирован и определить направление полета мяча после него довольно сложно.

- Недостатки выполнения удара слева двумя руками: выполнять удары удастся хорошо только с верхней подкруткой, а остальные, прежде всего с нижней подкруткой, не так точны и более трудны в исполнении. Необходима большая точность движений, работы и положения ног, а также туловища при ударе. Ограничена возможность доставания бокового мяча, особенно с лета. Сложно даются удары по высоким мячам.

Для начинающего игрока имеется, таким образом, масса неудобств, а использовать преимущества может только опытный и физически сильный игрок.



...

Внимание

Чтобы не создать себе множество ненужных трудностей при разучивании удара слева, выполняйте следующие рекомендации:

- *в начале обучения не отработывайте западную хватку ракетки;*
- *не играйте с самого начала с большой силой;*
- *не придавайте мячам сильное верхнее вращение;*
- *не уделяйте поначалу особого внимания обводящему удару.*

Теперь рассмотрим, как следует исполнять одной рукой плоский удар слева.

Как показано на рис. 4.19, спортсмен должен находиться в боковом положении в ударной позиции с еще более, чем при ударе справа, развернутыми по отношению к сетке ногами (обе стопы ей параллельны) и плечами, используя при этом одну из освоенных хваток для удара слева.

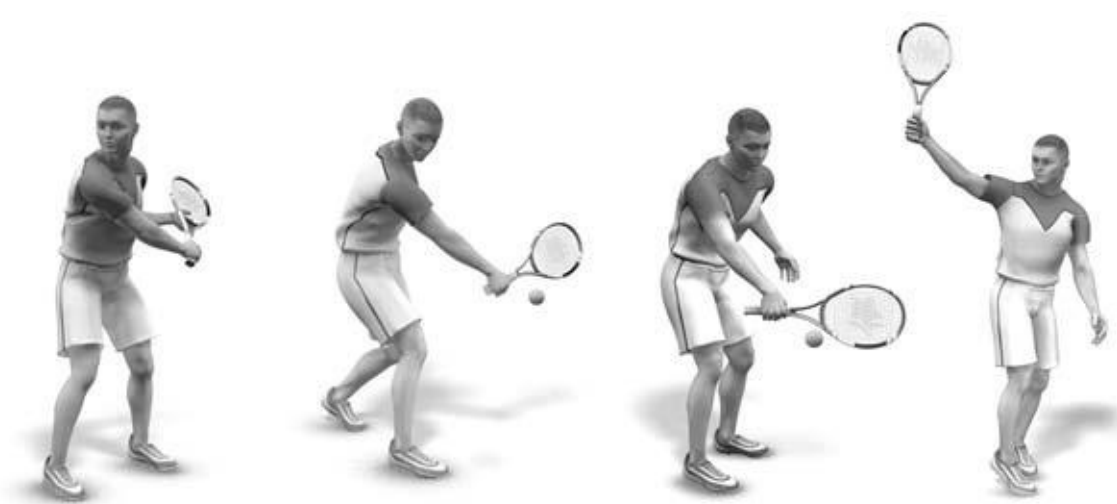


Рис. 4.19. Плоский удар слева

При плоском ударе слева угол между ручкой ракетки и предплечьем заметно меньше, чем при ударе справа. Рука меньше согнута, но почти вся напряжена, ракетка находится в горизонтальном положении, ее головка расположена вертикально по отношению к земле (рис. 4.20). При замахе это положение необходимо строго соблюдать. Ноги должны быть немного согнуты, вес тела перенесен в основном на ногу, отставленную назад. Ракетка параллельна боковой линии корта. Из такой позиции она идет под мяч, очень незаметно приоткрывается (то есть чуть откидывается назад); мяч вы отбиваете на большем расстоянии от туловища, чем при ударе справа (то есть ближе к сетке). В момент удара рука напряжена, особенно кисть, а вес тела перенесен на ногу, выставленную вперед. После удара рука с ракеткой продолжает движение в направлении полета мяча, как будто показывая, куда он улетел.

Чтобы лучше можно было освоить удар слева, ваш партнер должен подбрасывать вам короткие и низкие мячи. Вам же нужно стоять как можно дальше от линии, перед которой они падают.

Техника отработки удара слева такая же, как при тренировке удара справа.

Когда вы достаточно хорошо освоите удары слева, желательно перейти к чередованию ударов справа и слева с использованием модифицированной хватки.

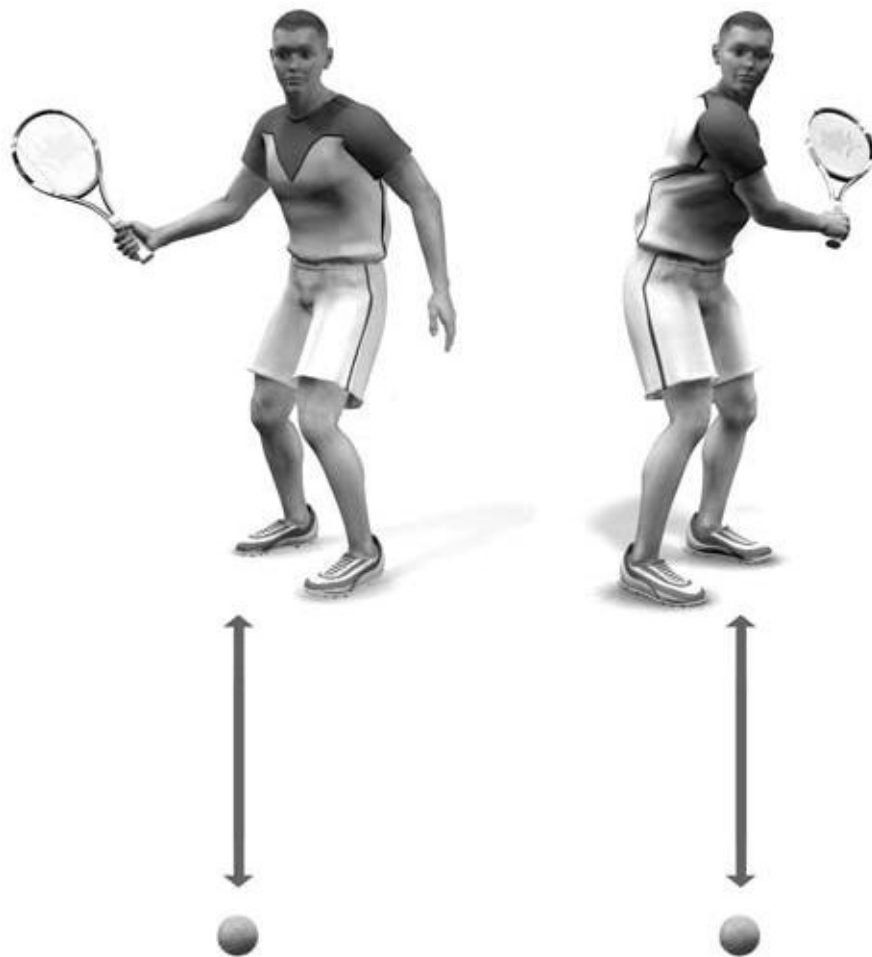


Рис. 4.20. При плоском ударе слева положение руки иное, чем при ударе справа



Внимание

Распространенные ошибки при отработке ударов слева:

- стойка лицом к сетке, а не боком;
- хватка ракетки как при ударе справа;
- сгибание рук при замахе и при ударе;
- расслабленное запястье руки, держащей ракетку;
- движение ракетки назад перед самым ударом;
- сгибание руки в запястье после того, как отбит мяч;
- поворот туловища вокруг левой ноги, разворот плеч в момент удара и после него.

Сила удара

Удар слева не может быть такой же силы, как удар справа. Короче замах, работает меньшая группа мышц, причем некоторые из них, например обеспечивающие хватку ракетки, работают против участвующих в выполнении удара. В данной ситуации особенно важно научиться вкладывать в удар силу, равную весу тела, что повышает результативность удара.

Этого можно добиться следующими способами.

- Правая нога остается на месте, и на нее переносится вес тела. При этом левая нога стоит на носке, колени и таз смещаются в направлении полета мяча, как показано на рис. 4.21.



Рис. 4.21. Такая поза повысит результативность удара

- Левая нога выступает вперед в направлении полета мяча – это также придаст силу удару и поможет весу тела участвовать в его формировании.

Как повысить эффективность удара слева

Если вы уже хорошо владеете ударом слева, можно повысить его эффективность следующими способами.

- **Увеличение замаха.** Для этого в последней фазе замаха надо держать ракетку не горизонтально, а так, чтобы ее головка была направлена вверх по диагонали. Это удлиняет траекторию движения ракетки перед ударом по мячу и дает возможность исполнить удар с большей силой.



Внимание

Начинать движение нужно всегда из исходного положения для замаха, когда ракетка находится в горизонтальном положении и параллельна боковой линии корта. Нельзя вести ракетку по диагонали вниз навстречу мячу. Неправильный удар показан на рис. 4.22.



Рис. 4.22. Удар выполняется неправильно

- **Отвод плеч.** Перед падением мяча на землю, когда теннисист уже находится в ударной позиции, он должен отвести одновременно плечи и ракетку немного назад. Это увеличит длину траектории движения ракетки перед ударом, и сам удар станет более плавным и мощным.

Точность удара

Как только вы научитесь выполнять оба удара (слева и справа) достаточно уверенно, начинайте отрабатывать их точность:

- посылайте по очереди короткие и длинные мячи в центр корта;
- посылайте короткие мячи в обе половины корта;
- посылайте длинные мячи в обе половины корта.

Длина полета мяча всегда зависит от длины замаха: чем длиннее замах, тем длиннее мяч, и наоборот. Замах и его длина имеют большое значение для уверенного выполнения удара и оказывают серьезное влияние на результативность игры. Слишком длинный замах дает ошибки и часто ставит игрока в условия цейтнота, слишком короткий – снижает эффективность удара, и его легче отразить сопернику. Важно изменять длину замаха в зависимости от места удара по мячу:

- чем ближе мяч к сетке, тем короче замах;
- чем дальше удар от задней линии (за ней), тем длиннее замах;
- чем длиннее и резче требуется удар, тем больший замах он предполагает, и наоборот.

Два способа посылать короткие мячи

Отправить короткий мяч можно двумя способами.

- **По диагонали.** Встать боком к сетке, ступни ног (носки) расположить по отношению к сетке под небольшим углом. Замах короткий, удар выполняется на большем расстоянии перед туловищем. При сопровождении удара плечи значительно развернуты.

- **Вдоль боковой линии.** Встать боком к сетке, ступни ног (носки) разместить по отношению к ней под большим углом. Удар выполняется ближе к туловищу и дальше от сетки. При сопровождении удара плечи развернуты значительно меньше, чем при ударе по диагонали.

Два способа посылать длинные (глубокие) мячи

Отправлять длинные мячи можно также двумя способами.

- **По диагонали.** Встать боком к сетке, ступни ног (носки) расположить под небольшим углом к ней. Замах обычный или немного увеличенный, удар выполняется дальше от туловища и ближе к сетке. При сопровождении удара плечи значительно развернуты.
- **Вдоль боковой линии.** Встать боком к сетке, ступни ног (носки) поставить под большим углом к ней. Замах обычный или немного увеличенный, удар выполняется ближе к туловищу. При сопровождении мяча плечи развернуты, но меньше, чем при ударе по диагонали.

Удары с лета

Эти очень эффективные и неожиданные для соперника удары на самом деле не так уж и сложны. Научиться технически правильно их выполнять надо вовремя, применяя на тренировках и в игре как можно чаще, изобретательнее и по возможности непредсказуемо для соперника.

Спешить нельзя! Сначала надо освоить удар с лета, не боясь летящего мяча, и только потом учиться ударам с лета справа и слева. Те же, кто слишком торопится, рискуют вместо плоского удара по мячу выполнить удар слева с нижней подкруткой. Удар становится неточным и дает очки не вам, а сопернику.

При ударе с лета важно уметь определять траекторию движения мяча, сделать удар точным и предсказуемым для себя и неожиданным для соперника.

Выполнение ударов с лета существенно отличается от ударов с задней линии:

- в исходном положении ракетку держат выше;
- замах очень короткий, можно сказать, что он почти отсутствует или скорее является толчком;
- удар по мячу выполняется на большем расстоянии от туловища (ближе к сетке);
- ракетка идет навстречу мячу по прямой (рис. 4.23, 4.24);
- сопровождение удара происходит в направлении полета мяча;
- ноги согнуты сильнее;
- мячу не придается верхнее вращение.



Рис. 4.23. Верное и неверное положение ракетки

Очень важно толкать летящий мяч, а не вбивать его, так достигается главное – точность удара, его контроль игроком. Удары с лета – гораздо менее консервативная часть техники

обучения ударам, чем рассмотренные выше способы выполнения основных ударов. Удары с лета отрабатываются разными тренерами по различным методикам, при этом очень важно освоить все упражнения в последовательности, указанной вашим наставником, и только потом приступать к использованию ударов в игре.

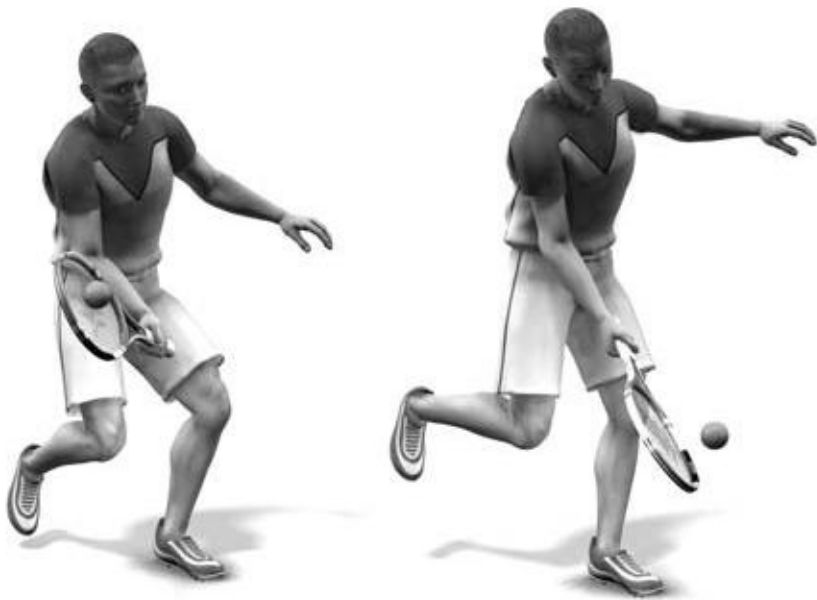


Рис. 4.24. Правильно и неправильно выполняемый удар

При отработке ударов с лета вам может пригодиться, пожалуй, только один совет: **не следует отрабатывать удары с лета ближе чем с 2–3 м от сетки**. Все остальное находится в компетенции вашего тренера, так как он выбирает методику обучения этим ударам, наиболее подходящую вам и полностью освоенную им самим.

Подача – единственный удар в теннисе, который не зависит от соперника, от того, как он направил на вашу площадку мяч. Прежде чем тренировать ее, научитесь правильно подбрасывать мяч, по которому вы будете бить, подавая.

Встаньте за задней линией, изготoвившись, как показано на рис. 4.25, слева .



Рис. 4.25. Как правильно подбрасывать мяч для подачи

Правая ступня должна стоять параллельно задней линии, левая – образовывать с правой острый угол. Рука, в которой вы держите мяч, находится в исходном горизонтальном положении, повернута ладонью вверх, немного согнута и как бы показывает направление, куда вы хотите послать мяч. Учитесь подбрасывать мячик левой рукой, а если вы левша, то правой.

В момент, когда рука выпускает мяч, она занимает вертикальное среднее положение между головой и левым плечом.

Сначала выполните простое упражнение: подбрасывайте мяч до высоты 60–70 см.

Перед тем как выпустить его, немного отклонитесь. Вы подбросили правильно, если поймаете выпущенный мяч в открытую ладонь, не сходя с места и не отклонившись в сторону. Правильно подброшенный мяч поднимается вертикально вверх. Если вы не будете его ловить, он должен упасть примерно в 15–20 см от носка левой ноги.



...

Внимание

Постановка ног меняется в зависимости от направления подачи, от того, с какой половины корта вы подаете. Положение ног вам определит тренер, исходя из вашей привычки, скорректированной для наиболее эффективной стойки.

Отработке подбрасывания мяча надо уделить особое внимание.

Как только вы сможете правильно подбросить девять мячей из десяти, приступайте к отработке самой подачи (рис. 4.26).

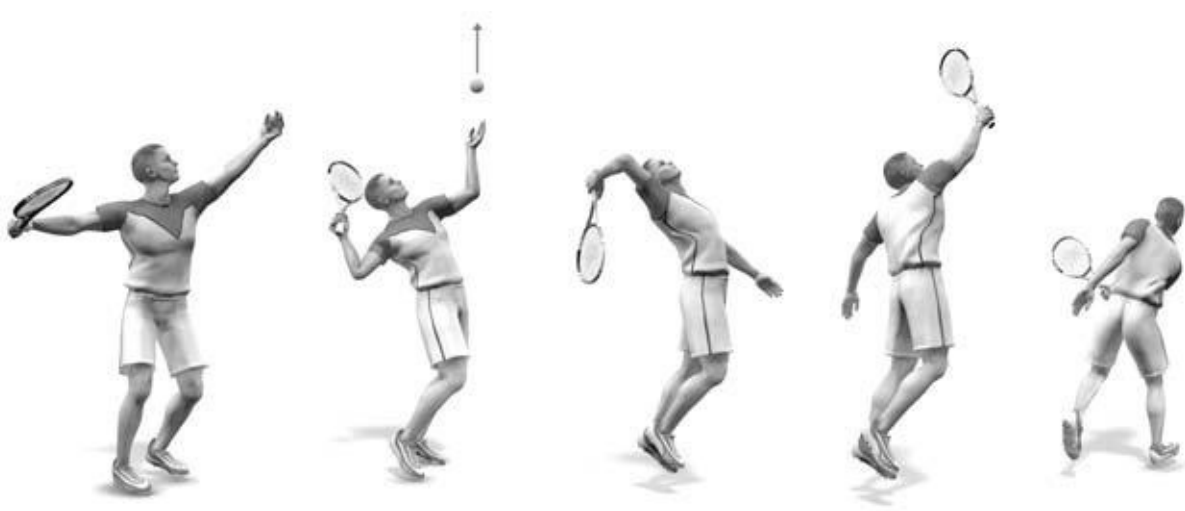


Рис. 4.26. Поддача

Поддача – сложный и необыкновенно важный элемент игры. Ударом «эйс» – неберущейся подачей – опытные спортсмены зарабатывают немало очков и могут переломить ход игры, вселив в соперника неуверенность и оказав на него мощное психологическое давление, поэтому внимания подаче далее будет уделено много.

Для поддачи на начальном этапе обучения лучше использовать хватку ракетки для удара справа, а затем перейти на континентальную хватку – поддача таким способом будет более уверенной и более пригодной для подкрутки мяча.

На первом этапе отработки поддачи можно также придерживать ракетку у шейки левой рукой. Ракетка должна находиться в горизонтальном положении и быть сориентирована в направлении удара. При подаче с левой стороны угол между ступнями ног должен быть больше, чем при подаче с правой.

Замах начинают одновременно обеими руками, и это значит, что они обе должны быть полностью разведены в стороны. Однако левая рука оказывается значительно ближе к этому положению, поэтому, чтобы не нарушать плавность движения руки с ракеткой, чтобы скорость чрезмерно не увеличивалась и не уменьшалась, левую руку вначале направляют вниз к левой ноге и уже оттуда вверх. Рука с ракеткой движется по широкому нижнему полукругу и, как только она доходит до конечной точки замаха, сама поворачивается в локте, и движение замедляется. Ракетка и рука до локтя являются как бы продолжением плеча.

Одновременно с движением ракетки в конечную точку замаха колени сгибаются и таз прогибается вперед так, что центр тяжести тела смещается и теннисист встает на носки. При этом туловище натягивается, как тетива лука, одновременно чуть развернувшись назад (рис. 4.27).



Рис. 4.27. Первая фаза подачи

Вторая фаза движения имеет важнейшее значение для выполнения эффективной, сильной и уверенной подачи.левой рукой вы продолжаете движение вверх и подбрасываете мяч. Правую руку с ракеткой сгибаете в локте и, описывая за головой петлю, опускаете за спину; при этом скорость ее движения становится максимальной (рис. 4.28).



Рис. 4.28. Вторая фаза подачи

Очень важно: перед ударом по мячу и во время него левая нога остается на месте, не выдвигаясь вперед. После сопровождения удара ракетка останавливается слева от туловища у левой ноги. Вес тела после удара переносится на правую ногу, которая выставляется вперед за заднюю линию. Игрок будто бы следует за мячом, тем самым вкладывая силу, равную весу тела, в удар (рис. 4.29).

Правильную подачу лучше изучать по видео, на котором в кинограмме движений спортсмена четко видны все фазы подачи. Учиться же подавать самому лучше поэтапно, отрабатывая движения последовательно, через комплекс упражнений.

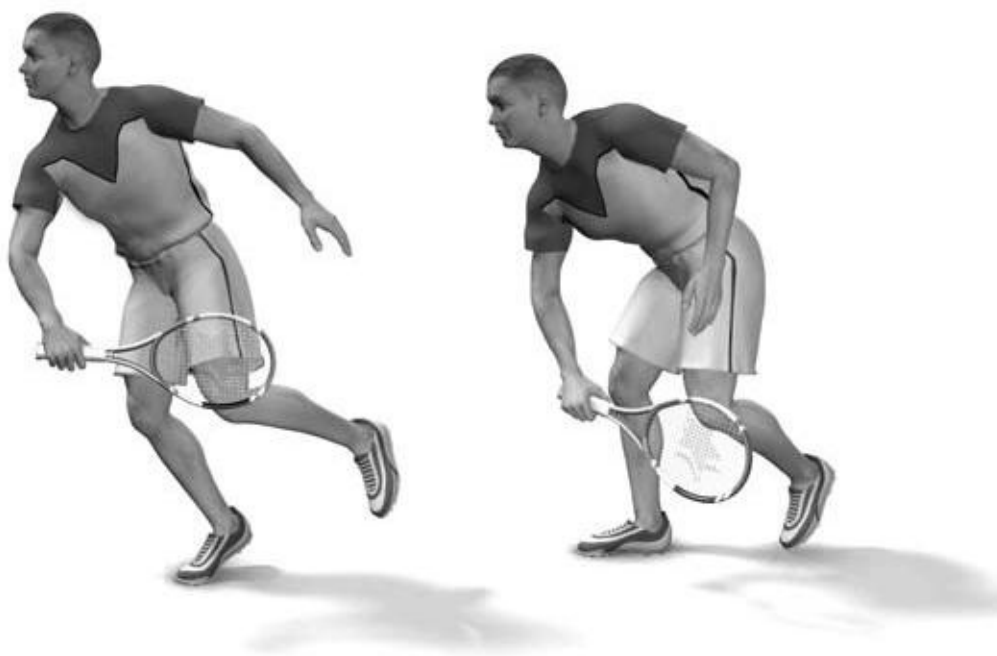


Рис. 4.29. Правильное и неправильное положение

Итак, учимся подавать правильно.

- Очень тщательно нужно отработать подбрасывание мяча, обращая внимание на высоту подбрасывания. При низко летящем мяче не удастся выполнить удар напряженной вытянутой рукой.

Упражнение: встать перед стенкой на носок левой ноги, вытянуть руку с ракеткой и отметить место, до которого вы можете достать. Подбрасывать мяч на 20 см выше отметки (рис. 4.30).

- Выполнить последовательно все движения подачи рукой с ракеткой без мяча до полного ощущения правильности действий.

- Отдельно отработать «петлю» с заведением ракетки за спину. Затем сделать движение вместе с работой ног, сгибанием коленей, прогибом таза вперед и разворотом туловища, в момент удара стараясь «падать» на мяч, а после удара продолжая движение за мячом, но без наклонов и приседаний (рис. 4.31).

Отработав отдельные движения, можно выполнять комплекс упражнений по отработке всей подачи целиком.

- Сначала надо подбросить мяч, одновременно выполняя движение рукой с ракеткой, но без удара по мячу (мяч ловится в левую руку). Затем – то же самое, но уже с ударом по мячу. Когда вы почувствуете, что движения приобрели слаженность, а удар по мячу вы производите центром плоскости ракетки, постепенно дополняйте ваши действия:



Рис. 4.30. Сделайте отметку на стене

- сгибанием коленей и прогибом таза вперед;
- натяжением и разворотом туловища;
- разворотом плеч при ударе по мячу;
- вкладыванием силы, равной весу тела, в удар, «досылая» тело за уходящим мячом;
- ускорением движения руки в «петле».

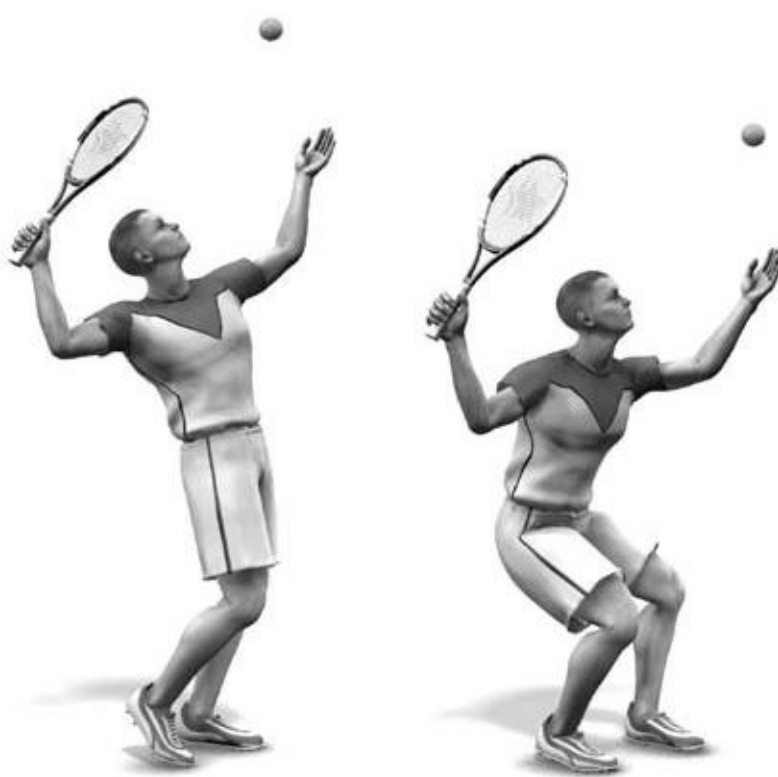


Рис. 4.31. Правильно и неправильно выполняемая «петля»

Многим тем не менее освоить правильную подачу даже в пошаговой ее проработке сразу не удастся.

Тренеры тогда обычно рекомендуют разделить подачу на четыре фазы и проработать их отдельно, научившись сначала правильно подбрасывать мяч (рис. 4.32).



Рис. 4.32. Четыре фазы подачи

Фазы движения

1. Одновременное разведение рук в стороны, руки продолжают линию плеч.
2. Движение руки с ракеткой за голову с остановкой за спиной.
3. Подбрасывание мяча левой рукой.
4. Удар по мячу, сопровождение телом, выдвигая правую ногу за заднюю линию, перенос.

Этот способ проще в освоении, и, отработав его фазы, постепенно надо убирать промежутки между ними, делать подачу плавной, а затем и сильной, дополняя ее под руководством тренера другими элементами, такими как сгибание коленей, прогиб таза и др.

Типичные ошибки при подаче:

- низко подброшенный мяч;
- хватка для удара справа;
- согнутая рука при ударе;
- приседание вместо сгибания коленей и прогиба таза вперед;



Внимание

Есть простой способ проконтролировать это движение: на открытой площадке в солнечную погоду надо встать боком к солнцу, а на земле пометить место, куда ложится тень от головы. При сгибании коленей и прогибе таза вперед тень от головы не должна быть ниже метки.

- замедление движения руки с ракеткой при исполнении «петли»;
- отведение таза назад сразу после удара по мячу вместо активного движения вперед за мячом;
 - очень серьезная ошибка – преждевременный разворот плеч (рис. 4.33), при таком развороте подача будет слабой и неэффективной;
 - выдвигание вперед левой ноги перед ударом по мячу; во-первых, это нарушение правил (так называемый зашаг), во-вторых, это причина снижения эффективности удара, так как удар выполняется близко к туловищу;
 - окончание сопровождения удара справа от туловища (рис. 4.34).



Внимание

Не следует сразу же отрабатывать подачу на корте – вы будете подсознательно стараться попасть в поле, а вначале главное не это, а правильность подачи, идеальная техника исполнения. Не старайтесь, тренируя подачу у стенки, «решить вопрос» большим количеством подач. Лучше меньше, да лучше! Отрабатывайте подачу и перед зеркалом, внимательно слушайте все замечания тренера.



Рис. 4.33. Преждевременный разворот плеч – грубая ошибка

Друг теннисиста – теннисная стенка

Теперь настал черед познакомить вас с новым другом – теннисной стенкой, у которой начинающие спортсмены начинают отрабатывать новые приемы, когда хорошо освоят все предыдущие удары и навыки работы с мячом. У стены нельзя играть без подготовки, но, кроме того, надо понимать, что занятия на корте не заменяют работу у стенки. Нежелание работать у стенки по мере приобретения навыков игры на корте сослужило плохую службу многим спешащим играть спортсменам. У стенки нужно играть от момента овладения ударом справа по мячу, посланному партнером, и ударом слева с подбрасыванием мяча рукой.

Приемы очень полезно отрабатывать у стенки (на дистанции 4–5 м) в указанной последовательности:

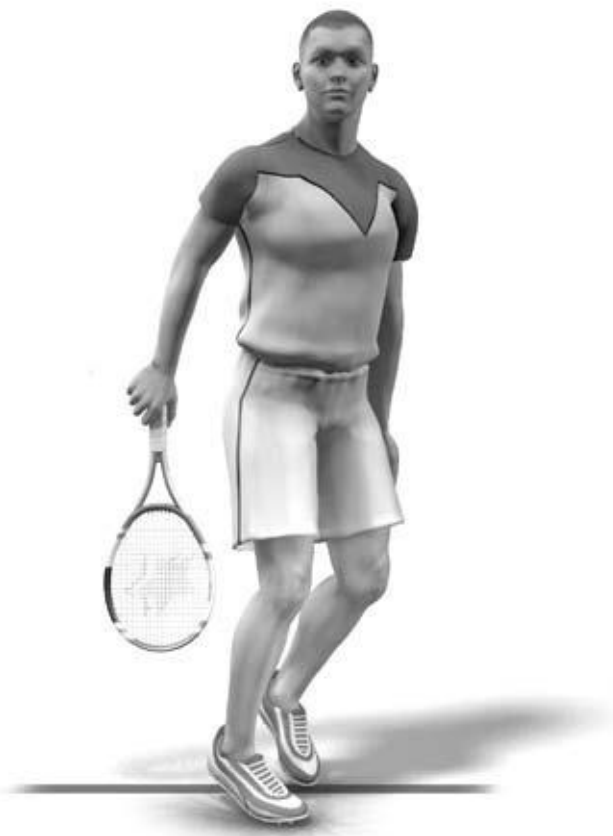


Рис. 4.34. Окончание сопровождения удара справа от туловища – это неправильно

- переход в ударную позицию;
- выполнение удара по мячу центром плоскости ракетки;
- «ведение» мяча на ракетке;
- своевременное выполнение замаха и соблюдение ритма удара;
- уверенность и плавность движений при выполнении ударов.



...

Внимание

У стенки не рекомендуется отрабатывать резкие удары и удары с большого расстояния.

Вот упражнения для отработки основных ударов у стенки.

1. Для начала можете отработать удары справа и слева на разной дистанции из одной той же позиции сериями по 20 ударов.
2. Обозначив на стенке квадрат-цель, старайтесь попасть в нее как можно большим количеством ударов, стремясь к все более высокому соотношению ударов и попаданий.
3. Примерно с 2–2,5 м отрабатывайте удары справа и слева, постепенно отходя от стенки на 4–5 м и возвращаясь обратно на то же расстояние.
4. Удары справа и слева с чередованием, не уходя с места, а только меняя ударную позицию. Это заставит вас при чередовании ударов готовить их немного раньше и выполнять их дальше от туловища, что и требуется.
5. С небольшой дистанции 1–2 м отрабатывайте плавные удары справа и слева открытой плоскостью ракетки, постепенно сокращая замах и сопровождение. Это дает хороший контакт с мячом и развивает чувство подсознательной концентрации на его полете.
6. Переход на более сложные удары: чередуйте резкий, сильный плоский удар и плавный удар справа с лета, несколько отступая после него назад. В первый удар вкладывайте всю силу, равную весу тела.
7. Очень сложное, но эффективное упражнение. Встав к стенке левым боком, выполняйте сериями, сколько сможете, удары справа и слева – с лета, на уровне пояса, плеч, головы, с расстояния всего лишь 50–60 см, постепенно уменьшая его до минимально возможного, даже если оно будет 15–20 см, это развивает реакцию, укрепляет кисть и предплечье.
8. Упражнение на двоих с партнером. Игра друг с другом через стенку – сначала удар справа, затем слева, затем чередование при каждом новом ударе. Меняйте расстояние, пусть один будет в 5 м от стенки, а другой – в трех. Меняйтесь позициями.
9. Очень важные упражнения. На стене нарисуйте линию примерно в 1 м от земли, а на земле проведите черту в 1,5 м от стенки (рис. 4.35). Сериями по 25–40 ударов справа или слева старайтесь как можно большее количество раз ударить после отскока мяча от стенки или без отскока. Двойной отскок не в счет. Засчитываются только удары, которые прошли над чертой на стене. Повторите то же на скорость: 40 с – 40 ударов. Поиграйте с партнером на результат. Один выполняет удары, другой считает правильные.

Стенку надо выбирать пошире, тогда через нее можно играть вдвоем с партнером.

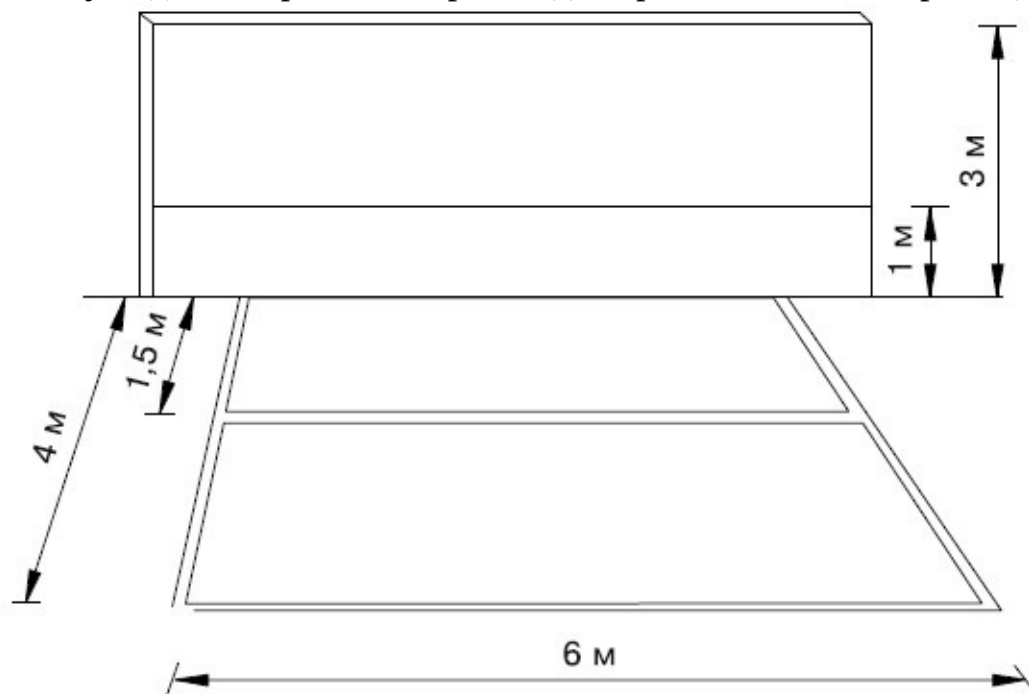


Рис. 4.35. Теннисная стенка

На стенке чертят линию по высоте сетки, а на земле размечают площадку 6×4 м с линией в 1,5 м от стенки (см. рис. 4.35). Оба игрока встают на площадку. Один посылает мяч в стенку так, чтобы тот после отскока попал на площадку, но не ближе чем в 1,5 м от стенки, в этот сектор мяч отскакивать не должен. Чередуя удары, игроки стремятся, чтобы соперник не смог попасть мячом, отскочившим от стенки, обратно в площадку. Каждый мяч должен удариться о стенку выше нанесенной на ней линии сетки. Поддачи чередуются сериями по пять мячей, как в обычной игре. Можно вести счет так, как вам удобно.

Удары над головой (смэш)

Смэш – последний из важнейших ударов, основами которого крайне необходимо овладеть уже на начальной стадии обучения (рис. 4.36). Никакие сверхудачные удары с лета не помогут вам, если вы не умеете пробить смэш.

Новичков опытные соперники всегда проверяют на смэш, и если выяснится, что вы не мастер его исполнять, ждите поток «свечей» и очков сопернику, ведь вы не можете ничего им противопоставить!

Смэш многим начинающим кажется похожим на подачу, однако это в корне неверно.



Рис. 4.36. Смэш

Основные их отличия таковы.

- Это удар с игры, а не с собственных рук. Он производится по высокому мячу, посланному соперником, а не после своего подбрасывания мяча как на подаче.
- Это удар обычно с половины корта, а не подача с задней линии.
- Мяч можно посылать в любую точку поля на стороне соперника, а не только в определенное поле, как это регламентировано правилами на подаче. Нет и второй попытки.

Кроме того, технически смэш выполняется совершенно по-другому.

Техника исполнения. Смэш производится с использованием континентальной хватки. Как только спортсмен видит, что соперник выполняет «свечу», он должен встать левым боком к сетке и вывести ракетку по самой короткой траектории за голову для замаха. Локоть находится на уровне плеча, ракетка – на уровне шеи, левая рука указывает на мяч. Стоять нужно на носках готовыми к движению, «невкопанными» ногами. Все это надо сделать как можно раньше, ведь

чем раньше вы подготовитесь к удару, тем точнее и сильнее он будет.

Итак, вы ждете мяч с ракеткой, заведенной за голову. Перед встречей мяча вес тела переносится на левую ногу, спортсмен встает на носки, вытягивается и в самой высокой точке наносит точный, неотразимый, победный удар по мячу. Мяч надо ожидать прямо над собой, так что, если вы его пропустите, он упадет вам на голову. Смэш выполняется как плоский удар без подкрутки, с небольшим сгибанием руки в запястье. После удара правая нога выдвигается вперед, а ракетка останавливается слева от туловища, как это происходит при плоской подаче.

Смэш отрабатывается сначала вне корта – партнер подбрасывает низкие мячи, но и с переходом на корт – сначала отрабатывается смэш по низким и плавно летящим мячам.

Встаньте для начала на расстоянии 1 м от сетки и отрабатывайте смэш по более высоким и быстро летящим мячам.

Затем переходите к упражнениям у стенки, посылая мяч так, чтобы он шел к вам по высокой навесной траектории, позволяющей вам снова наносить удар, как показано на рис. 4.37.

После этого попробуйте выполнить смэш около линии подачи. Сначала необходимо научиться технически безупречно применять его по низким «свечам», по которым можно делать удары у линии подачи.

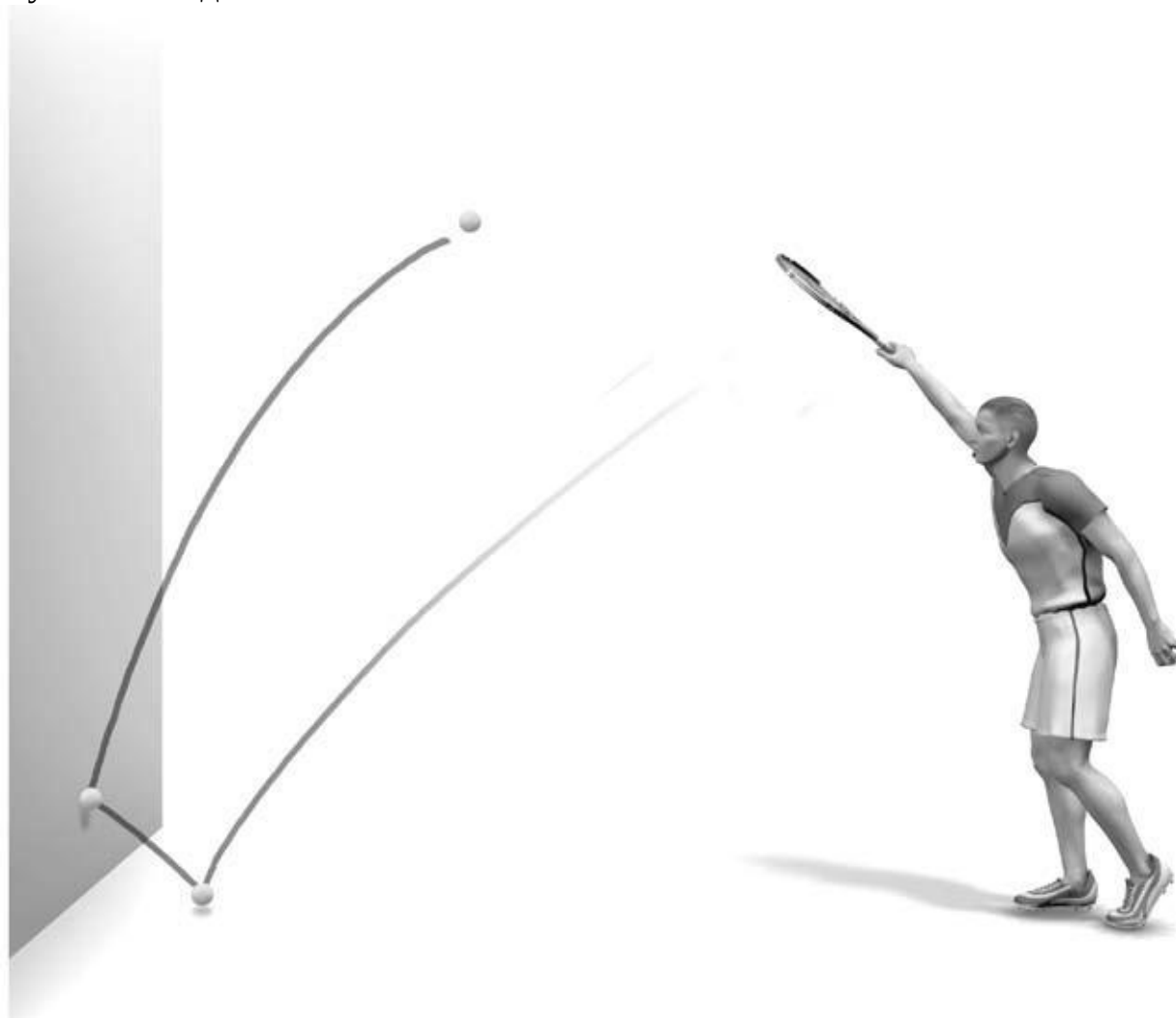


Рис. 4.37. Мяч идет по высокой навесной траектории



Внимание

Прежде всего учтите следующие моменты при обработке мяча и ударе:

- *своевременный замах, подготавливающий удар заранее;*
- *удар по мячу центром плоскости ракетки;*
- *удар производится в наивысшей точке траектории движения руки с ракеткой в ней;*
- *левая рука показывает на летящий мяч, что помогает концентрации и правильно ориентирует тело;*
- *плоский удар без подкрутки отправляет мяч в правую или левую половину корта соперника – туда, где его нет.*

Ошибки:

- подготовка к удару с опозданием;
- попытка выполнить удар с подкруткой;
- смэш с нижним замахом, как на подаче;
- удар мимо цели – вне корта или в пределах досягаемости соперника;
- хватка ракетки для удара справа;
- удар при согнутых ногах и с наклоном тела;
- удар справа или слева от головы, а не над ней.

Не забывайте также, что смэш – это победный удар, приносящий вам очко. В него следует не только вкладывать силу и выполнять его правильно, а еще нужно успеть рассчитать последствия для соперника, пока мяч летит к вам по высокой траектории. Времени для этого более чем достаточно.

Послесловие к технике исполнения стандартных ударов

Несмотря на множество всевозможных методик обучения, все же необходимо дать начинающему спортсмену не только представление о самих ударах, но и технику их исполнения так, как дают ее ведущие мастера тенниса и известные тренеры. Как уже говорилось выше, научиться теннису по учебнику невозможно, но эта книга будет вам в помощь, когда вы начнете тренироваться. Ваш тренер отметит упражнения и технику, которые соответствуют вашим особенностям, отменит то, что не соответствует, добавит свое. Закончив эту главу, вам нельзя переходить к следующей, пока не отточена техника исполнения описанных в ней наиболее распространенных, базовых ударов, – лишь когда тренер допустит вас к отработке специальных ударов, вы продолжите изучение их с использованием этой книги.

Глава 5 Специальные удары

Эти удары наличествуют в игре уже более опытных спортсменов, новичкам же необходимо лишь иметь начальное представление о них, изучать удары в свое время и под наблюдением тренера, учиться выполнять в игре сначала отдельно и только потом серийно.

Методик обучения этим ударам великое множество в силу сложности таких ударов, вашему тренеру предстоит подобрать «ключик» к ним именно с учетом ваших особенностей.

Начинающие теннисисты могут выполнять удары по отдельности, но с трудом применяют серийно, особенно в игре, поэтому дальше вы увидите только описание ударов, а техника их исполнения и отработки будет дана в сжатом виде, чтобы вы имели начальное представление о них, знали характерные ошибки, встречающиеся у новичков. Удары для удобства систематизированы по группам и расположены в обычном порядке их изучения на тренировках.

Отработка техники исполнения специальных ударов

Специальные удары – это:

- удары с подкруткой;
- удары, выполняемые двумя руками;
- удары с хода;
- «свечи»;
- смэши в прыжке;
- укороченные удары;
- удары с полулета;
- удары с подачи;
- обводящие удары.



...

Внимание

Самовольно перейдя к попытке исполнения этих ударов, не освоив хорошенько предыдущие уроки, спортсмен может нанести себе непоправимый вред! Его надо будет переучивать, если он решит сам научиться этим сложным ударам по книгам или видео. Помните это!

Специальные удары отличаются от основных ударов следующим:

- местом соприкосновения мяча с ракеткой;
- степенью и видом подкрутки мяча;
- траекторией его полета и тактической направленностью.

Чем выше класс теннисиста, тем больше в его арсенале различных сложных и сложнейших специальных ударов, тем чаще спортсмен применяет их в игре. Он делает это не для того, чтобы показать всем, какой у него высокий класс, – его принуждает к этому мастеровитый соперник. Если не реагировать должным образом, можно проиграть.

Даже мастера высочайшего класса владеют одними ударами лучше, а другими хуже. Они сами выбирают то, что наиболее эффективно в игре против конкретного соперника, что отвечает их стилю игры.

У начинающего игрока, как ни прискорбно это ему сообщать, своего стиля пока нет.

Однако, как только вы станете играть матчи, как только начнете применять по мере освоения специальные удары, этот стиль появится, так что, пройдя азы большого тенниса, не имея никаких «белых пятен» в выполнении основных ударов, вы теперь приступаете... к другим азам. К изучению и отработке ударов, формирующих ваш собственный неповторимый стиль игры в теннис.

Что такое подкрутка

Если мяч отбить плоско, он полетит без вращения. По прямой траектории, на которую оказывает влияние лишь сопротивление воздуха и сила притяжения. Однако, если отбить его не центром ракетки, да еще сообщив в момент удара крутящее движение, мяч полетит вращаясь (рис. 5.1). Это вращение и его характер окажут влияние на траекторию полета мяча. Он вдруг полетит с отклонением в сторону или по явно уходящей вниз траектории или, наоборот, будет лететь дальше обычного плоского удара, вращаясь в воздухе, в точности как у футболистов, бьющих ногой не по центру мяча, или мастеров бильярда, наносящих удар не в центр шара.

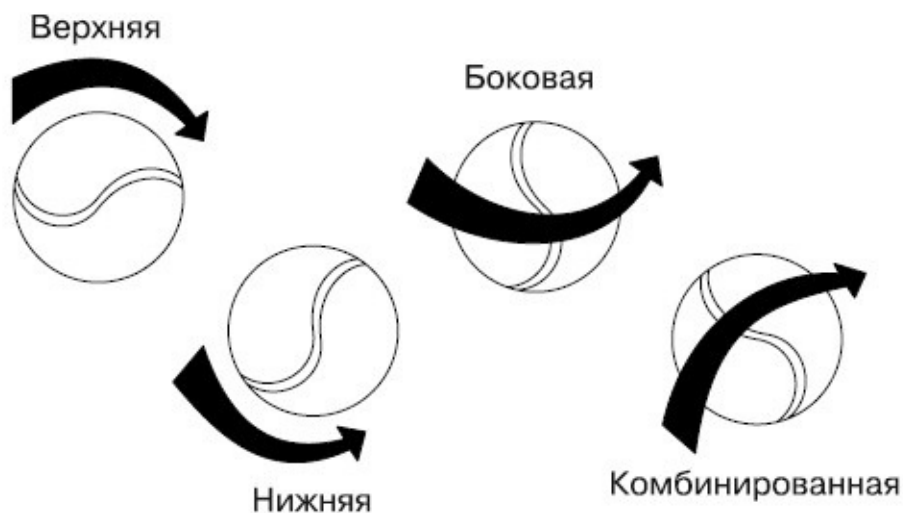


Рис. 5.1. Мячи с подкруткой

Это еще не все. В силу того что мяч вращается в момент удара о корт, разным будет и отскок.

На рис. 5.2 хорошо видно, как ведет себя мяч без подкрутки (верхняя схема), с верхней и нижней подкруткой (постарайтесь определить сами, где какая на схемах ниже).

Что вытворяет мяч, летящий с боковой подкруткой, изображено на рис. 5.3. Задача соперника – точно отбить – многократно усложняется, как, собственно, труднее становится и ваша задача – не просто нанести удар, а закрутить мяч, да так, чтобы он не вышел за пределы поля до отскока. Это большое искусство, и дорога к нему тяжела и терниста. Только самые упорные и трудолюбивые проходят ее до конца.

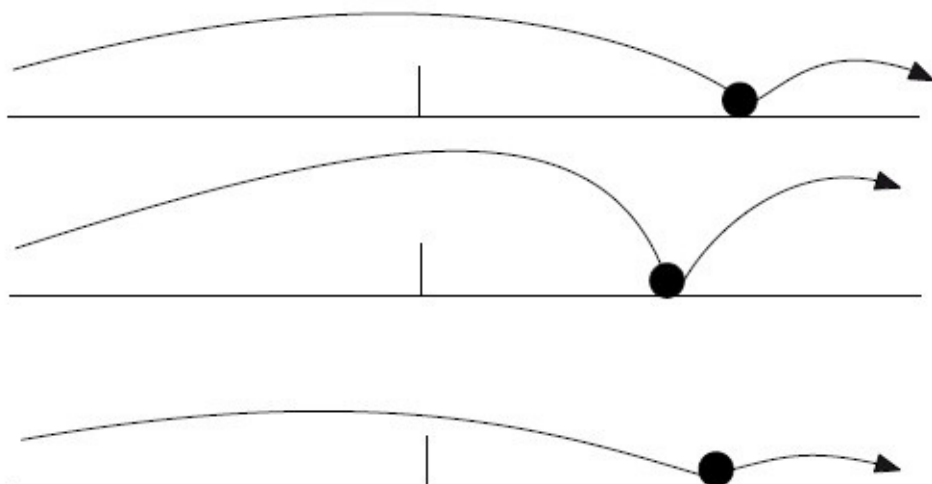


Рис. 5.2. Мяч без подкрутки

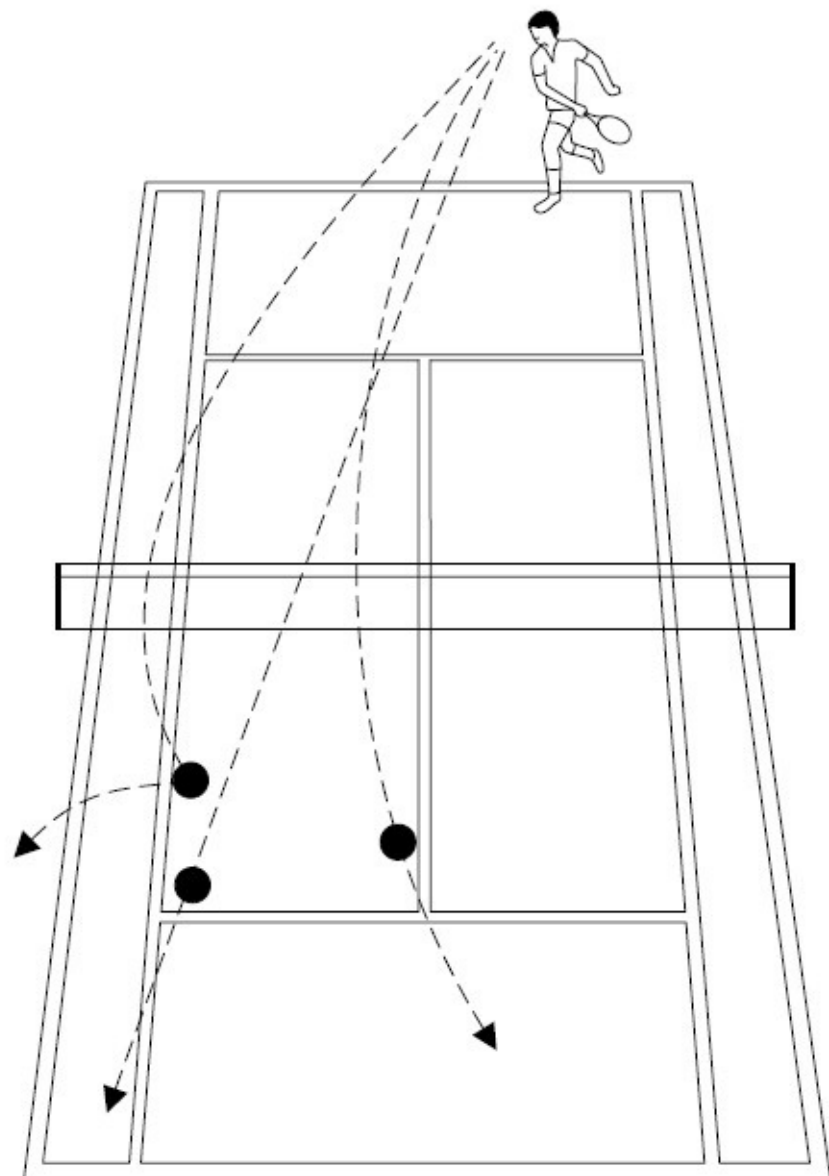


Рис. 5.3. Мяч с боковой подкруткой

Подача с верхней подкруткой

Для начинающих теннисистов эффективная подача имеет решающее значение, ведь вы играете не с великими мастерами, а с такими же начинающими игроками, как вы сами.

Если у вас такие подачи, что соперник не может с ними ничего сделать, это залог победы, даже если на его подачах и в игре, на отбитых им ваших подачах, вы будете играть на равных.

Так вот.

Если вы будете подавать сильно, снизится точность подачи и вы будете терять очки.

Если подача будет точна, но слаба по скорости, ваш соперник легко возьмет ее и лишит вас преимущества, которое дает своя подача. Особенно это преимущество, как уже говорилось выше, важно для начинающего игрока.

Однако если вы освоите подачу с подкруткой, не исключено, что она станет вашим козырем. Часто в игре новичков выигрывает тот, у кого на подаче идут эйс за эйсом.

Соперник не может взять подачу, нервничает, ошибается, и на своих подачах ваш победный счет растет как на дрожжах. Простой арифметический расчет показывает, что, если вы будете выигрывать на чужой подаче только половину мячей, вы неизбежно выиграете матч.

Высококласные спортсмены умеют на подаче закрутить мяч сразу в двух плоскостях! Это называется **комбинированная подкрутка** (верхняя + боковая).

Однако даже простой разбор подачи только с одной подкруткой даст вам понять, насколько она сложна в исполнении. Детям первого года обучения нет смысла учиться этой подаче – лишь на второй год 11-летние начинают первые робкие попытки ее освоения.

Отличия крученой подачи от плоской настолько велики, что не рекомендуется обычно доводить плоскую подачу до автоматизма, не освоив подачу с подкруткой, иначе будет сложно перестроить свое тело на иной порядок действий – возникнет ступор, когда каждый новый урок ничего не дает, и кажется, будто научиться новой подаче совершенно невозможно.

Итак, отличия.

- Положение ног. При стойке боком к сетке ступни параллельны задней линии (рис. 5.4). Сопернику уже есть от чего трепетать – он видит вашу стойку и понимает: сейчас будет подкрутка!

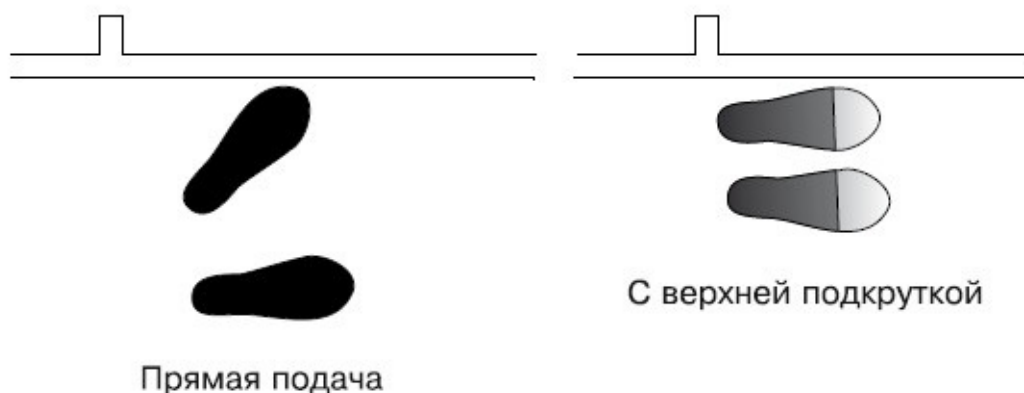


Рис. 5.4. Положение ступней при подкрутке

- Хватка ракетки как для удара слева или с небольшими нюансами, которым вас может обучить только тренер (рис. 5.5).

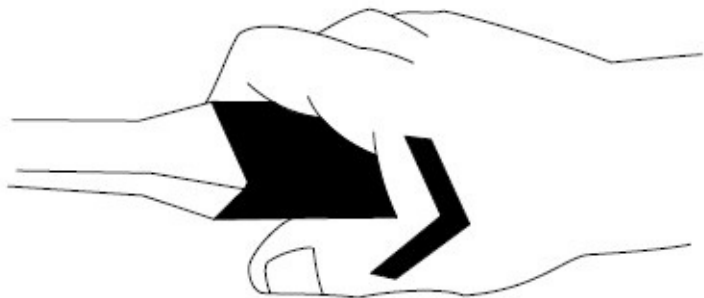


Рис. 5.5. Хватка ракетки при подкрутке

- Мяч на подаче подбрасывается ниже и немного дальше за голову, ближе к задней линии корта.

Как можно видеть на рис. 5.6, сгибание ног в коленях и выгибание туловища еще более акцентированы.

- Удар по мячу наносится раньше, когда рука еще согнута, после чего рука с ракеткой не продолжает движение вперед и вниз, как на плоской подаче, а резко вытягивается вверх, вперед и вправо (рис. 5.7).



Рис. 5.6. Ноги согнуты в коленях, туловище выгнуто

После такого удара ваш соперник понимает, что к нему летит подкрученный, а не плоско летящий мяч! После удара мяч плавно набирает высоту, а затем резко «сваливается» вниз!

Отскок мяча идет не по прямой, а высоко вправо (рис. 5.8).

Это большая неожиданность для неопытного теннисиста.

Обратите особое внимание, что перед самым ударом по мячу ракетка находится под ним, а после удара перемещается в положение «над мячом».

Преимущества такой подачи очевидны, но есть и недостатки: это подача для физически сильных теннисистов, и она теряет свою «убойную силу» на кортах с мягким покрытием,

прежде всего за счет того, что «гасится» высокий и труднопредсказуемый отскок мяча.

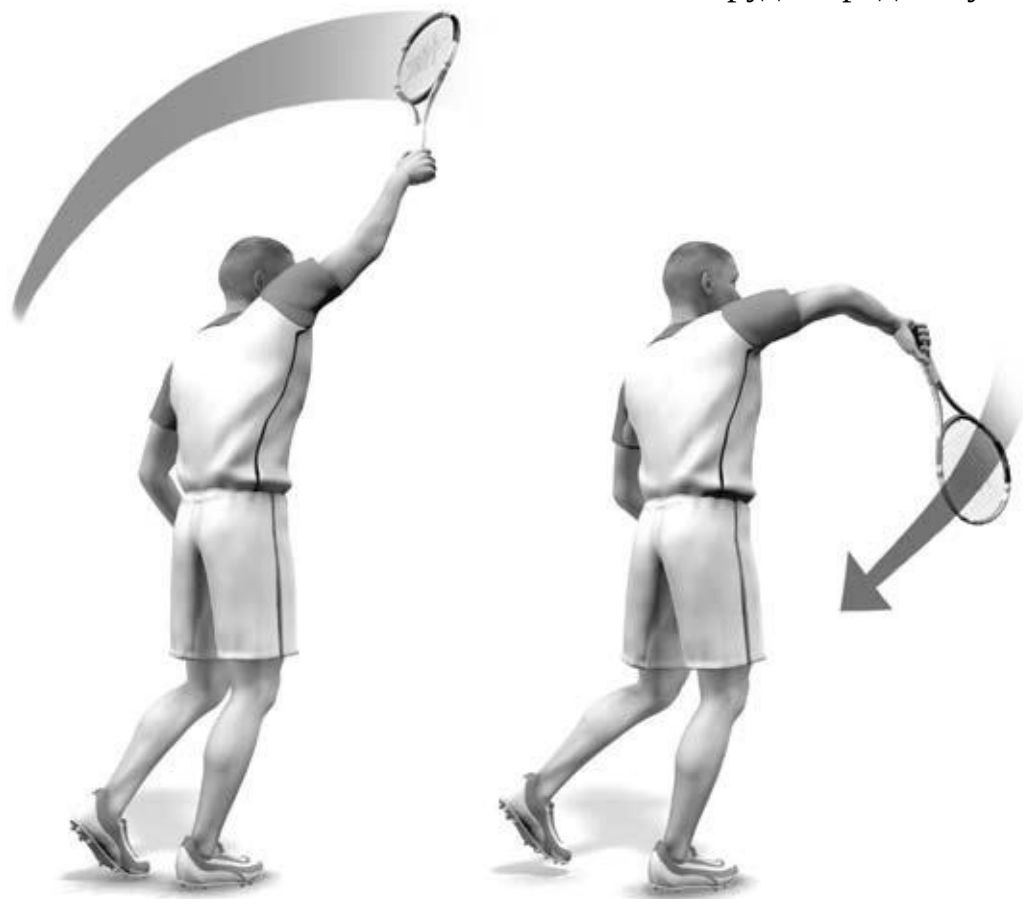


Рис. 5.7. Удар по мячу наносится вот так

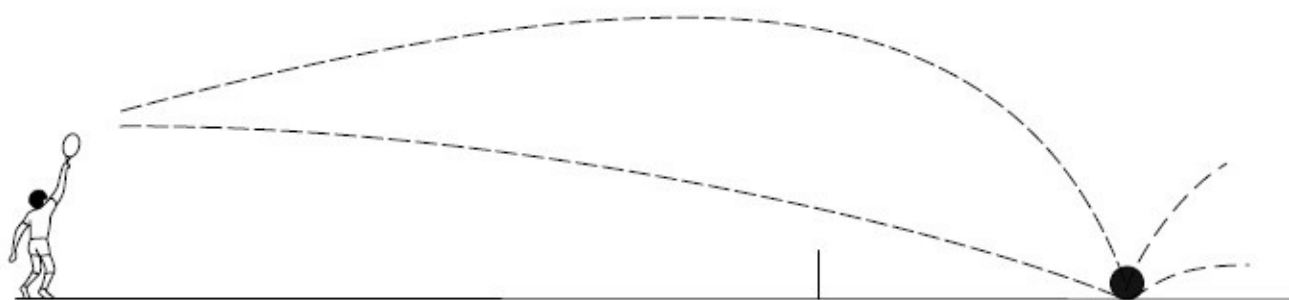


Рис. 5.8. Мяч отскакивает высоко вправо

Однако будет излишним доказывать молодому спортсмену, какое огромное преимущество дает ему хорошо освоенная подача с подкруткой. Отработанная подача дает именно ту траекторию полета мяча, которая показана на иллюстрации выше (см. рис. 5.8). Всякие отклонения от нее, непредсказуемый для вас самих каждый раз полет мяча говорят о серьезных технических ошибках в исполнении удара.

Удар справа с верхней подкруткой

Современные мастера большого тенниса в совершенстве владеют этим ударом. На твердом корте такой «финт» особенно эффективен, и даже большие мастера испытывают трудности в отражении ударов справа с верхней подкруткой. Удар требует большой физической силы, так как замах увеличен.

Описать удар можно следующим образом.

Удар выполняется в хватке для удара справа, но по мере того, как вы научитесь его исполнять, можно передвинуть руку на ручке правее.

При замахе ракетка описывает большую петлю, и локоть в силу этого поднимается выше. Ноги в коленях сгибаются одновременно. Саму подкрутку можно усилить, используя движение руки в запястье, которым перед самым ударом головка ракетки опускается значительно ниже мяча, а потом резко взмывает вверх навстречу мячу. Одновременно с этим движением напрягаются и затем распрямляются ноги в коленях. При ударе вся рука с ракеткой находится в движении, от плеча и до кисти. При сопровождении мяча ракетка останавливается выше и левее, чем при плоском ударе справа (рис. 5.9).

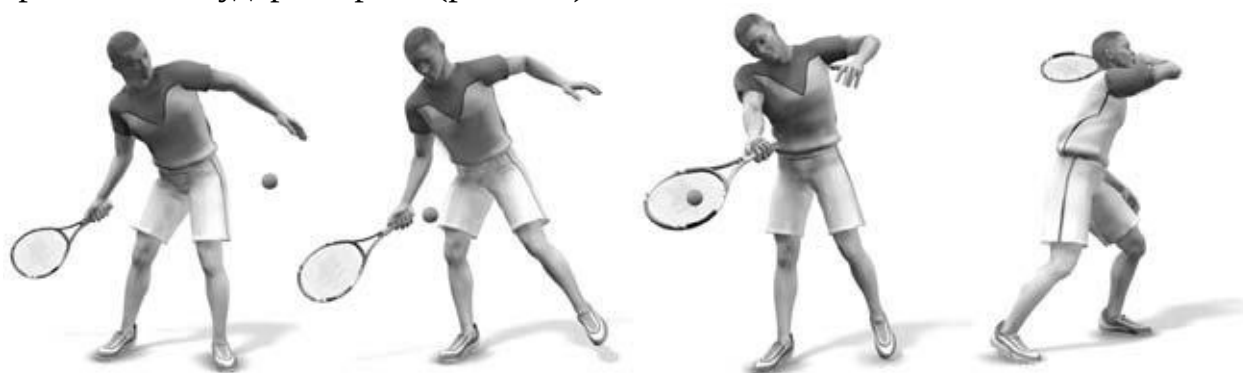


Рис. 5.9. Удар справа с верхней подкруткой



Внимание

По скорости вращения разделяют удары с обычной подкруткой, крученые удары (с сильной верхней подкруткой) и топ-спины (от слов «топ» – верхний, высший – и «спин» – момент вращения тела) – удары с высочайшей скоростью вращения. Разумеется, последние доступны спортсменам не только большой физической силы, но и с идеальной координацией, отработанным до автоматизма ударом и особенными способностями в его нанесении.

Удар слева с верхней подкруткой

Техника выполнения сходна с таковой удара справа с верхней подкруткой, разве что часто движение кисти руки не так выражено. Многие игроки исполняют удар слева с верхней подкруткой рукой, напряженной в запястье. Активно работают ноги – перед ударом они сгибаются в коленях, что позволяет ракетке глубже зайти под мяч.

Этот удар многие выполняют с сильной верхней подкруткой, так как слабая не дает нужного эффекта.

Удар с лета с нижней подкруткой

Этим ударом владеют, как правило, очень опытные спортсмены. Характерным для него является то, что мячу придается сильное нижнее вращение в момент, когда ракетка открытой плоскостью движется навстречу ему сверху вниз.

Удары с лета с нижней подкруткой хороши еще и тем, что ракетка лучше ведет мяч – его можно точнее отправить в цель. С нижней подкруткой чаще всего выполняют низкие и средние по высоте удары с лета, но большинство игроков используют ее и при проведении высокого удара с лета слева.

Удар слева с нижней подкруткой

Для удара как справа, так и слева ракетка должна находиться выше места ее касания мячом. Затем она без замаха, резко направляется по кривой навстречу летящему к вам мячу, а в момент удара небольшим, но сильным поворотом руки в локтевом суставе ракетка приоткрывается и придает мячу нижнее вращение. Это вращение заметно снижает скорость полета мяча, поэтому в удар нужно вкладывать силу, равную весу тела, тогда он будет эффективным и сложным для приема соперником.

Удар справа с нижней подкруткой

Этот удар нечасто встретишь даже в арсенале опытных игроков. Он бывает вынужденным, когда не удастся отбить мяч другим способом, и годится только для кортов с низким отскоком.

Он похож на удар слева: в замахе ракетка уходит выше, чем при плоском ударе справа, а сам момент подкрутки мяча похож на вышеописанный удар слева с нижней подкруткой (рис. 5.10).

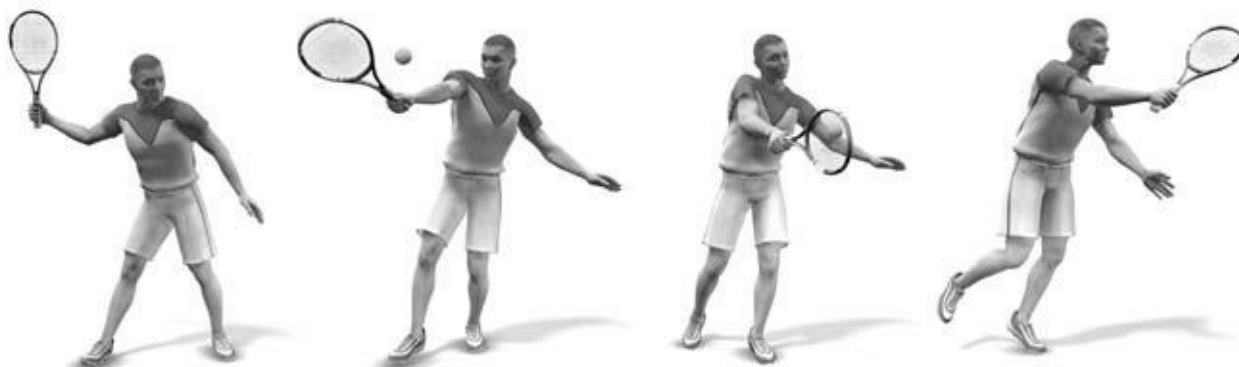


Рис. 5.10. Удар справа с нижней подкруткой

Этот удар надо разучивать, только хорошо освоив технику других ударов, то есть в последнюю очередь. Область его применения узка, и ваш тренер может даже рекомендовать вам вообще отказаться от него, заменив другими.

Подача с боковой подкруткой

Боковая подкрутка – очень редкий элемент в ударах с игры, но в силу того, что на подаче у вас есть время выполнить хорошо подготовленный удар, то чаще всего именно там она и встречается. Эта подача очень эффективна на кортах с низким отскоком, особенно скользким. Однако выполнять ее надо тем, кто совершенно уверен в своих силах – траектория полета мяча при такой подаче идет ниже, чем на подаче обычной, и вероятность попадания в сетку будет выше. Кроме того, ее эффективность значительно возрастает при подаче мяча к боковой линии, а для этого точность подачи должна быть очень высокой.

При подаче с боковой подкруткой мяч нужно подбрасывать ниже и правее, чем при подаче с верхней. Чаще тут используется континентальная хватка, которую, возможно, надо будет немного модифицировать – под ваши особенности подачи, это должен сделать тренер. Рука с ракеткой начинает движение так же, как и при плоской подаче, но из-за головы она затем идет по кривой вправо и как бы захватывает, заворачивает мяч слева направо, чем и придается ему именно боковое вращение (рис. 5.11).

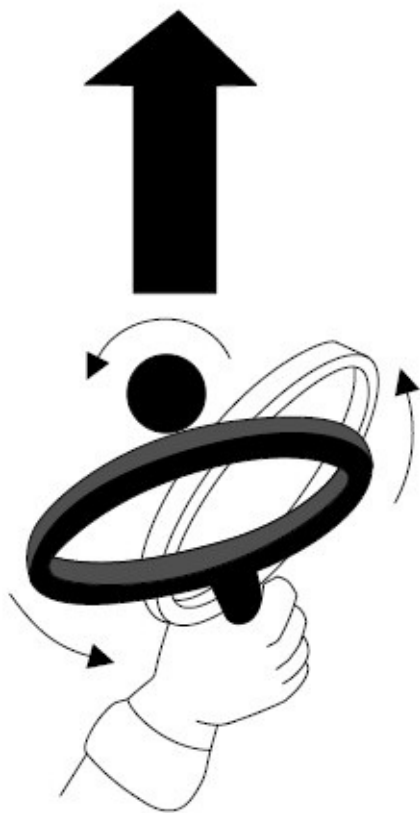


Рис. 5.11. Боковая подкрутка

Чем дальше заходит ракетка за мяч, тем сильнее будет подача и слабее вращение. Чем дальше вправо от мяча уходит ракетка, тем, наоборот, слабее будет подача, но сильнее вращение. Найти нужное соотношение и научиться его «держат» на каждой подаче – задача не из легких, поэтому разучивать такой вид подачи приходится долго и терпеливо.

Поддача с комбинированной подкруткой

Высшим пилотажем теннисиста на подаче является одновременно с сильным посылом мяча на поле соперника придание мячу вращательного движения сразу в двух плоскостях. Выполнение подачи начинается так же, как и с верхней подкруткой, но в момент удара ракетка идет не вправо-вверх, а выходит над мячом сбоку. Это и придает ему одновременно верхнее и боковое вращение. Рука с ракеткой заканчивает движение слева от туловища, как и при подаче с боковой подкруткой.

При подаче с правой стороны обычно доминирует боковое вращение, с левой – верхнее. Мяч подбрасывают не в такой степени влево-назад, как при подаче с верхней подкруткой.



...

Внимание

Опытные теннисисты при всех трех перечисленных видах подачи практически одинаково подбрасывают мяч. В результате соперник до последнего мгновения – полета мяча – не может понять, какую из трех подач вы будете выполнять.

Удары двумя руками

Чтобы усилить удар, в том числе и выполняющийся с подкруткой, спортсмен использует силу двух рук. Техника выполнения удара почти не отличается от таковой одной рукой, но есть нюансы, которые нужно детально разобрать именно потому, что эти мелкие отличия имеют большое значение.

Наиболее распространенным является удар двумя руками слева. Есть два варианта его выполнения: удар слева правой рукой с поддержкой ракетки левой и удар справа левой рукой с поддержкой ракетки правой (он применим для левшей).

Первым способом выполняются, как правило, плоские удары слева и удары слева с верхней подкруткой, а вторым – удары справа с сильной верхней подкруткой, а также топ-спины.

Для нанесения удара слева с сильной верхней подкруткой требуется очень большая сила, поэтому удар двумя руками здесь логичен и напрашивается сам собой, а вот удар слева с нижней подкруткой выполнять двумя руками очень неудобно, поэтому он применяется редко и только опытными спортсменами.

Особенности удара двумя руками таковы.

- Большинство теннисистов не меняют хватку при ударе слева двумя руками и выполняют его так же, как и удар справа.

- При выполнении удара двумя руками разными способами не меняется положение ног и туловища, сила и высота замаха. Перед ударом по мячу ракетка заходит больше под него. Это делается, чтобы мяч получил сильное верхнее вращение, и тогда надо использовать силу рук в запястье обеих рук. В момент удара обе руки напряжены.

Способы выполнения удара слева двумя руками отличаются только в фазе сопровождения мяча. При первом способе ракетка идет вперед, как при ударе слева одной рукой, а при втором движение ракетки заканчивается над правым плечом за головой.

Опытные игроки выполняют удары двумя руками с обеих сторон. Эти удары часто наносятся с сильной верхней подкруткой.

На начальном этапе обучения не надо пытаться играть двумя руками. Этот элемент игры должен появиться в вашем арсенале своевременно и под наблюдением специалиста.

Удары с хода

Удары с хода выполняются обычно после коротких мячей соперника, и еще чаще они используются как подготовительные для выхода к сетке. Это могут быть плоские удары, но обычно спортсмены стараются усложнить задачу сопернику, применяя удары справа с верхней подкруткой и слева с нижней. Удар выглядит так: двигаясь навстречу мячу, игрок вкладывает в это движение силу, равную весу своего тела, как перед ударом, в момент удара, так и после него. Получается, что в момент удара по мячу скорость игрока будет максимальной.

Эти удары сильно отличаются от ударов с места – прежде всего тем, что рука с ракеткой идет впереди ног, игрок тянется к мячу, особенно при ударе справа, в момент переноса веса тела с правой ноги на левую, или наоборот.

Следует помнить, что такой удар может оказаться победным, поэтому увидев заранее место на поле, куда должен прилететь ваш мяч, стараясь быть точным, можно заработать очки именно этим ударом.

Удар справа с хода

Удары с хода достаточно просто выполнимы как справа, так и слева.

При ударе справа с хода подготовку нужно начинать даже раньше, чем к удару справа на месте, так как вам нужно больше времени, чтобы сделать удар точным. Замах немного меньше, чем для удара на месте, потому что игра идет гораздо ближе к сетке, а локоть больше прижат к туловищу (рис. 5.12).

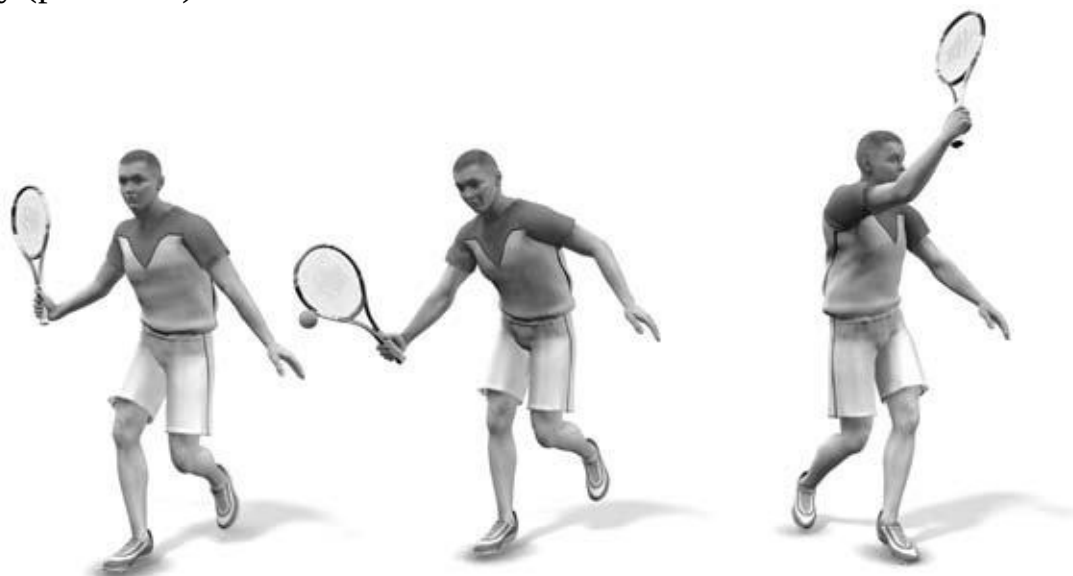


Рис. 5.12. Удар справа с хода

В тот момент, когда мяч коснется земли, но не раньше и не позже, нужно выбежать навстречу ему, но не слишком быстро, отводя ракетку назад, тогда из положения замаха она пойдет вперед под мяч. Вы должны сохранять боковое положение во время движения к мячу. Плечи при этом составляют с сеткой прямой угол. Это строго боковое положение очень важно, гораздо важнее, чем при ударе на месте.

Перед самым ударом движение ускоряется, и удар по мячу обязательно надо наносить заметно дальше от туловища, чем удар справа на месте, иначе мяч окажется слишком далеко за туловищем, ведь вы движетесь вперед и место удара сместится назад.

В момент удара вес тела полностью переносится с правой ноги на левую. Это создает ускорение движения и влияет на скорость мяча, поэтому не надо производить большой замах или отводить ракетку назад во время движения. Мяч и без того получает большую скорость.

Такой удар, совмещенный с сильной верхней подкруткой, – проблема для соперника. Чтобы придать мячу сильное верхнее вращение, нужно добавить резкое и быстрое движение ракеткой, что достигается увеличением фазы сопровождения удара, которое оканчивается левее, чем обычно. После удара теннисист должен быть развернут правым боком вперед и продолжать движение уже лицом к сетке. Однако разворот плеч и всего туловища должен начинаться только в момент удара по мячу – это очень важно для правильного исполнения удара. Лучше всего наносить этот удар с хода после короткого мяча от соперника, тем более, если вы хотите выйти к сетке или выполнить завершающий победный удар.

Удар слева с хода

Обычно такой удар выполняют с нижней подкруткой. Он также используется в качестве подготовительного для выхода к сетке. Дело в том, что мяч после такого удара летит небыстро, и у вас есть время выйти к сетке. Если вы при этом пошлете мяч в глубину корта, это будет еще сложнее для приема вашим соперником, и его ответный удар, скорее всего, будет в область над сеткой. Укоротить такой удар, тем более не очень точный, не слишком сложно.

У мяча после вашего удара будет низкий отскок, так что отбой получится снизу вверх, а это только усугубит положение вашего соперника при хлестком ответном ударе в корт.

Вот по этим признакам и обстоятельствам вы сами понимаете, почему этот удар подготовительный. Это первый ход в двухходовке с выигрышем очка вторым коротким ударом от сетки.

По сравнению с плоским ударом слева с нижней подкруткой, выполняемым из положения на месте, при ударе слева с хода замах более высокий, туловище больше развернуто назад. Правая рука с ракеткой немного согнута в локте, левая придерживает ракетку за шейку. Линия плеч перпендикулярна сетке или они немного развернуты назад так, что правое плечо оказывается левее, так как тело как бы идет «винтом» (рис. 5.13).



Рис. 5.13. Удар слева с хода

Как и при ударе справа, надо выбежать навстречу мячу перед самым его приземлением, в боковом положении, левой ногой вперед. Перед ударом нужно еще больше развернуть плечи назад, туловище наклонить вперед, что позволит вложить в удар силу, равную весу тела. Удар по мячу можно делать так же, как и при ударе справа, перенося вес тела с одной ноги на другую в тот момент, когда на мгновение движение туловища навстречу мячу замедлится и игрок как бы замрет на одной ноге. После удара продолжается движение туловища за мячом. Левая нога всегда впереди вне зависимости от того, на какой ноге находился центр тяжести, когда вы производили удар. Ракетка движется в направлении сопровождения удара, левое плечо немного впереди, так что линия плеч составляет с сеткой острый угол (рис. 5.14). Это стандартные рекомендации, одинаковые в любых справочниках, изменить которые может только тренер и только исходя из особенностей вашей игры и возможностей.

Удары с хода – грозное оружие. Когда вы достаточно уверенно овладеете ударом слева с хода с нижней подкруткой, можно переходить к чередованию ударов на тренировке и в игре – в зависимости от ударов соперника, стиля его игры, покрытия корта и погодных условий выполнять плоские и крученые удары с хода, неизменно ставящие соперника в сложное положение. Удары с хода могут быть, разумеется, и плоскими ударами слева, и ударами слева с верхней подкруткой, удар по мячу в которых происходит немного дальше от туловища.

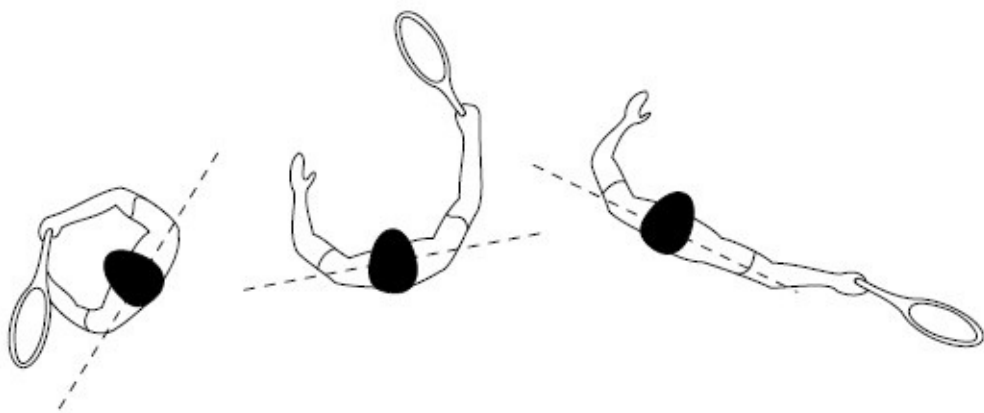


Рис. 5.14. Движения при ударе слева с хода

Очень сложный в исполнении удар, несмотря на кажущуюся обманчивую простоту. Высота и длина его траектории должны идеально подходить для конкретной ситуации. Если «свеча» будет слишком короткой, соперник легко возьмет очко уверенным смэшем; слишком длинная также лишит вас очка. Слишком низкая «свеча» – соперник достает мяч и тут же наказывает вас за ошибку, а слишком высокая легко берется все тем же смэшем, с отходом назад.

«Свечу» можно выполнять плоским ударом, ударом с нижней или верхней подкруткой, что значительно сложнее первого варианта.

«Свеча» – коварный удар, намерение его совершить скрывается до последнего момента. Только во время движения ракетки к мячу она неожиданно идет под него, а перед самым ударом плоскость ее открывается (рис. 5.15). Сопровождение удара – выше, чем при плоском, с широко раскрытой плоскостью ракетки. Ноги больше согнуты и напряжены.



Рис. 5.15. Удар «свеча»



...

Внимание

Отработка крученых «свечей» не рекомендуется ни начинающим спортсменам, ни тем, кто уже приобрел элементарные навыки, – это очень сложный удар, доступный мастерам и только под наблюдением тренера.

Однако для отработки «свечей» есть небольшой комплекс упражнений, созданный известными специалистами, который с необходимыми изменениями и дополнениями можно использовать и в вашей практике.

- Партнер находится на линии подачи, затем, приняв от вас плавно летящий мяч, выходит

вперед. Ваша задача – перебросить через него мяч именно «свечой», причем партнер принимает мячи ударами как справа, так и слева.

- Партнер старается принять мяч так, чтобы вы посылали ему «свечи» в движении боком, во время бега из стороны в сторону.

- Начертите линию на расстоянии примерно 5 м от задней линии площадки и все «свечи» старайтесь направить в зону между этими линиями.

- Партнер посылает вам произвольно короткие, длинные, высокие или низкие мячи, направляя их в разные части корта. Старайтесь в ответ выполнить наиболее эффективную по высоте и точности «свечу».

- Упражнение для развития бокового зрения: если партнер после розыгрыша мяча отступает назад, старайтесь обыграть его боковыми ударами в сторону, а если он выходит вперед – выполняйте «свечу».



...

Внимание

Высокий мяч и точно направленная «свеча» – два совершенно разных удара.

«Свеча» с нижней подкруткой

«Свеча» с нижней подкруткой – редкий удар из арсенала мастеров. Обычно он производится с левой стороны, ракетка больше заходит под мяч, а сопровождение заканчивается выше. Нижнее вращение не должно быть слишком сильным, иначе оно уменьшит скорость полета мяча в фазе его взлета. Неправильная траектория полета мяча создает для соперника большие проблемы при выполнении смэша.

«Свеча» с верхней подкруткой

Опытные теннисисты хорошо владеют «свечой» с топ-спином (рис. 5.16). Это очень тяжелый для приема удар. Быстро снижаясь, мяч быстрее отскакивает, и тогда игрок, слишком близко стоящий к сетке, не успевает его отбить.

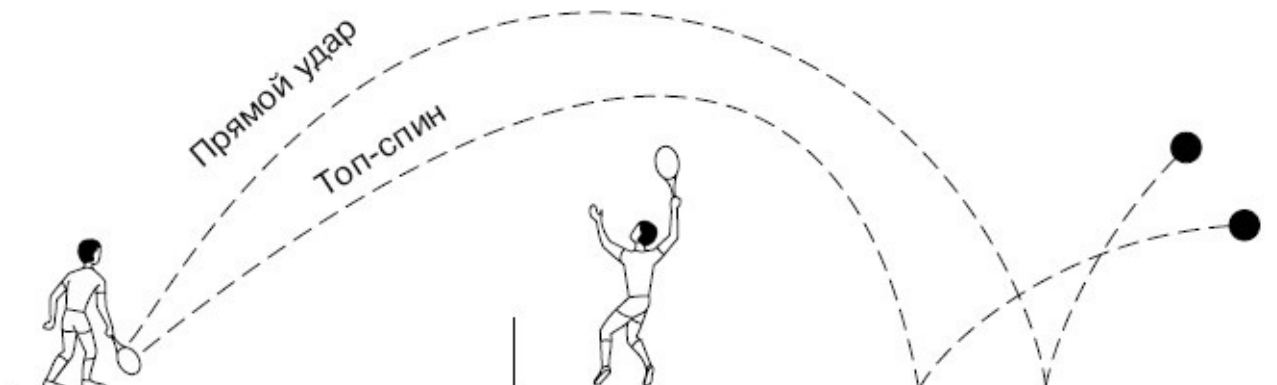


Рис. 5.16. «Свеча» с топ-спином

Техника исполнения этого удара очень похожа на таковую для ударов с верхней подкруткой, и чтобы придать мячу максимальную скорость вращения и хорошую дальность полета, в удар необходимо вложить много силы и выполнить его очень резко, иначе мяч окажется в ауте. Для этого удара наиболее удобна западная хватка ракетки.

Тактически «свечи» подразделяются на две группы.

- «Свечи» в игровой части корта или очень близко за задней линией, чаще всего с очень сильной верхней подкруткой. Игрок имеет для подготовки удара достаточно много времени. Его цель – получить очко, перебрасывая мяч через соперника, который движется вперед или уже выбежал слишком близко к сетке. «Свеча» в этом случае не будет очень высокой. Этот удар – намеренное обманное, обводящее действие.

- Вынужденные удары. Их используют, чтобы выиграть время для возвращения к центру корта или в качестве единственно возможного приема при запаздывании к мячу либо неудобном положении для удара. Выполняют их чаще всего уже за задней линией, догоняя мяч, и они всегда выше, чем «свечи» с верхней подкруткой. Это главным образом плоские удары или удары с нижней подкруткой. Высокие «свечи» выгодно применять против соперника, который неуверенно выполняет смэш, особенно когда он играет лицом к солнцу.

Смэш в прыжке

Этот особый вид смэша часто является единственным «противоядием» от «свечи» топ-спином, когда спортсмен находится в жестком цейтноте и времени на отход нет, потому и прыжок выглядит скорее как вынужденный отскок назад (рис. 5.17).

Смэш в прыжке – очень сложный удар, чтобы его выполнить, нужна и сила, и ловкость.

Подготовка к удару такая же, как к смэшу на месте. Нужно немного отступить назад, двигаясь боком попеременными или приставными шагами. Ракетка заведена за голову, левая рука показывает на мяч. Перед ударом надо оттолкнуться правой ногой назад, в момент удара в прыжке ноги делают «ножницы», приземление – на левую ногу. С помощью «ножниц» удерживается равновесие, так как при прыжке туловище наклонено назад и можно упасть. В этот удар невозможно вложить силу, равную весу тела, поэтому напряжение на запястье очень большое.



Рис. 5.17. Смэш в прыжке

Подготовка к удару должна быть всегда строго одинаковой и своевременной: перед ударом ракетка описывает петлю, и одновременно увеличивается скорость движения руки с ракеткой навстречу мячу. Во время замаха локоть нельзя опускать к туловищу, он должен находиться на линии плеч (рис. 5.18).



Рис. 5.18. Локоть расположен на линии плеч

Сложность удара состоит также в том, что одновременно с ударом надо контролировать боковым зрением положение соперника и внимательно смотреть на мяч как на подлете, так и на

отлетной траектории, тут же переходя к контролю ответных действий соперника, если пробить победный смэш не удалось.

Упражнение для развития бокового зрения. Партнер посылает вам «свечи» с центра корта. Перед вашим ответным ударом смэшем он перемещается влево или вправо. Ваша задача – направить мяч на противоположную от него половину.



...

Внимание

При ударе смэшем самое главное – ускорение движения руки с ракеткой перед ударом.

Не увлекайтесь силой удара, куда важнее его точность! Отрабатывайте этот удар терпеливо и по многу раз (на каждой тренировке делайте не меньше 50 смэшей).

Смэш ударом слева

Смэш ударом слева выполняется в ответ на быстрые и низкие «свечи», направляя его на левую половину тогда, когда у вас уже нет времени отойти назад и произвести удар обычным способом. Это вынужденный удар.

При его выполнении вы стоите почти спиной к сетке, рука в локтевом суставе и в запястье расслаблена, ракетка движется навстречу мячу по верхней навесной траектории. После удара рука в запястье перегибается, как бы переламываясь вниз. Это очень сложный удар с очень низкой эффективностью.

Укороченный удар с лета

Этот удар, напротив, очень эффективный.

Опытные спортсмены отлично выполняют его с обеих сторон.

Вот только частым его применение не должно быть, и вот почему:

- этот удар теряет свою эффективность, если он уже не является неожиданностью для соперника;
- он затрудняет выполнение плоского или крученого удара справа, который может быть гораздо результативнее в конкретной ситуации.

Бить надо скрыто, замах должен быть таким же, как при ударе справа или слева, а по направлению удара не должно быть разночтений – он наносится сразу за сетку, и чем ниже будет отскок, тем сложнее принять мяч сопернику. Достигается это погашением скорости полета мяча ракеткой или использованием нижней подкрутки.

Укороченный удар всегда следует выполнять только после коротких мячей и комбинировать его с ударом справа – слева.

Упражнение. Подбросьте мяч прямо вверх и потом подхватите его плоскостью ракетки так, чтобы он не отскочил от нее. Теперь вы видите, что мяч можно «погасить», опустив ракетку перед соприкосновением с мячом вниз по направлению его полета (рис. 5.19).

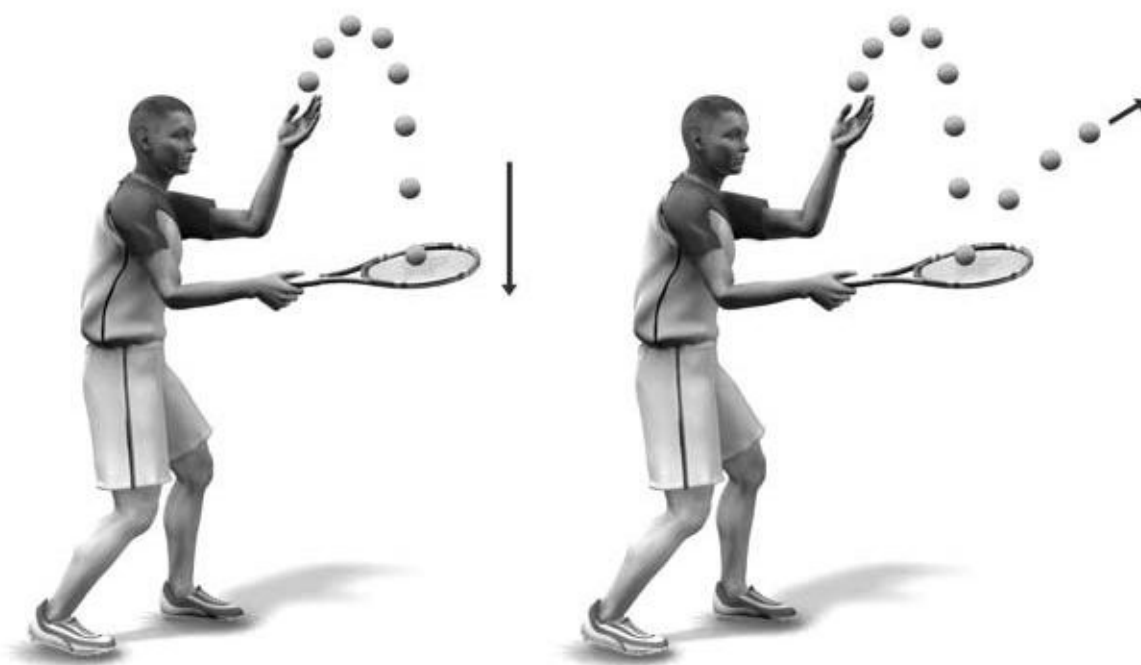


Рис. 5.19. Выполнение упражнения: правильно и неправильно

При реальном ударе вы не только гасите скорость мяча ракеткой, но и предплечьем и кистью придаете ему нижнее вращение.

Чем ближе к сетке выполняется удар, а значит, чем короче должна быть траектория полета мяча, тем короче и «нежнее» должно быть движение ракетки навстречу мячу при ударе.

Удар очень сложен технически: с левой стороны мяч приобретает нижнее вращение, а с правой – еще частично и боковое. Ракетка как бы заворачивает мяч, как при подаче с боковой подкруткой, хотя, конечно, укороченный удар намного медленнее и «тоньше».

Такой удар выполняется двойным движением ракетки (рис. 5.20, 5.21). Перед ударом ее

движение сильно замедляется или она почти останавливается. Как только мяч «гасится» на ракетке, она снова идет вперед под него и с нижней подкруткой тихонько выталкивает его через сетку, что составляет вторую фазу ее движения.



Рис. 5.20. Укороченный удар справа

Иногда ошибочно полагают, что укороченный удар нужно выполнять почти вплотную к верхней кромке сетки. На самом деле в этом не только нет большой необходимости, но это еще и сложно исполнить, а значит, есть вероятность попадания в сетку с потерей очка.

Обратите внимание на рис. 5.22 – при плоском ударе мяч летит над сеткой и отскакивает далеко, что дает шанс сопернику, а мяч с подкруткой летит выше над сеткой, падает резко вниз и с таким слабым отскоком, что ударится несколько раз о корт, пока не достигнет задней линии. Взять такой мяч намного сложнее, а часто и вообще невозможно.

Положение ног, туловища и плеч при выполнении укороченного удара такое же, как при плоском ударе слева и справа.

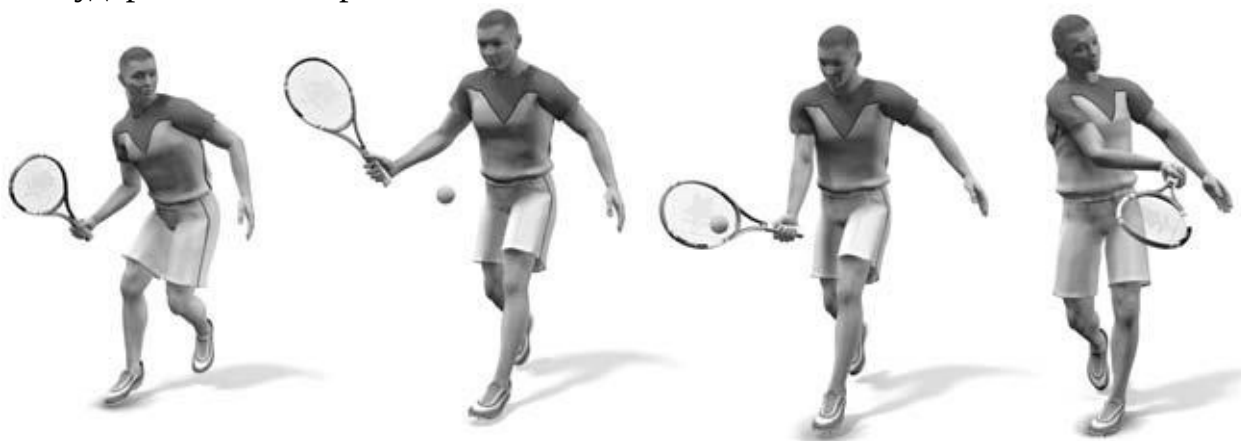


Рис. 5.21. Укороченный удар слева

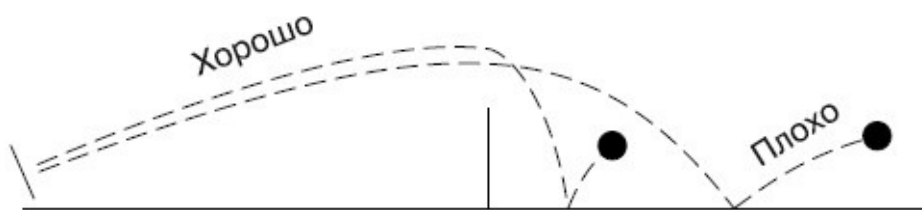


Рис. 5.22. Полет мяча с подкруткой и при плоском ударе

Во время отработки укороченного удара специалисты тенниса рекомендуют следующий набор и последовательность упражнений.

1. «Гасите» ракеткой скорость подброшенного вверх мяча.
2. Медленно подбрасывая мяч рукой, старайтесь выполнить как можно более короткий удар с нижней подкруткой.
3. После такого же подбрасывания, находясь на линии подачи, направляйте мяч в зону между сеткой и линией, проведенной на расстоянии 2 м от нее.

4. То же делайте с мячами, посланными вам партнером ракеткой, находясь внутри корта на расстоянии 1–2 м от линии подачи.

5. То же самое – в движении навстречу мячу.

6. Боковым зрением наблюдайте за соперником, разыгрывающим мяч; если он после удара выходит вперед, выполняйте удар с хода, если отходит назад – укороченный удар.

7. После спокойного розыгрыша мяча угадайте, будет ли партнер выполнять удар с хода или укороченный; в первом случае отойдите назад, во втором – выбегайте вперед.

8. Совершенствование техники выполнения укороченного удара втроем – упражнение для технически зрелых игроков. Со своей половины корта игрок направляет длинный мяч на игрока А, потом на игрока Б, а затем – укороченный удар на игрока А. Тот выбегает только после удара, плавно отбивает мяч через сетку, и игра продолжается в обратном порядке (Б, А, Б). Через 5 мин игроки меняются. После успешного приема укороченного удара у вас есть несколько возможностей для контратаки. Выбор зависит от положения соперника, места падения мяча, ситуации на корте, а также тактической и технической подготовки игроков.

После успешного укороченного удара всегда выходите в зону между линией подачи и задней линией.



...

Внимание

Ваш соперник может ответить на укороченный удар, к этому надо быть готовым. Он может:

- *выполнить ответный укороченный удар;*
- *послать короткий мяч круто по диагонали;*
- *послать длинный мяч вдоль боковой линии корта;*
- *навесить «свечу», если вы после укороченного удара вышли далеко вперед.*

Укороченный удар с лета выполняется медленно летящим и низким мячом. Он представляет собой комбинацию удара с лета и укороченного удара. Подготовка к нему и замах – такие же, как и при других ударах с лета. Потом следует «гашение» мяча на ракетке и «тонкий», выверенный удар с нижней подкруткой. Удар выполняется на большом расстоянии от туловища и пока мяч не коснулся ракетки, нужно держать ее твердой в запястье рукой (рис. 5.23).

Укороченный удар никогда не выполняется по высоким мячам, особенно если можно произвести резкий, резаный удар с лета.

Удар с полулета

Это полуудар с лета, который выполняется сразу же после отскока мяча (рис. 5.24).



Рис. 5.23. Удар выполняется на большом расстоянии от туловища



Рис. 5.24. Удар с полулета

Этот удар применяется не слишком часто, так как имеет несколько серьезных недостатков:

- он не может быть выполнен с достаточной уверенностью, как остальные удары;
- очень трудно контролировать его точность и дальность;
- на подготовку к нему обычно очень мало времени;
- мяч после удара летит медленно, потому что нельзя в полной мере вложить в него силу, равную весу тела;
- это вынужденный удар, который тем не менее нужно уметь исполнять, так как часто ему нет альтернативы.

Техника этого удара – нечто среднее между ударом с лета и ударом после отскока мяча, так как он складывается частично из элементов того и другого ударов. У ударов с лета более короткий замах, а у удара после отскока короче сопровождение. Оно удлиняется в зависимости от места выполнения удара относительно сетки: чем дальше от нее, тем длиннее сопровождение. Более выраженное сгибание ног в коленях и необходимость пристального наблюдения за мячом – еще одна особенность этого удара.

Удар с полулета очень низкий, так как производится сразу после отскока мяча, поэтому при его выполнении нужно значительно снизить стойку (больше согнуть ноги в коленях), держа

ракетку почти в горизонтальном положении (рис. 5.25).



Рис. 5.25. Правильная и неправильная стойка при ударе с полулета

Некоторые специалисты советуют во время выполнения всех ударов смотреть за мячом вплоть до момента его контакта с ракеткой, но при ударе с полулета рекомендуют отвести глаза от мяча за мгновение до его приземления, переведя взгляд на место, куда должен, по вашему предположению, упасть мяч. Удар с полулета – это обычно плоский удар, хотя иногда при его выполнении используется небольшая нижняя или верхняя подкрутка, но только самая минимальная.

Прием подачи

Теперь – объемный раздел, посвященный приему подачи. Это важнейший элемент в игре, на котором часто берутся очки либо подающим, либо отбивающим.

Хорошо подающий и хорошо принимающий спортсмен часто может сделать игру только за счет грамотного исполнения этих элементов, не доводя до розыгрыша мяча в изрядном количестве розыгрышей очков.

Пока вы играете с теми, кто не владеет сильной подачей, прием мяча у вас не будет отличаться от уже освоенных ударов с игры. Это связано с тем, что в принимаемом вами мяче нет ничего особенного. Однако когда вы впервые встретитесь с опытным игроком, посылающим на вашу часть корта пушечные эйсы, вы поймете, что принимать подачу надо учиться отдельно, и не просто учиться, а вкладывать все силы и способности в этот элемент игры, дабы не проиграть матч почти на одних только подачах.

Чтобы успешно противостоять «расстрелу», нужно владеть техникой приема подачи – весьма сложной, обязательно адаптируемой тренером к вашим функциональным возможностям и особенностям вашей игры.

Первое, что можно прочесть о приеме подачи, – ее надо отбивать ударом, похожим на что-то среднее между ударом с лета и ударом после отскока мяча, то есть замах и сопровождение удара должны быть короче, рука в запястье напряжена, удар должен производиться подальше от туловища, а за летящим с огромной скоростью мячом следует наблюдать самым внимательным образом.

Главные требования к технике и тактике приема подачи можно сформулировать так.

- Предельно внимательно нужно следить не только за летящим мячом, но и за движениями соперника при подаче – до момента удара, чтобы вовремя определить, какую подачу он собирается выполнить и куда полетит мяч. Правильно определить удар соперника – это половина дела, не меньше.

- В зависимости от того, что вы увидите и разгадаете в намерениях соперника, а именно способ подачи, скорость полета мяча, в зависимости от того, с какой половины корта подает соперник, необходимо занять на своей половине как можно более выгодную позицию.

Это вторая половина дела. Практика показывает, что лучше всего стоять приблизительно в центре между линиями, ограничивающими возможность верного (по правилам) попадания и отскока мяча после подачи (рис. 5.26).

Учтите и следующее:

- чем дальше за задней линией вы стоите, тем большее расстояние вам нужно преодолеть до места отскока мяча после подачи по диагонали;
- чем дальше от центра корта стоит соперник, тем больше у него шансов послать мяч в аут;
- для приема подачи лучше стоять ближе к продольной боковой линии, находясь при этом как можно ближе к задней линии или стоя прямо на ней.

Но... Вся эта теория хороша только при относительно слабой подаче...

Когда вы ждете от соперника удар как из пушки, стоять надо не менее чем в 2 м от задней линии, ведь иначе просто невозможно будет принять сильную подачу – не хватит времени на оценку траектории и силы полета мяча и реакции на его отбой не как попало, а точно туда, где трудно его принять сопернику. Чем резче и сильнее ожидается подача, тем дальше за задней линией надо стоять.

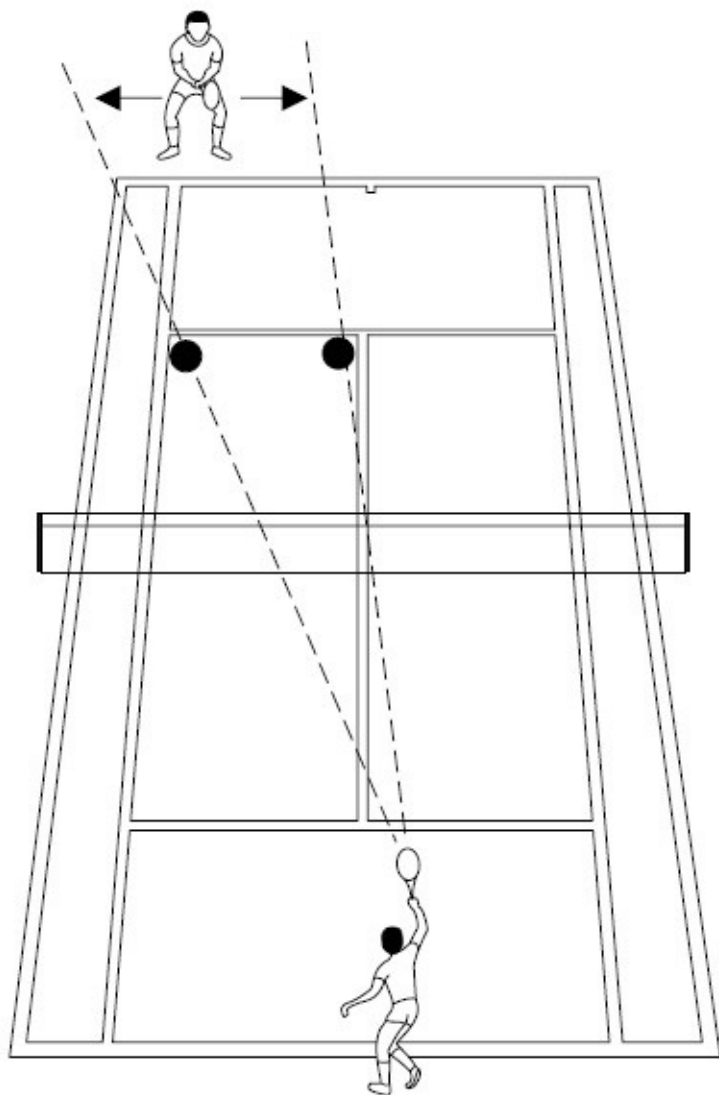


Рис. 5.26. Лучше всего стоять таким образом

Как же определить, каким будет удар? Какая теннисная гадалка может это предсказать?

Внимательно наблюдайте за соперником: где и как он стоит, куда смотрит, как подбрасывает мяч, каков наклон и изгиб его тела, как стоят его ступни – это вам о многом расскажет.

Вратарь, берущий пенальти, учитывает и такие факторы, как манера пробивания, привычка, читает по глазам, а не только по наклону тела, куда будет бить соперник, и... совершает невероятное – берет пенальти!

В теннисе ситуация намного проще.

Не выполнив определенный набор движений, теннисист не сможет нанести определенный удар. Следовательно, по его подготовительным движениям можно понять, что он замышляет, а учитывая манеру, наклонности и различные тонкости вроде движений глаз, можно понять и «прочесть» будущий удар в деталях.

К тому же у вас не огромные ворота за спиной, а только небольшой сектор впереди, так что шанс всегда есть.

Если ваш соперник, хорошо владеющий подачей с верхней подкруткой, подает с левой стороны и при этом стоит далеко от центральной отметки, можно догадаться, что он пошлет мяч ближе к боковой линии. В этом случае мяч сильно отскочит за пределы корта.

К этому надо быть готовым. Нужно стоять за пределами корта для парной игры, но не слишком далеко за задней линией (рис. 5.27).

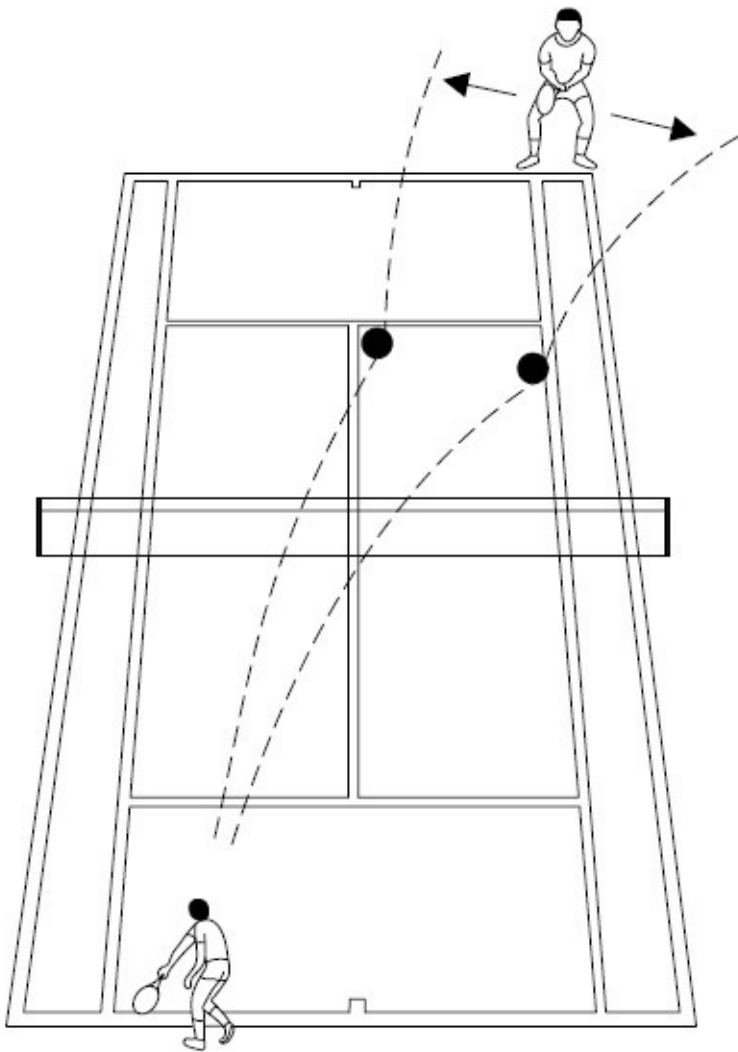


Рис. 5.27. Следует стоять вот таким образом

То же самое можно сказать и относительно подачи с боковой подкруткой с правой стороны.

Если же подающий стоит близко к центральной отметке, то вы вполне можете ожидать подачу, направленную к центральной разделительной линии, и в этом случае вам необходимо стоять ближе к центральной отметке.

Самая опасная подача – направленная к боковой линии, поэтому ожидать мяч лучше стоя поближе к ней.

Позиция игрока, принимающего подачу, зависит и от технической его подготовленности. Теннисисты, хорошо владеющие ударом справа, обычно стоят ближе к левой стороне, оставляя большую часть площадки для удара справа, и наоборот, игроки, хорошо владеющие ударом слева, всегда стоят ближе к центру, так как удар слева выполняется на меньшем расстоянии от мяча.

При подаче мяч летит с очень большой скоростью, поэтому важно, чтобы головка ракетки находилась в одинаково удобном и для удара справа, и для удара слева положении.

Очень неправильная позиция – стоять на обеих ступнях, опираясь на пятки. Стойте на носках, перенося вес тела с одной ноги на другую (рис. 5.28). Это поможет телу спружинить, если нужно будет резко бросить его в сторону.

При движении навстречу мячу всегда выбегайте вперед по диагонали.

При резкой, скоростной подаче соперника нужно обязательно укоротить замах. Это делается потому, что времени на полный замах у вас уже нет. Кроме того, вы знаете уже, что величина замаха зависит от длины удара соперника: короче удар – короче замах.

При подаче самые сильные мячи направляются на линию подачи. Многие игроки используют для приема сильной подачи блокирующие удары, выполняемые вообще без замаха,

напряженной в запястье и предплечье рукой и с укороченным сопровождением мяча (рис. 5.29).

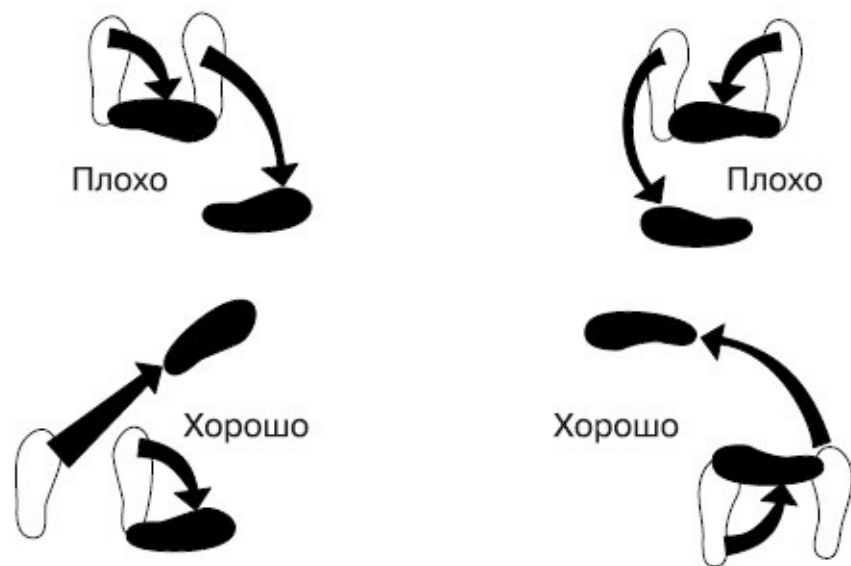


Рис. 5.28. Правильное и неправильное положение ступней

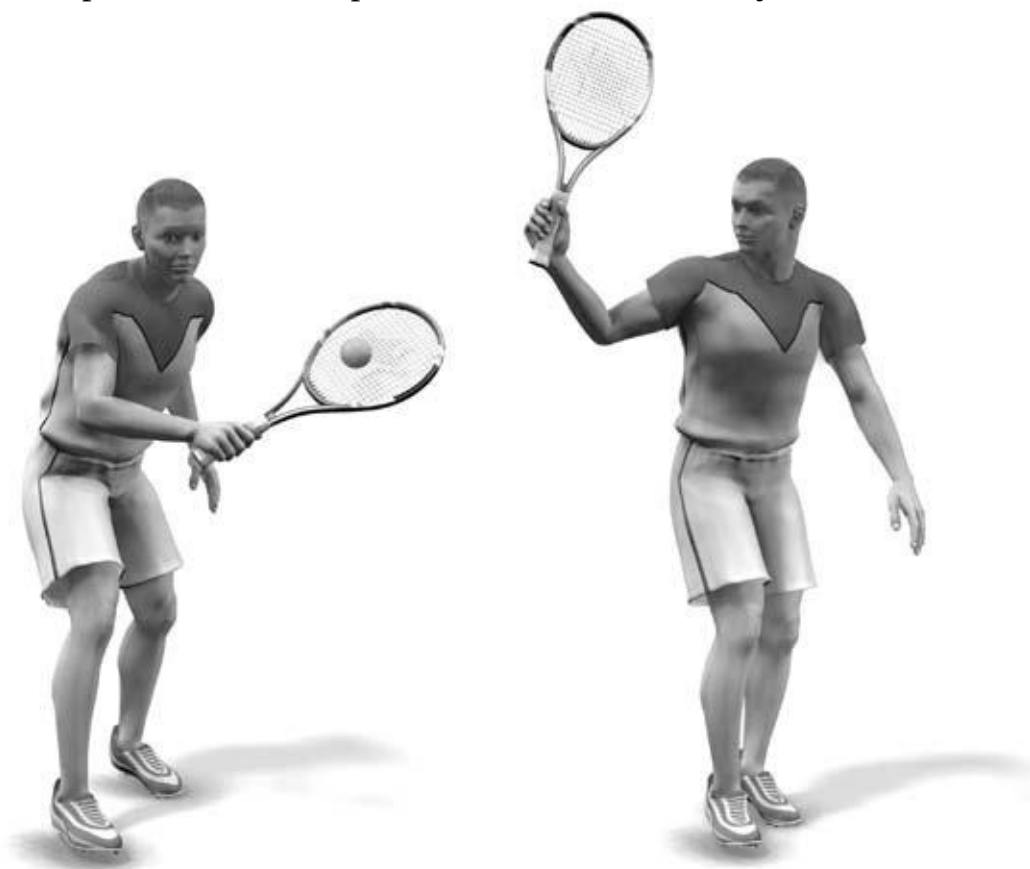


Рис. 5.29. Блокирующий удар

При очень сильной первой подаче у вас иногда не будет хватать времени, даже чтобы

перейти в ударную позицию.



...

Внимание

Если вам не удалось занять правильную позицию, то хотя бы

разверните плечи – никогда не стойте лицом к сетке! Это лишает вас времени на разворот тела, нужный для отбивания подачи.

Правильный выбор позиции на корте и способа приема подачи соперника в большой степени зависит от того, что делает подающий после подачи, выходит ли он к сетке или остается на задней линии.

- Если подающий выходит к сетке:
- стойте поближе к задней линии;
- отбивайте мяч низким ударом и как можно ближе к боковой линии;
- не отбивайте мяч длинным ударом; короткий мяч куда более эффективен (кроме точно направленного вдоль боковой линии).
- Если подающий остается на задней линии:
- ожидайте мяч дальше от нее;
- отбивайте подачу высоким и длинным ударом;
- при очень сильной подаче цельтесь в центр корта;
- не отбивайте мяч коротким и низким ударом.

При приеме второй подачи:

- ожидайте подачу ближе к сетке, оставляя какое-то пространство для выхода навстречу мячу;
- используйте ее для нанесения эффективного ответного удара, выйдя к сетке, или выполните резко нацеленный удар;
- измените позицию, оставив пространство для выполнения наиболее эффективного удара.

После приема первой сильной и точной подачи, если подающий выходит к сетке, можете рисковать, ведь терять вам совершенно нечего. Если же вторая подача будет медленнее и короче, играйте эффективно, но не слишком рискуя.

Как можно заметить, существует довольно много особенностей и различных тактических вариантов приема подачи, поэтому прием подачи нужно очень тщательно изучать и хорошо отрабатывать. Специалисты рекомендуют придерживаться определенного порядка в постепенном освоении этого важнейшего элемента игры:

- сначала принимайте первую подачу с немного укороченным замахом в любую часть корта;
- затем направляйте удар, отражающий первую подачу, к задней линии в обозначенную на рис. 5.30 зону;

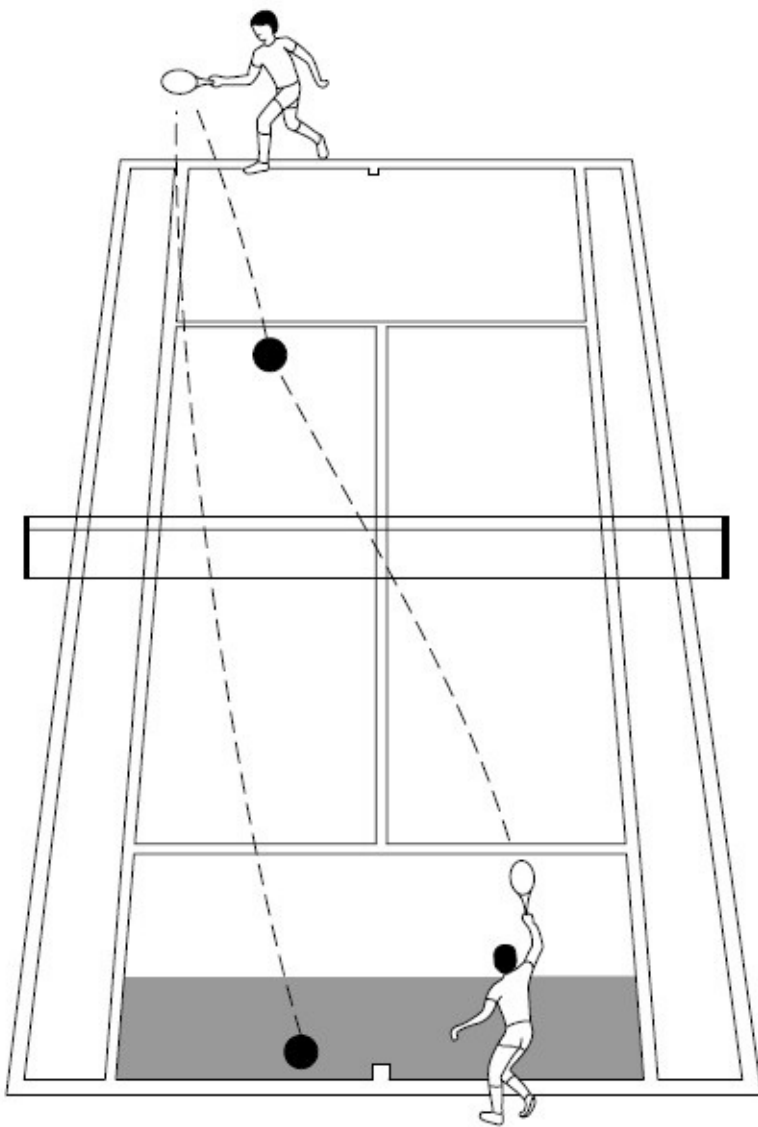


Рис. 5.30. Направьте удар в обозначенную зону

- учитесь направлять низкий удар в выбранную цель, как показано на рис. 5.31;
- разучивайте то же, но при этом подающий после выполнения подачи выходит к сетке;

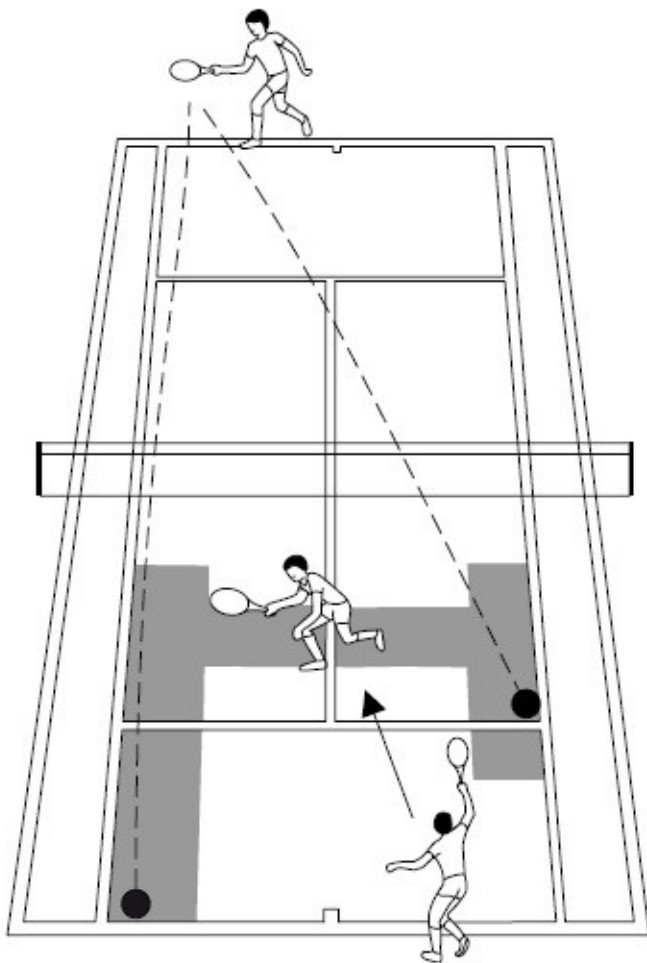


Рис. 5.31. Направляйте удар в выбранную цель

- отработайте прием первой подачи «свечой» к задней линии;
- прием второй подачи;
- выход к сетке после приема второй подачи;
- чередование удара с хода с укороченным ударом после второй короткой подачи.

Нужно разучить и тщательно отработать все виды и возможности приема подачи.

Необходимо помнить, что с подающим игроком у вас примерно равные шансы. Хотя у него и две попытки, но ведь он должен еще суметь попасть в относительно ограниченное пространство. В поединках опытных игроков в одиночной и парной игре побеждает чаще всего тот, кто владеет технически безупречным приемом подачи, а не тот, кто подает сильно и точно. Перевес бывает, как правило, на стороне хорошо принимающего, а не хорошо подающего.

Обводящие удары

Обводящим может быть любой удар – плоский, с нижней и верхней подкруткой, длинный, короткий, низкий, высокий, неважно. Все зависит от того, куда он будет направлен, с какого места будет выполняться, где стоит соперник и каким был его подготовительный удар.

Чтобы обводящий удар стал победным, необходимо совершить сразу несколько действий:

- успеть к мячу после отскока и максимально быстро выполнить удар;
- скрыть от соперника направление полета мяча;
- придать мячу оптимальную скорость (слишком быстрый обводящий удар грозит обернуться ошибкой, а слишком медленный – легкая добыча соперника);
- внимательно смотреть на мяч и при этом боковым зрением наблюдать за соперником, а в последней фазе полета мяча все внимание переключить только на него.

Большая часть обводящих ударов выполняется после слабых ударов соперника с лета.

Нужно также стараться оптимально чередовать обводящие удары со «свечами» с верхней подкруткой. После длинных подготовительных ударов соперника не надо применять обводящих ударов с нижней подкруткой.

Обводящие удары можно классифицировать в зависимости от характера движения соперника.

- Обводящие удары против соперника, который еще не занял позицию у сетки.

Такой удар возможен после укороченного и неудачно выполненного соперником подготовительного удара. В этой ситуации даже нет нужды очень точно его направлять. Надо выполнить его достаточно быстро, сразу после отскока мяча, и желательно с верхней подкруткой.

- Обводящие удары против соперника, который уже вышел к сетке.

Этот удар гораздо сложнее и требует очень высокой точности исполнения. Сразу несколько факторов имеют решающее значение для его эффективности: скрытность его выполнения, особенно скрытность места, куда он направлен, а также хорошая скорость и высота полета мяча.

Обводящие удары можно также классифицировать по направлению движения мяча.

- Удары по диагонали (поперек корта).

Наиболее эффективен против соперника, который запаздывает с выходом к сетке. Почти всегда этот удар лучше выполнить с верхней подкруткой, и только в ответ на укороченный подготовительный удар желательно выполнить с левой стороны низкий, сильный косой удар с нижней подкруткой. Обводящий удар по диагонали лучше выполнять из более открытой позиции, он должен быть низким и коротким.

- Удары вдоль боковой линии корта.

Этот удар выполняют чаще всего тогда, когда соперник вышел близко к сетке. Именно тогда такой длинный удар наиболее эффективен. Мяч не обязательно должен лететь так низко, как при обводящем ударе поперек корта. В то же время слишком высокий мяч летит медленнее, и соперник легко может его перехватить.

При выполнении обводящего удара вдоль боковой линии корта плечи больше развернуты относительно сетки (почти под прямым углом), чем при ударе поперек корта. Можно использовать как плоский, так и удар с подкруткой, а по коротким мячам и удар с нижней подкруткой. Обводящий удар вдоль боковой линии лучше всего применять в ответ на подготовительный длинный удар соперника из-за пределов корта. Если соперник не угадает направление вашего удара, шансов отбить у него практически не будет.

Для обучения обводящим ударам нужен специальный комплекс упражнений, например

следующий.

1. Отработка прицельных ударов по мишеням с двух половин корта (рис. 5.32, 5.33).

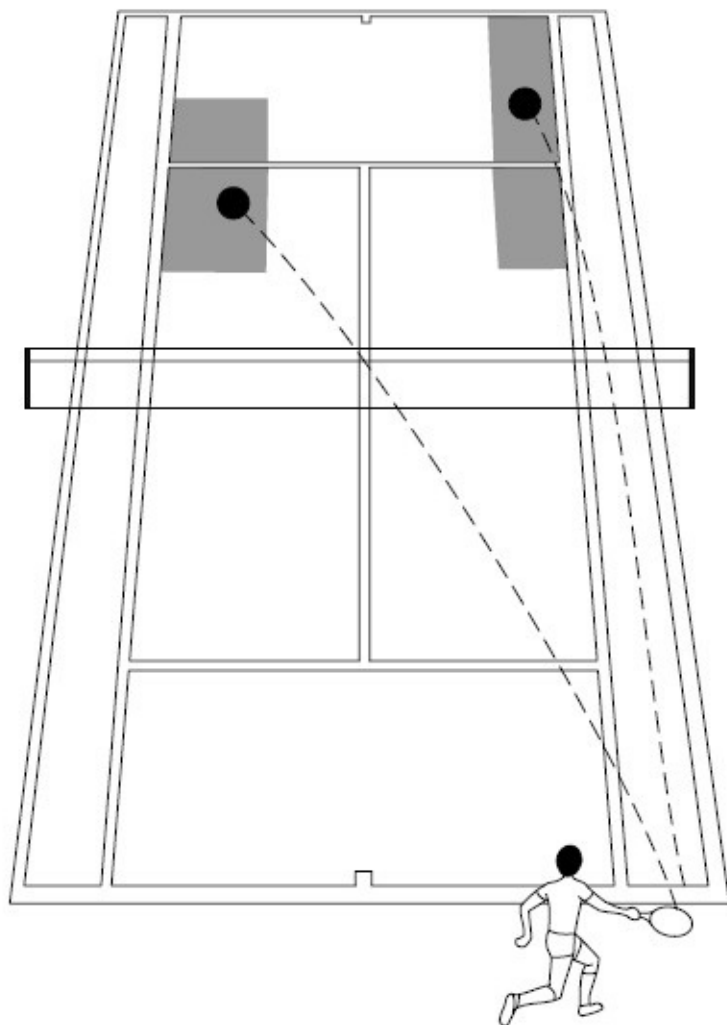


Рис. 5.32. Прицельные удары с правой половины корта

2. Отработка прицельных ударов по мишеням в движении поперек корта.

3. Отработка обводящего удара в условиях, когда партнер стоит у сетки и не пытается перехватить мяч.

4. Отработка обводящего удара в условиях, когда партнер старается перехватить мяч.

5. Упражнение для развития бокового зрения: после розыгрыша мяча выбегайте по диагонали вперед на правую или левую половину; ваш партнер пусть направляет обводящий удар в противоположную сторону.

6. Один из партнеров становится к сетке, другой – к задней линии. Последний дважды должен направить мяч своему партнеру, а в третий раз выполнить обводящий удар.

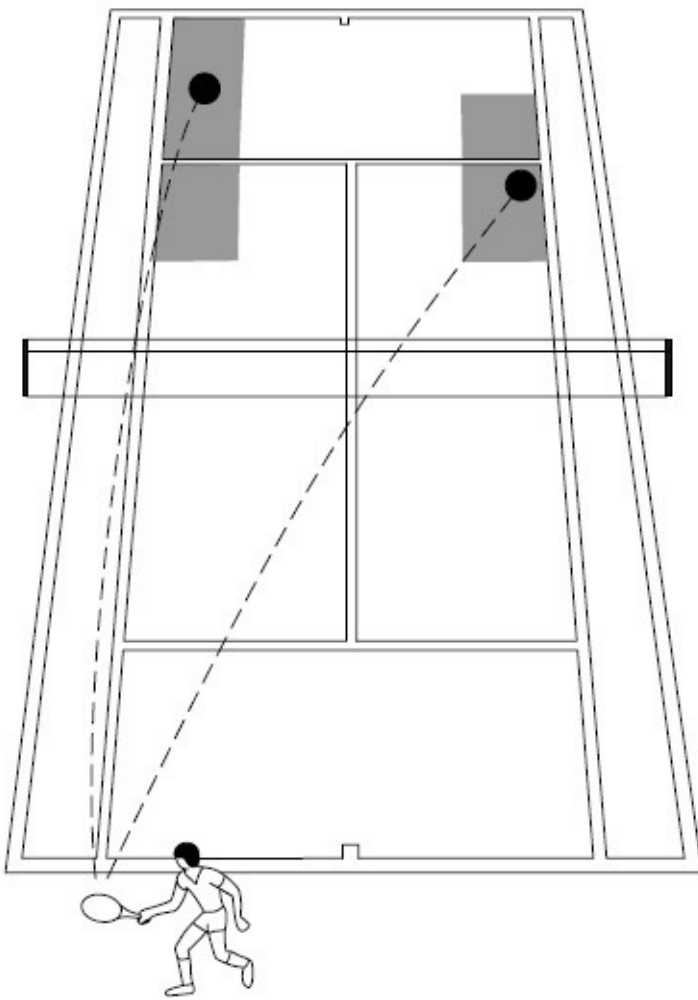


Рис. 5.33. Прицельные удары с левой половины корта

Как уже говорилось, весь раздел, посвященный специальным ударам, предназначен только для прочтения новичками. Отработка ударов должна проходить своевременно, после освоения основных ударов и только под руководством тренера.

Пока же, прочтя описание и изучив технику применения специальных ударов, вы можете, наблюдая за игрой опытных теннисистов, правильно идентифицировать удары, понимать логику их применения, ощущать тактику ведения поединка спортсменом, наслаждаться мастерством их исполнения и учиться на живом примере, как нужно пользоваться этим сложным и эффективным оружием.

Ваше умение, как и умение тех, чьей игрой вы восторгаетесь, закладывается на тренировках. Рассмотрим некоторые законы и правила эффективной тренировки и подготовки к ней.

Глава 6 Правила эффективной тренировки

Самое главное правило тренировки состоит в том, что пришедший на нее должен осознавать: он пришел сюда не развлечься, не убить время, не сделать «хорошо» своим родителям, мечтающим увидеть своего ребенка мастером большого тенниса. Он пришел сюда учиться, постигать технику ударов и тактику игры, понимать, из чего состоит игра, и осваивать ее постепенно. Вы делаете это для себя, вы идете на это, чтобы обрести радость игры, побед и достижений, уверенность в себе и умение преодолевать трудности. Тренировка – не место для посиделок и пустых разговоров, не место для избегания учебы и делания вида, будто вы трудитесь. Это место для настоящего труда, для самоотдачи, для упорства и седьмого пота. Только тогда к вам придет результат, уверенность и удовлетворение от хорошей игры и впечатляющих результатов.

Тренировка эффективна, если указания тренера слушаются внимательно, исполняются неукоснительно, если заданный объем работы выполняется полностью, а в конце каждого занятия вы чувствуете, что чему-то научились сегодня, хоть на немного, но продвинулись в освоении техники игры, в понимании, что надо делать на корте.

Опоздание есть неуважение к тренеру, к команде, да и к себе самому.

Забить экипировку, не отработать домашнее задание (если оно было) – недопустимые оплошности. Любой обман тренера, как и в случае с врачом, – это обман самого себя.

Спешка наносит не меньший ущерб спортсмену, чем лень.

Обманывать себя, что вы освоили удары одной группы и можете переходить к ударам другой, дорого обойдется вам на площадке, в игре. Тренер все видит, и если вы топчетесь на месте, не в состоянии освоить очередной удар, то чаще всего это следствие как раз спешки, отсутствия старания и тщательности исполнения.

Отдельно следует сказать об унынии. Рано или поздно в жизни всякого начинающего теннисиста наступает такой черный день, когда ему кажется, что на большее он не способен, что зря старается, что никогда у него не получится то, что получается у других, и т. д.

Надо взять себя в руки. Терпение и труд – дальше вы сами знаете...

Все ваших руках. Уставшему просто надо отдохнуть, сомневающемуся – успокоиться.

Для того и нужна тренировка – чтобы постепенно ставить перед собой вереницу задач, от самых простых до самых сложных, и постепенно выполнять их, совершенствоваться, расти, подниматься к спортивным вершинам.

Обязательная разминка

Наиболее распространенные травмы в теннисе – это травмы стопы и суставов ног, запястий и суставов рук, мышц ног, рук и спины. Как правило, все они есть следствие или недостаточной концентрации на корте, или неправильного выполнения ударов, особенно вынужденных. Отдельная причина травм у новичков – неправильная экипировка – неподходящая обувь, чужая ракетка. Однако у начинающих теннисистов есть своя, особая группа причин спортивных травм. Это травмы, вызванные плохо подготовленным к работе телом. Они делятся на две группы по причинам, по которым они произошли.

- Травмы, вызванные недостаточной разминкой перед тренировкой.
- Травмы, вызванные недостаточной разминкой перед домашними тренировками и вообще недостаточными нагрузками во время домашнего тренинга.

Представьте себе: спортсмен не делает зарядку по утрам, слабо разминается и с лентой выполняет упражнения у стенки, вне корта и вот приходит на тренировку, где его нагружают работой, адекватной его подготовке, какой она должна быть. Мышцы, суставы не выдержат напряжения, даже если их хорошо размять перед занятием, ведь нагрузки рассчитаны не на ленивого.

По этой причине есть два незыблемых правила.

- Разминка перед домашним занятием и выполнение заданий по работе в зале и у стенки по полной программе и в полном объеме, с заданной интенсивностью.
- Активная, постепенно возрастающая по напряжению и прилагаемой силе разминка перед тренировкой.

Это поможет вам избежать травм во время тренировок и домашних занятий.

Упражнения

Комплекс упражнений вам даст тренер. Обозначим только части тела, которые подлежат разогреву перед тренировкой. Перед занятием необходимы:

- разминка кистей рук, пальцев и запястий;
- вращение рук в локтях и плечевых суставах;
- вращение головы и разминка мышц шеи;
- разминка мышц спины – растяжки и наклоны;
- разминка мышц живота;
- массаж и разминка коленных суставов;
- растяжка и разминка бедренных мышц;
- растяжка и разминка икроножных мышц;
- разминка стопы и суставов ног;
- силовые упражнения.

К вышеперечисленным добавляются упражнения на реакцию, гибкость, скорость и ускорение и другие, способствующие адекватному, быстрому и точному реагированию вашего тела на возникающие на корте ситуации.

Упражнения на растяжку

Наиболее эффективными и обязательными в разминке (полный комплекс упражнений вы осваиваете вместе с тренером на самых первых занятиях) являются упражнения на растяжку. Одно только перечисление того, что дают такие упражнения, выглядит весьма внушительно. Итак, упражнения на растяжку:

- уменьшают мышечную напряженность и заставляют тело расслабиться;
- развивают координацию, позволяют двигаться свободнее и легче;
- расширяют диапазон доступных движений;
- помогают предотвратить такие травмы, как растяжение мышц (сильная, гибкая, разогретая мышца лучше выдерживает напряжение, чем сильная, жесткая и нерастянутая);
- подготавливают вас к физической активности и облегчают занятия, связанные с большими нагрузками;
- помогают поддерживать гибкость вашего тела и препятствуют уменьшению подвижности суставов;
- помогают ослабить мысленный контроль над телом, которое начинает двигаться «само по себе», а не по команде вашего «Я» или повинуюсь соревновательному инстинкту;
- обеспечивают вам хорошее самочувствие.

Развитие реакции и точности

Сила удара совершенно ничего не значит без точности, даже, наоборот, может быть источником проблем, когда мяч раз за разом уходит в аут, унося очки.

Точность же, особенно на приеме удара соперника, зависит от реакции – биофизического параметра скорости ответа вашего тела на возникшее обстоятельство в игре. Она зависит от имеющихся навыков и, кроме того, изначально различная у разных людей. Однако и навыки, и саму реакцию, и точность ее применения на корте можно и нужно специально тренировать.

Различных упражнений на развитие реакции – великое множество, начиная с простой игры в «ладушки», когда один старается попасть по ладоням другого, а тот убирает их, с детской игры «камень-ножницы-бумага» до более сложных игр, когда в вас кидают теннисные мячики, от которых надо уворачиваться или, наоборот, ловить их после броска с близкого расстояния.

Эти игры постоянно должны «разбавлять» тренировки, так как одновременно и

расслабляют, дают отдохнуть, и помогают выработать реакцию на быстрое действие. Дома дети часто играют в подобные игры, например в пробитие рукой своеобразных пенальти по небольшим воротам, которые защищает вратарь, чья задача – отбить или поймать рукой или ловушкой из арсенала игрока в бейсбол быстро летящий теннисный мячик. Установочные игры вам даст тренер, а развивать их можно самим.

Основы физической подготовки

Уровень вашей физической подготовки зависит от развития двигательных качеств.

Основные двигательные качества:

- сила;
- ловкость;
- выносливость;
- подвижность суставов.

Для теннисистов 13–14 лет важна общая физическая подготовка.

Ее полнота обеспечивается как текущими занятиями теннисом, так и занятиями другими видами спорта, уроками физкультуры, выполнением зарядки и разминки дома.

Начиная с 14 лет в тренировочный процесс включаются дополнительные нагрузки, такие как прыжки в длину и высоту, кросс и бег на выносливость в зале (дистанция 1000 м), а также бег на очень короткие дистанции, с разным видом старта и гимнастические упражнения на некоторых видах снарядов.

Дальнейшие нагрузки уже могут включать силовые элементы – работу с гирями, гантелями и легкой штангой. Очень важно не увлекаться силовыми упражнениями, чтобы не закрепостить мышцы рук и ног, эти упражнения надо обязательно чередовать со скоростными – коротким бегом и упражнениями на реакцию.

Такие нагрузки надо давать себе постоянно, на протяжении всей спортивной карьеры, а во избежание болезней, развивающихся в результате резкого снижения нагрузки, – и после нее.

Рассмотрим важнейшие в теннисе двигательные качества спортсмена.

Скорость ног вырабатывается как в процессе тренировок и игр, так и путем многочисленных повторов старта из низкого и высокого положения.

Скорость рук развивается, кроме обычного тренинга, с помощью метания небольших предметов, как правило теннисных мячей.

Сила ног развивается с помощью серий прыжков на одной или двух ногах, приседаний, подъемов и спусков по лестнице на одной и двух ногах, перепрыгивания через планку.

Сила рук развивается с помощью различных разминочных упражнений: сгибания и разгибания, вращений, разных способов метания мяча и толкания ядра.

Сила мышц торса и тазобедренных мышц развивается с помощью ходьбы и бега по ровной и пересеченной местности, в гору и по лестнице, с удержанием своего товарища на спине, а также путем различных силовых упражнений, например борьбы.

Ловкость развивается путем преодоления различных препятствий во время бега, с помощью акробатических упражнений, занятий на гимнастических снарядах, специальных игр и тренировок на реакцию.

Выносливость развивается с помощью бега на длинные, до 3000 м, дистанции, в том числе по пересеченной местности; полезен будет и пеший туризм, и плавание на длинные дистанции.

Подвижность в тазобедренном и плечевом суставах развивается с помощью глубоких наклонов в положении сидя, медленных вращательных движений разведенных в стороны рук и других упражнений, которые обычно дает тренер.

Занятия ОФП нужно проводить не менее трех раз в неделю, включая в них, кроме вышеперечисленного, спортивные игры, такие как футбол, баскетбол, бадминтон и пинг-понг, но без излишнего увлечения ими, без травм и не в ущерб теннису.

Отдельно надо сказать о занятиях дома.

Утром необходимо включать в комплекс зарядки 5–10 мин растягивающих или

расслабляющих упражнений, а вечером перед сном – сделать несколько наклонов в стороны и вперед. Очень полезны упражнения со скакалкой, эспандером и гантелями.

Кроме них, вам помогут и другие предметы.

- Резиновый мячик или специальный ручной эспандер для развития силы кистей рук.

- Резиновая лента длиной 2–2,5 м и толщиной 0,5 см. Один ее конец прикрепите к чему-либо, а другой возьмите в руку и натягивайте, имитируя удары справа, слева, с лета, подачу и смэш. Это поможет вам развить силу руки, которая держит ракетку.

Обязательно следуйте рекомендациям тренера по количеству, перечню и последовательности выполнения упражнений – это поможет равномерному развитию мышц и позволит избежать их перегрузки и травм.

Глава 7 Тактика игры в теннис

Итак, проверив на своем личном опыте раздел основных ударов, вы, убедившись в том, что владеете ими уверенно, перешли к специальным ударам и, затратив на их усвоение гораздо больше времени и труда, наконец научились и им.

Вот тут (не раньше и не позже) наступает время поговорить о тактике игры в теннис, о тактике одиночной и парной игры, ибо это есть две очень большие разницы.

Нет никакого смысла изучать эти вопросы, если есть у вас огрехи и «белые пятна» во владении ударами, если есть еще неуверенность в игре, если еще не чувствуете вы себя готовыми к тому, чтобы постигать законы поведения игрока на площадке во время матча, ведущие к победе. Ведь само понятие «тактика» означает прежде всего выбор такого способа игры и исполнения отдельных ее компонентов, которые ведут вас к победе над соперником. Выбор тактики – сложнейшее дело, вряд ли возможное без участия тренера. Однако именно выбором правильной тактики чаще всего можно объяснить, почему из двух равных по силам и мастерству соперников одерживает победу кто-то один и часто с видимым преимуществом, а не «из последних сил». Выбранная им тактика игры позволила воспользоваться слабыми сторонами игры соперника, грамотно противостоять его сильным сторонам и удвоить эффект от применения приемов игры.

Конечно, есть еще и другие аспекты игры – тип покрытия, более подходящий выбранной тактике игры, способность ввести противника в состояние нервозности, заставить его рисковать, «ходить по лезвию», умение использовать себе во благо погодные условия на открытом корте и т. д. Именно поэтому все, что изложено в данной главе, – это только общие советы, прямое следование которым в особенных ситуациях может дать прямо противоположный эффект. Это только азбука, а осваивать весь тактический алфавит и язык игры вам предстоит самим, лишь отталкиваясь от базовых знаний, чтобы обрести свои.

Тактика одиночной игры

В одиночной игре теннисист может рассчитывать только на себя и свои силы.

Подготовка к игре – вот тот процесс, где вам может помочь ваш тренер: настроиться на игру, выработать тактику, быть готовым изменить ее, пойдя на «запасной вариант», если соперник надежно противостоит выбранной вами линии поведения на корте, если изменилась погода или вдруг травма дала о себе знать. Неожиданностей в теннисной игре бывает много, и надо быть готовыми к ним.

Прежде всего, надо знать своего соперника. Хуже нет – постигать особенности его игры во время матча. Может статься, что у вас уйдет на это вся игра, во время которой соперник будет отрываться в счете, выигрывать гейм за геймом и сет за сетом, пока вы будете изучать его манеру и искать «противоядие».

Зная особенности игры соперника заранее, посмотрев видео или получив информацию от тренера, вы сможете составить план игры, то есть определить последовательность действий по схеме «если... – то...», включая и запасные варианты на случай изменения соперником его тактики, что может быть как частью его плана на игру, так и вынужденным действием.

Проверка готовности

Вечер накануне матча и день матча – особенное время.

Ваш организм, будто часы на пружине, взводится в этот период времени, предельно концентрируясь на матче, на сопернике, на своих действиях. Не стоит в это время ни слишком перегружаться мыслями о матче, дабы не «перегореть», ни слишком расслабляться, дабы не потерять концентрацию. Не следует есть за 2–3 ч до матча.

Перед выходом на корт проверьте ракетки (натяжку струн), обувь, одежду (в том числе и запасную), полотенца, кепку и т. д.

Ничто не должно вам мешать полностью сосредоточиться на матче.

Тактический план на игру не надо «вынашивать», то есть повторять бесконечное количество раз, а нужно, усвоив его, повторить уже после разминки, перед самым матчем.

Разминка должна быть тщательной, ведь какое-то растяжение или вывих во время матча могут стать концом игры.

Работа над ошибками – это послесловие к матчу, но очень желательно, чтобы фиксация ошибок шла со стороны, например тренером, а не делалась вами по ходу игры.

Принципы одиночной игры

Общие принципы игры можно обозначить так.

- Игра по всему корту, не замыкаясь на небольшом наборе ударов.
- Игра по принципу ожидания ошибки соперника может иметь успех лишь у начинающих, да и то не всегда.
- **Нельзя применять в игре удары, которые вы плохо освоили.**
- **Поиск слабых мест соперника по ходу матча, провоцирование его на игру, включающую эти слабые места.**
- **Анализ своих ошибок в перерывах матча.**
- Определение по ходу игры сильных мест в игре соперника и понимание того, как избегать ситуаций, когда они проявляются.
- Особая концентрация на подаче, в момент приема удара и **в решающие моменты игры.**
- **Сохранение концентрации на протяжении всего матча.**
- Никакой недооценки противника в случае серии ошибок или временной потери им концентрации.

- Все внимание на игру – никакой реакции на выкрики зрителей, посторонние звуки.
- Гибкость в тактике. Если выясняется, что выбранная вами тактика ошибочна или ваш противник легко ей противостоит, нужно менять ее на запасной вариант или срочно изобретать новый.

Рассмотрим теперь важнейшие моменты и эпизоды игры.

Подача

Подача – это всегда шанс, ведь вам никто не мешает ее подготовить, выполнить точно и хитро (это даже важнее, чем сильно). Вот составляющие успешной подачи.

- Стоять надо ближе к центру, чтобы ответный удар в угол не застал вас врасплах (рис. 7.1).
- Не торопитесь. Правилами вам выделяется достаточно времени, чтобы подготовить удар.
- Бейте в ту сторону, в которую соперник с наибольшим трудом отбивает мячи.
- Чередуйте способы подачи, стараясь запутать соперника, гадать, куда полетит мяч.
- Меняйте и вращение мяча, и скорость.
- Скрытно готовьте удар.
- Помните, что на подаче, особенно на второй, главными факторами являются точность и глубина.
 - Не увлекайтесь «миллиметровыми» ударами под боковую и дальнюю линию, это «палка о двух концах»: один раз возьмете очко, а другой – потеряете.
 - **Главный принцип: делаю только то, в чем я уверен!**
 - Риск возможен, когда:
 - ничего другого не остается, соперник набирает очки и ведет дело к победе, никакие ухищрения не действуют, надо идти ва-банк;
 - соперник безнадежно слаб и не может выиграть мяч, можно поэкспериментировать без риска проиграть матч.

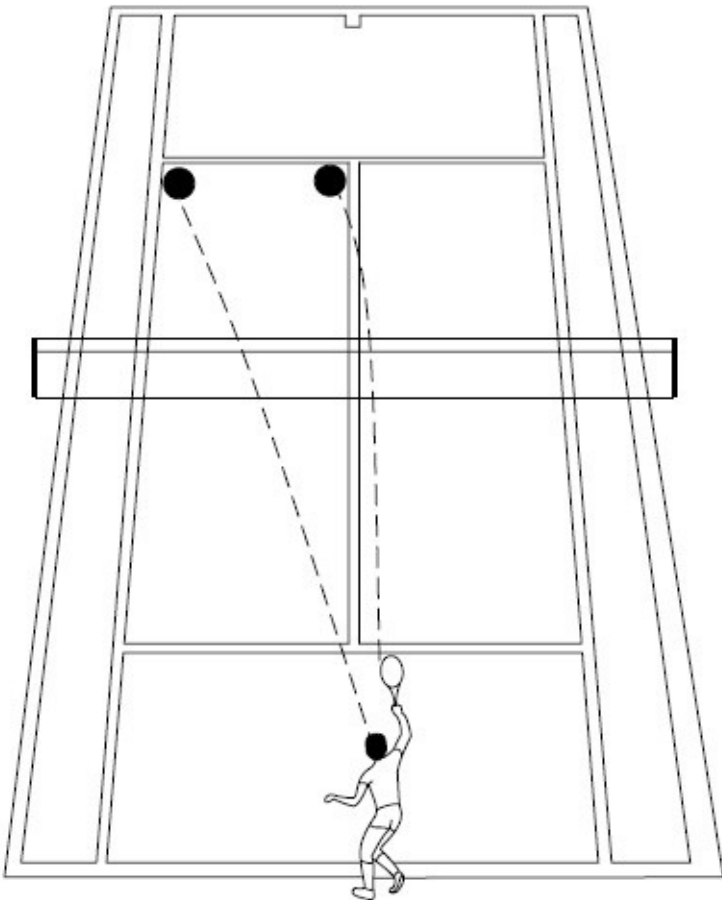


Рис. 7.1. Стоять лучше ближе к центру
Прием подачи

Прием подачи – не менее важный элемент игры, чем сама подача.

Опытные спортсмены «куют очки» и на том и на этом, разбивая игру на мелкие отрезки, во время которых легче концентрироваться, «берут свое» хоть и медленно, но верно. Вот правила успешного приема подачи.

- При приеме подачи нужно занять позицию, позволяющую выполнить удар как справа, так и слева.

- Нельзя оставлять много пространства с той стороны, ударом с которой вы лучше владеете. Стоит только сопернику ударить посильнее и поточнее в угол, и вы просто не добежите до мяча.

- Начинаящим лучше находиться на задней линии или перед ней. Это избавит вас от лишней беготни влево и вправо, укоротит траекторию полета мяча, а значит, позволит быстрее отбить его, лишив тем самым соперника значительной части времени на подготовку к ответному удару.

- Надо также понимать и другое: чем более быстрыми и короткими ударами вы играете, стараясь сократить время на реакцию вашему противнику, тем больше вы вынуждаете его делать то же самое в ответ. Решив «загонять» соперника, можно «загнать» самого себя.

- Заняв положение за задней линией, вы не только получите сами больше времени на подготовку к удару, но и в ответном ударе не сможете лишить соперника времени на подготовку к ответу. Это один из вариантов затяжного розыгрыша мяча «до первой ошибки» (рис. 7.2).

Лучше всего выбрать позицию посередине, ожидая подачу соперника сразу за линией подачи.

- Перед приемом подачи внимательно следите, на какую сторону соперник подбрасывает мяч и как отклоняет тело, а также каково расположение его ступней. Это поможет определить вид принимаемой подачи.

- **При затрудненном приеме подачи старайтесь отбить ее как угодно, лишь бы не проиграть очко. Не исключено, что ваш соперник окажется или слишком уверен в себе, решив, что дело сделано одним ударом, или, наоборот, слишком неопытен, чтобы среагировать даже на такой случайный отбой мяча.**

- Определите слабую сторону противника и отбивайте мяч туда, желательно низким, стелющимся или укороченным ударом. Если после этого вы вынуждаете его выйти к сетке, остается отличный шанс для «свечи», перебрасываемой через соперника.

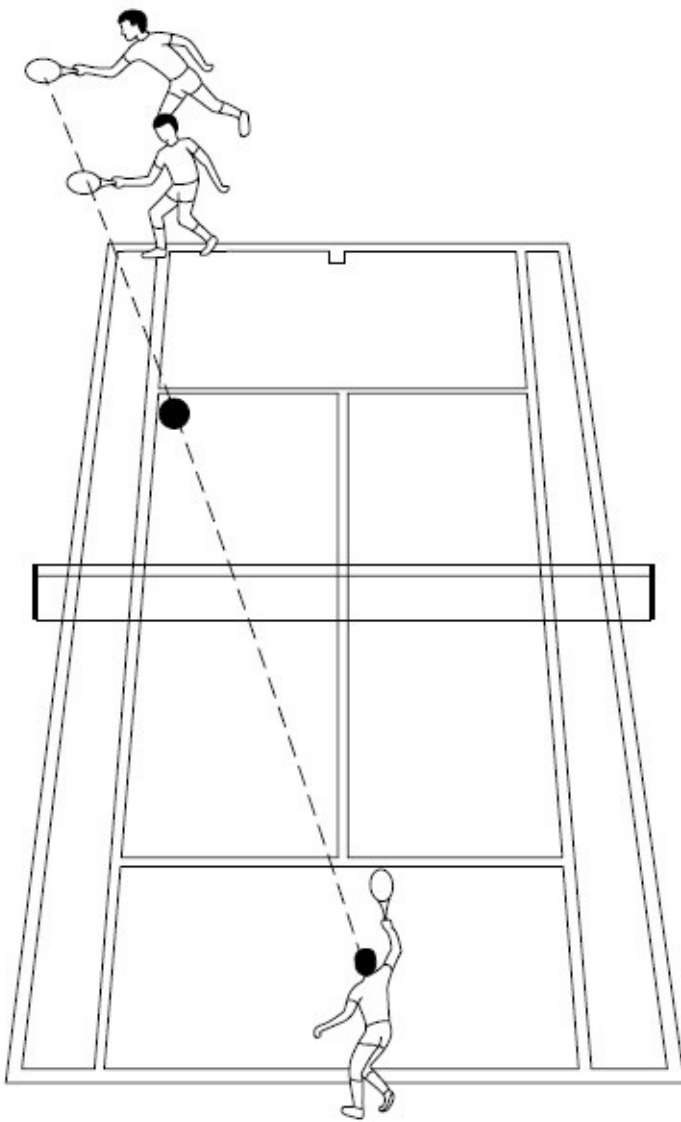


Рис. 7.2. Лучше занять положение за задней линией
Выход к сетке

Не надо замыкаться в игре на задней линии или линии подачи.

Всякий раз, когда выход к сетке может иметь успех, не стоит избегать его.

Пусть такой вариант и несет в себе некий риск, но если есть уверенность в нанесении победного удара или в том, что сейчас вы поставите соперника в тяжелое положение, – не раздумывайте долго! Вот он, ваш шанс, и его надо использовать!

Условия для выхода к сетке:

- после собственной подачи;
- после точного приема подачи;
- после укороченного мяча соперника;
- после «свечи», по которой соперник не сможет произвести смэш.

Это только основные варианты, по ходу игры их может быть куда больше.

Есть еще один интересный нюанс в ударах, производимых с выходом к сетке.

Дело в том, что многие начинающие считают, что этот удар – завершающий, что принять его невозможно, и вкладывают в него всю силу, направляя для верности еще и к краю корта.

На видео с записью таких ударов иногда даже видно, как в последний момент спортсмен, уверенный в исходе удара, совершенно теряет концентрацию, смотрит уже не на мяч, вообще куда-то в сторону. Нечто схожее наблюдается у биатлонистов при пятом выстреле, когда точно закрыв четыре мишени, спортсмен, производя последний выстрел в том же ритме, что и предыдущие, теряет концентрацию, дергается раньше времени и мажет.

То же и здесь – мяч летит или в сетку, или в аут.

Еще большее изумление испытывает теннисист, пославший такой мяч «не глядя», когда он попадает в корт, но несильно, неточно и в результате соперник отбивает его обратно, причем уже куда-то в спину празднующему «добытое» очко противнику.

Доводить дело надо до конца, иначе позора не оберешься, поэтому лучше ответить на короткий мяч соперника точным подготовительным ударом, а уже потом завершить его у сетки, увеличив розыгрыш мяча на один ход.

К сетке следует выходить сначала как можно быстрее, короткими шагами – выбежать к линии подачи, а там, на миг остановившись в исходной позиции (надо стараться это сделать раньше, чем соперник произведет удар), бежать навстречу мячу (рис. 7.3). Если вы не сделаете эту крайне необходимую короткую остановку в исходном положении на линии подачи, соперник легко вас «поймает» на встречном движении и в противоход перебросит через вас мяч или накажет обводящим ударом, на который вы уже никак не сможете отреагировать.

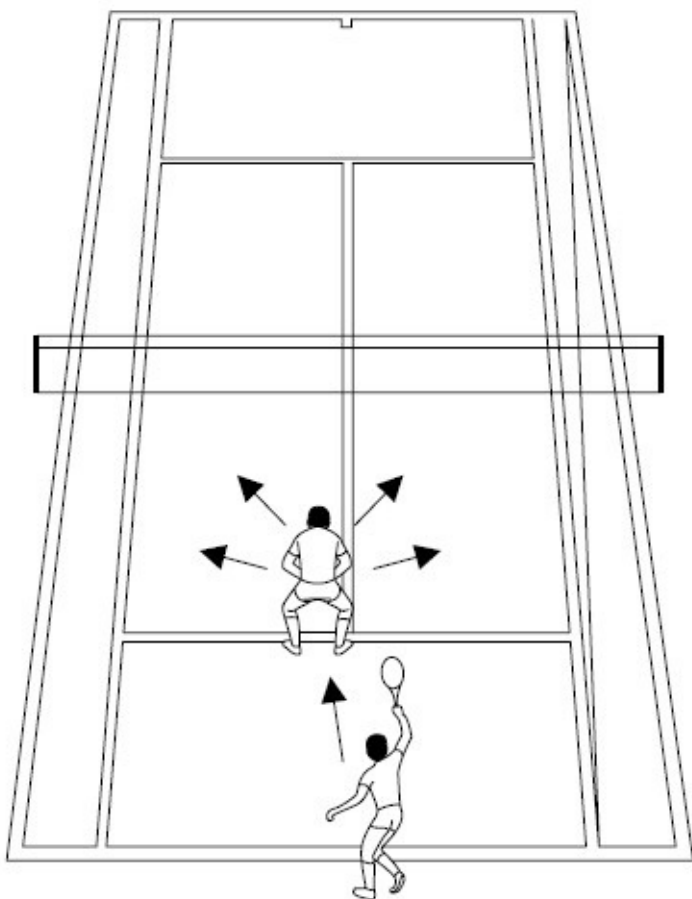


Рис. 7.3. Выход к сетке

Игра у сетки

Игра у сетки характерна тем, что у вас есть замечательная возможность произвести победный удар. Однако чтобы вы могли пользоваться ею как можно чаще, соблюдайте простое тактическое правило: **исходное положение занимайте на расстоянии 2–3 м от сетки, чтобы успеть вбить в корт победный смэш или достать мяч после «свечи» соперника.**

Точнее расстояние и положение относительно центра вы сможете определить только в игре, оно зависит от вашего роста, длины рук, мастерства и ловкости.

Удары с лета

Удары с лета, как это ни рискованно и технически сложно, надо выполнять ближе к верхней кромке сетки, направляя их к задней линии или на ту сторону соперника, ударом с которой он владеет слабо, желательно с отскоком мяча за пределы корта (рис. 7.4). Такие удары очень тяжело принимать, да и вообще реагировать на них.

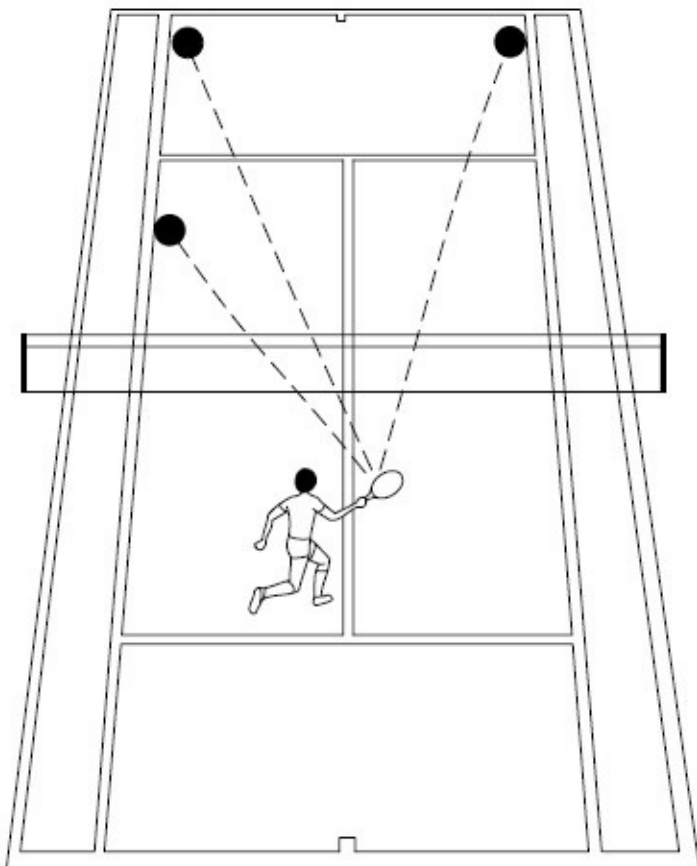


Рис. 7.4. Удары с лета направляйте так

Не надо пытаться направлять удар с лета в центральную часть корта соперника, чтобы выиграть очки сразу же первым сложным ударом. Лучше бить не очень сильно и резко, но зато предельно точно.

При повторных ударах надо активно чередовать их направление, а в отдельных случаях применять уверенно укороченные удары с лета.

Смэш

Всякая игра у сетки, разумеется, чревата для соперника удачным смэшем, который может стать и завершающим ударом, если соперник не отобьет его. Хорошо исполненный смэш сильно усложняет ему эту задачу. По коротким «свечам» смэш пробивают просто на какое-то расстояние от соперника, чтобы он не смог дотянуться, а по длинным нужно бить в направлении задней линии, в угол корта (рис. 7.5).

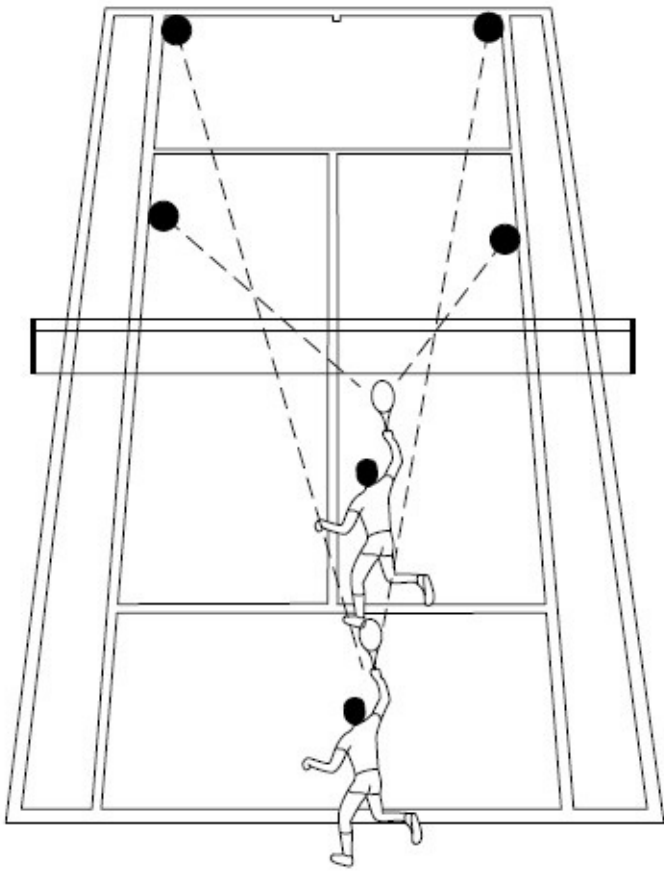


Рис. 7.5. Смэш

Место и время – вот что важно для эффективного смэша, и тут дальнейшие советы бесполезны: все определяет сам игрок, исходя из ситуации на корте.

Обводящие удары

Обмануть соперника – к этому стремится каждый, и когда обычные удары не действуют, когда противник дает шанс его обмануть, например, выходит к сетке – его надо обманывать (рис. 7.6).

Обманывать, применяя обводящий удар поперек корта, по длинной траектории, в центре поля, где высота сетки меньше. Это должен быть низкий мяч, который труднее всего принимать.

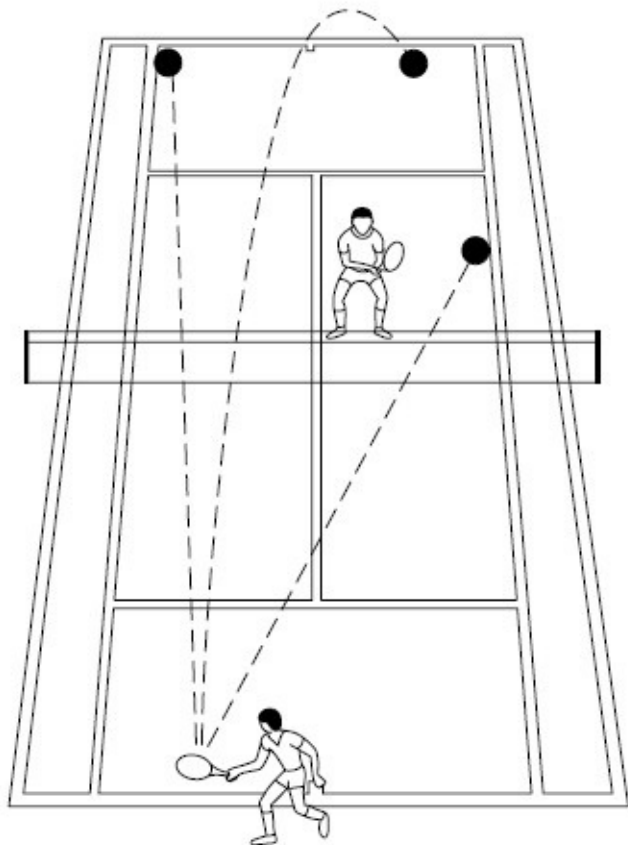


Рис. 7.6. Обмануть соперника можно с помощью обводящих ударов

Обводящий удар вдоль боковой линии корта дает сопернику еще меньше времени на ответный удар, но высота сетки у края корта выше, чем в центре, и мяч летит выше.

Конечно, нужно учитывать положение соперника на корте, его разворот, особенности приема, так что это лишь общие правила.

При обводящем ударе поперек корта надо быть осторожным в отношении очень быстрых и ловких игроков, выбегающих близко к сетке.

В отдельных случаях, когда соперник хорошо пробивает с лета, можно проверить его реакцию грамотной посланной «свечой», выполненной, когда он находится близко к сетке, а когда вы в совершенстве овладеете «резаной свечой» или, еще вернее, топ-спином, у вас появится еще больше преимуществ в обводящих ударах.

Тактика развития игры

Итак, прошло достаточно времени, вы изучили на деле своего соперника, оценили, насколько верной или провальной оказалась ваша тактика. Теперь настало время принятия главного решения в игре: продолжать закреплять успех, ничего не меняя, продолжать борьбу за мяч с учетом полученной информации об особенностях соперника или срочно что-то делать, чтобы спасти игру, в зависимости от ситуации на корте.

Сначала о самой игре. Только активная, но вместе с тем хитрая и расчетливая игра принесет вам успех. Выжидательная игра – до ошибки соперника – хороша, лишь если он на три головы вас слабее.

Если вы в выигрыше, не стоит ничего менять, надо только довести игру до конца.

Если счет колеблется то туда, то сюда, как чаши весов, нужно бороться за каждый мяч, ловить соперника на ошибках, подавать туда, где ему труднее принимать мяч, и т. д.

Однако если игра идет на проигрыш, если соперник наседает... то не все еще потеряно!

Срочно измените свою игру! В зависимости от ситуации укоротите или удлините удары, оставайтесь у задней линии или выходите к сетке не так предсказуемо, как раньше, подавайте хитрее и точнее, больше держите соперника у задней линии, а если игра требует риска, то,

наоборот, укороченными ударами заставляйте своего визави как можно чаще выходить к сетке.

Бывает и такое: у вас ничего не получается толком, а соперник выигрывает там, где не должен. Что ж, и такой ненадежный, но вполне реальный элемент игры, как везение, еще никто в теннисе не отменял. Постарайтесь переломить его на себя.

Две-три-четыре точные подачи (соберитесь!), три-четыре удачных отбоя на чужой подаче, пара удачных смэшей или «свечек» – и ваш «везунчик» занервничает, начнет ошибаться сам и удача отвернется от него, повернувшись к вам! Деритесь за каждый мяч, и счет начнет потихоньку ползти в вашу сторону. Главное – не унывать, верить в свои силы!

Это и есть характер спортсмена, которым только и можно переломить ход неудачно складывающегося матча.

Другое лекарство от невезения – постоянный контроль своих ошибок. Если вы поймете причину, то устраните ее, и сопернику перестанут так легко доставаться очки, он начнет тратить много сил, уставать, давать вам шанс перехватить инициативу.

Иногда причиной всех бед бывает слишком большое старание, то есть удары со всей силы, уходящие в сетку и в аут. Потерянные очки на подаче...

Усложняйте жизнь сопернику, посылайте мячи туда, где ему труднее их брать, не укорачивайте удар, если соперник хорошо играет у сетки. Теннис – это умная игра, это шахматы с мячом и ракеткой, и, переиграв соперника головой, вы выиграете у него и на корте.

Сбивайте ритм игры, если она идет в виде методичного зарабатывания очков не вами.

Делайте паузы на подачах, подбирайте мячи не спеша. Тяните время, необходимое для осознания причин поражения. Напротив, если вы идете к победе семимильными шагами, гоните время вперед, не давайте опомниться сопернику, старайтесь быстрее закончить игру.

На открытом корте всегда учитывайте погодные условия. Следите и за соперником, насколько дискомфорт погоды влияет на его игру. В жару мяч скачет выше, в холод – ниже. Поменьше выполняйте укороченные удары, побольше удары с верхней подкруткой в жару. В холодную погоду для выполнения удара требуется больше силы. В этих условиях очень эффективны укороченные удары и удары с нижней подкруткой.

По ветру мяч летит дальше, укоротите замах и продлите сопровождение удара, закручивайте мяч чаще, больше выходов к сетке. Против ветра игра заметно усложняется. Нельзя допускать соперника к сетке. Больше укороченных ударов, но и силу ветра надо тоже учитывать. Крученые мячи надо принимать сразу после отскока, не давая им подниматься и «парусить», нужно стараться избегать ударов с нижней подкруткой.

Боковой ветер осложняет игру обоим соперникам, но стоящему у сетки хлопот он доставляет меньше, чем тому, кто старается исполнить при боковом ветре обводящий удар.

Кто-то не очень любит играть против солнца, для кого-то дождь – большая проблема. Используйте и эти нюансы!

Больше «свечей» сопернику, играющему против солнца! Чуть больше риска при отбивании подачи. Если вы сами играете против солнца, старайтесь подбрасывать мяч на подаче так, чтобы он не был виден «на просвет». Чуть сместите угол, чтобы солнце не оказывалось непосредственно за мячом.

В условиях наступающих сумерек выполняйте больше крученых мячей, но избегайте «свечей». На скользком покрытии вынуждайте соперника как можно больше двигаться. Самое главное – это выбор действий против вашего соперника во всей их совокупности, учет всех нюансов. В этом и состоят «шахматы» большого тенниса – в умении анализировать игру по многим параметрам сразу, понимать причины своих и чужих ошибок, адекватно реагировать на всю эту информацию своим телом, характером ударов, правильной позицией на корте, спокойствием и уверенностью уметь переломить ход игры и довести ее до победы.

«Разбор полетов»

Оценивать прошедшую игру никогда не следует сразу после ее окончания. Слишком сильны эмоции.

Не надо беспокоиться, что тренер «что-то забудет». На ближайшей тренировке вы получите полный разбор своих ошибок с указанием, как их исправлять.

Выводы делать вам и устранять ошибки тоже, поэтому фиксируйте их внимательно, а исправляйте тщательно, тогда ваша игра будет улучшаться, вы сможете биться на равных с куда более сильными соперниками, быть точнее в определении тактики игры.

Не следует относиться к замечаниям тренера болезненно, даже если они высказаны вам в эмоциональной форме. Все ошибки преодолимы и все преграды будут взяты, когда есть упорство, труд и желание победить.

Тактика парной игры

«Вдвоем играть легче, чем одному» – так думает новичок.

Те же, кто впервые выходит на парный матч, говорят: «Эта игра в два раза сложнее одиночной», и они правы, ведь каждый мяч требует реакции на него с учетом не только своего положения и особенностей игры, но и положения партнера и обоих соперников!

Все здесь происходит тоньше, точнее, а дается тяжелее. Один только аспект взаимопонимания с партнером – сложнейший момент игры, и далеко не каждый спортсмен годится вам в пару. Если вы обратите внимание на игру новичков в парной игре, то, прислушиваясь к их взаимным репликам, увидите, как трудно им координировать действия друг друга, находясь иногда на грани нервного срыва.

Далеко не все мастера-одиночники так же хорошо играют в парах, как по одному. Это общеизвестный факт. Опыт многих пар говорит о том, что лучшие пары составляют теннисисты, хорошо знающие друг друга, тренирующиеся вместе, и лучшая пара состоит из ведущего и ведомого, то есть того, кто играет осторожно, и того, кто играет агрессивно. Хуже нет пары, состоящей из двух лидеров!

Пара должна решить еще до матча, кто на какой половине корта будет играть, оговорить тактику и запасные варианты, кто будет первым на подаче, выбрать условные сигналы на выход к сетке и другие перемещения на корте, определить порядок действий в случае навеса «свечи» противником и расположение на корте в тех или иных ситуациях. Особое внимание надо уделить мячам, которые летят между игроками на одинаковом расстоянии, у кого-то должен быть бесспорный приоритет брать такие мячи на себя, ведь самое худшее в парной игре – это когда два игрока бросаются на мяч, сталкиваются, теряют очки... Это не футбол, где два своих игрока бегут на один мяч, пока не столкнутся лбами и где мастера что есть силы лупят по... своим воротам. Здесь все можно и нужно обговорить заранее и действовать по плану!

Теперь сформулируем основные правила парной игры.

Принципы парной игры

Все, что мы разбирали до этого, – лишь составные элементы игры, причем одиночной.

Теперь вы можете проанализировать все вышесказанное, особенно информацию о тактике игры, чтобы понять еще одно: есть ясные и четкие принципы игры, которые можно сформулировать в виде определенных законов взаимодействия игрока и мяча на корте.

Конечно, эти законы имеют рекомендательный характер и нарушать их можно.

Однако делать это могут совсем немногие. Только тот, кто освоил все элементы игры, кто плавает в теннисе как рыба в воде, – тот, переработав творчески весь процесс подготовки к игре и реализации планов на игру, сможет в какие-то ее моменты пойти против законов, дабы запутать соперника и извлечь выгоду из создавшейся ситуации. Это вопрос таланта и мастерства. Новички, сомневающиеся в правильности изложенных законов, норовящие тут же все переиначить, обречены на провал, отставание от других, длительное переучивание и даже отчисление из теннисной школы, так как без должного понимания и уважения относятся к тому, что видят и отмечают на протяжении долгого времени ведущие специалисты, тренеры, популяризаторы тенниса и игроки.

Итак, приступая к освоению парной игры, детально вспомните все, что вы знаете и умеете в одиночной игре, прежде всего в вопросах тактики. В зависимости от партнера, с которым вам предстоит играть, проработайте все тактические вопросы, исходя из особенностей парной игры конкретно с ним. Из тактического арсенала нужно изъять то, что вам не подходит. Кроме того, изучите советы по организации парной игры и следуйте им также выборочно, исходя из реалий и

особенностей игры вашей и партнера.

- Опытные игроки и тренеры знают, что в парной игре партнеры должны выходить ближе к сетке, **потому что только так и можно выиграть парный матч**. В парной игре главное – первыми нанести такой удар, после которого мяч полетит по диагонали вниз в поле соперника. Этот удар можно выполнить только с лета или смэшем вблизи сетки. Отбить его практически невозможно.

- В парной игре каждый игрок после подачи выполняет четыре разные функции, причем строго по очереди, одну за другой.

Подающий в парной игре

Подающий в парной игре должен знать следующие правила.

- Занять ударную позицию за задней линией между боковой линией для парной игры и центральной отметкой (рис. 7.7).

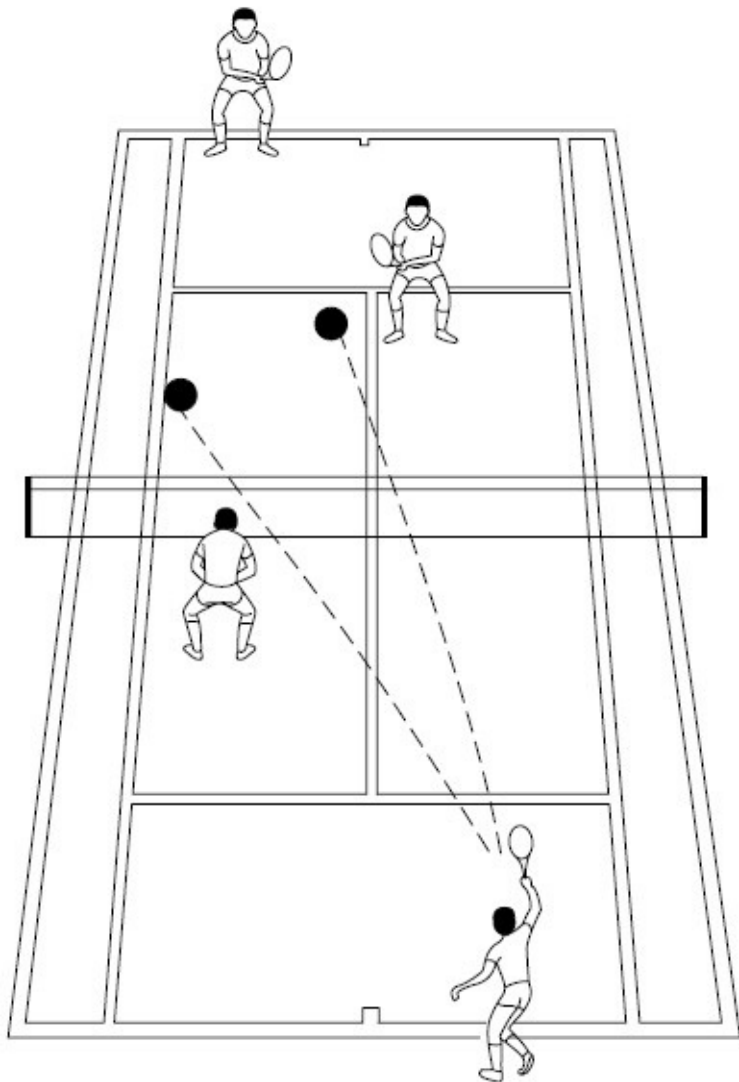


Рис. 7.7. Положение подающего

- Не нужно стоять близко к центральной отметке, как при одиночной игре, так как тогда невозможно будет отбить резкий ответный удар соперника, направленный к боковой линии с отскоком мяча за пределы корта.

- Выйти к сетке после подачи, если тренер рекомендует это сделать; тогда не нужно вкладывать в удар всю силу, а лучше выполнить его максимально точно.

- Направление подачи – на сторону, ударом с которой соперник владеет хуже, а если вы владеете уверенно закруткой мяча, то желательно с отскоком мяча за пределы корта, тогда удар можно направлять прямо на принимающего.

- После первой подачи надо быть готовым, что соперник будет отбивать ее несильно, но

точно, стараться перебросить мяч через вашего партнера у сетки или отбить его вам в ноги, с невысоким отскоком, или крученный мяч с отскоком за пределы корта.

- После второй подачи, которая всегда по силе слабее первой, из-за опасения подать в сетку или аут нужно быть готовым, что игрок соперника, принимающий подачу, пошлет крученный мяч прямо на вас или вашего партнера, а возможно, и попытается произвести обводящий удар вдоль боковой линии.

- При выходе к сетке первый удар с лета выполнить надо прямо в центр корта к задней линии, если принявший подачу не вышел к сетке, или отбить мяч в ноги принявшему подачу сопернику, если он вышел к сетке (рис. 7.8).

- Если соперник отобьет ваш первый удар с лета, нужно попытаться снова выполнить удар с лета в центр корта к задней линии или направить мяч прямо на его партнера либо отбить мяч с отскоком за пределы корта на половину принявшего подачу соперника.

Партнер подающего в парной игре

Партнер подающего в парной игре должен знать следующие правила.

- Встать на расстоянии 2–2,5 м от сетки по центру своей половины корта. Это поможет легко достать низко летящий после приема подачи мяч, а также, потому как вы не стоите совсем вплотную к сетке, «погасить» и короткую «свечу».

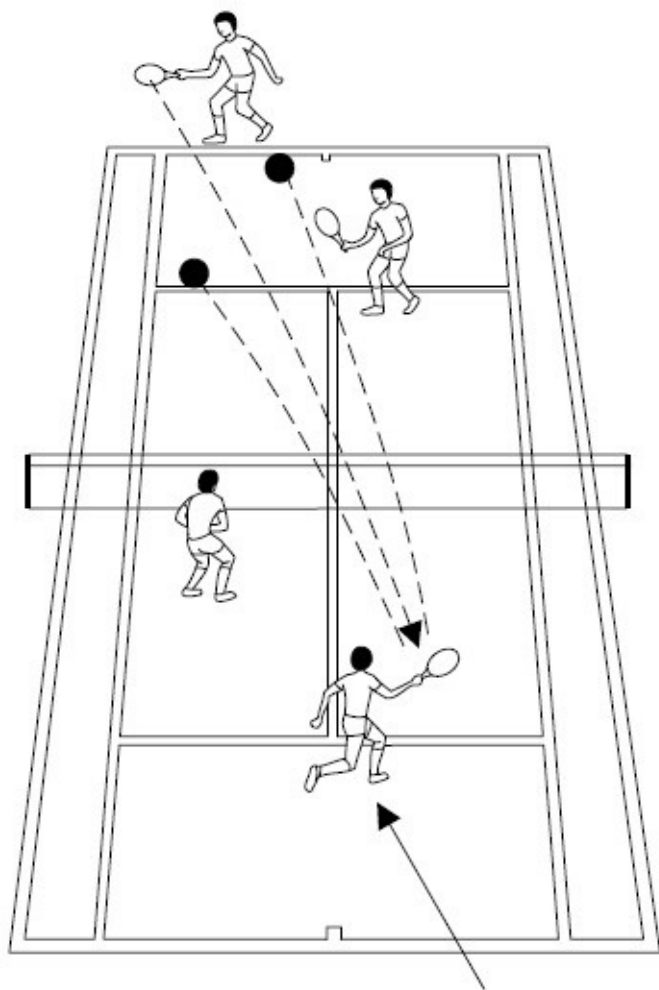


Рис. 7.8. Удары при выходе к сетке

- Выбором правильной позиции затруднить сопернику точный прием подачи. Свою позицию вы должны использовать и для победного удара, если принимающий неудачно отобьет подачу.

- Следить нужно только за принимающим соперником, не оглядываясь на партнера.

- При первой подаче партнера быть готовым как к эффективному, так и к менее эффективному удару соперника и резкому включению в игру или даже к «прыжку на удар», а

может быть, и быстрому отходу от сетки, если принимающий подачу соперник будет навешивать «свечу». С партнером надо заранее договариваться, кто из вас будет ее отбивать. Обычно это делает партнер подающего, так как подающий после подачи выходит к сетке.

- При первой подаче партнера надо действовать предельно активно и чаще включаться в игру. Пассивное стояние у сетки облегчает сопернику прием подачи, дает ему возможность посылать без проблем сложные и высокие мячи.

- При приеме подачи соперником нужно стараться направлять мяч, отбитый прямо на него, так как этот удар очень трудно отбить, или между соперниками (рис. 7.9).

- При второй подаче партнера нужно ожидать, что соперник может более удачно отбить мяч, подготовиться к его обводящему удару вдоль боковой линии или «свече». Может быть, имеет смысл даже немного отступить перед второй подачей – шага на два назад от сетки.

- При приеме второй подачи, выполняемом вдоль боковой линии, мяч необходимо направлять по диагонали на сторону партнера отбивающего игрока, желательно с отскоком за пределы корта или между соперниками (рис. 7.10).

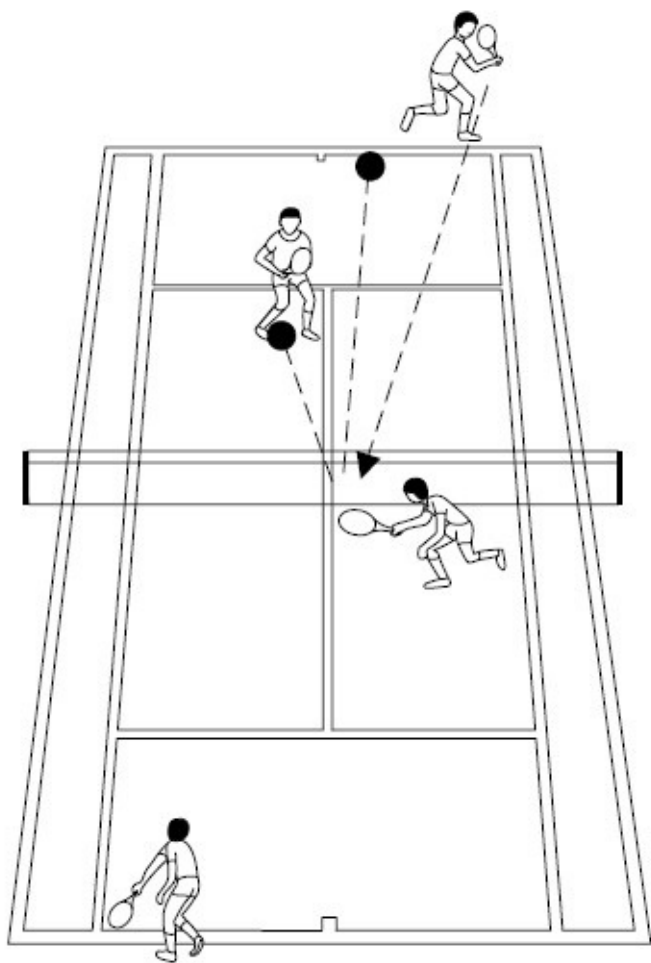


Рис. 7.9. Действия при приеме первой подачи

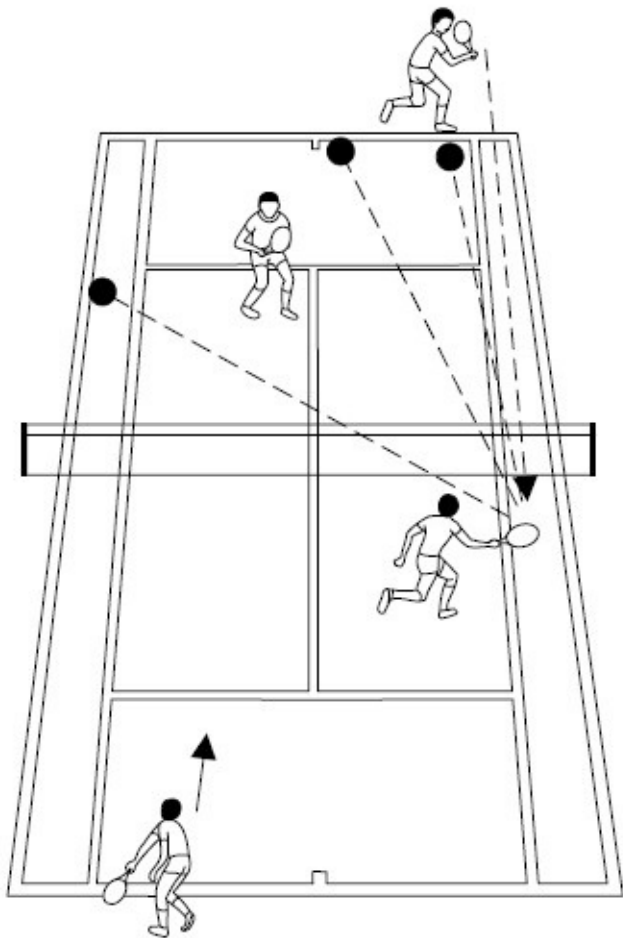


Рис. 7.10. Действия при приеме второй подачи

Принимающий подачу соперника

Вот правила для принимающего подачу соперника.

- Прежде всего, осознавать, что хорошим приемом подачи вы сильно уменьшаете преимущества соперника, а неудачным – почти наверняка позволяете ему выиграть мяч. Прием подачи в парной игре – еще более сложная задача, так как ваш прием подачи ожидают на другой стороне корта два соперника. Более того, противник, стоящий у сетки, всегда готов использовать ваш слабый высокий мяч, чтобы нанести победный удар с лета.

- Надо выбирать место, откуда вы будете отбивать подачу, руководствуясь теми же правилами, что и в одиночной игре, но при этом следует помнить, что, если вы будете отбивать подачу, стоя у задней линии, вы дадите подающему сопернику дополнительное время для выхода к сетке. Эффективно принять подачу против двух противников, вышедших к сетке, намного сложнее, чем против пары соперников, один из которых стоит ближе к сетке, поэтому в парной игре при приеме подачи надо стоять ближе к задней линии, чем в одиночной.

- Нельзя допустить, чтобы после приема подачи мяч попал к сопернику, стоящему у сетки. Это закончится розыгрышем мяча в пользу противника, поэтому лучше всего отбивать подачу по диагонали на сторону подающего и низко над сеткой. Помните, что в этой ситуации совсем не нужно вкладывать в удар большую силу. После сильного приема подачи вероятность загнать мяч в аут или в сетку очень высока. Ваша главная задача – отбить мяч так, чтобы ваш соперник был вынужден пробивать ниже уровня верхней кромки сетки, тогда его удар будет направлен вверх. Говоря другими словами, самый эффективный прием подачи – тот, в результате которого мяч падает в ноги противнику.

- Кроме приема подачи в ноги сопернику, эффективным действием будет направлять удар на половину подающего с отскоком мяча в аут или перебрасывать мяч «свечой» через партнера подающего противника (рис. 7.11).

- При второй подаче противника надо постараться выполнить удар, направленный прямо на партнера соперника, стоящего у сетки, или обводящий удар вдоль боковой линии (рис. 7.12).

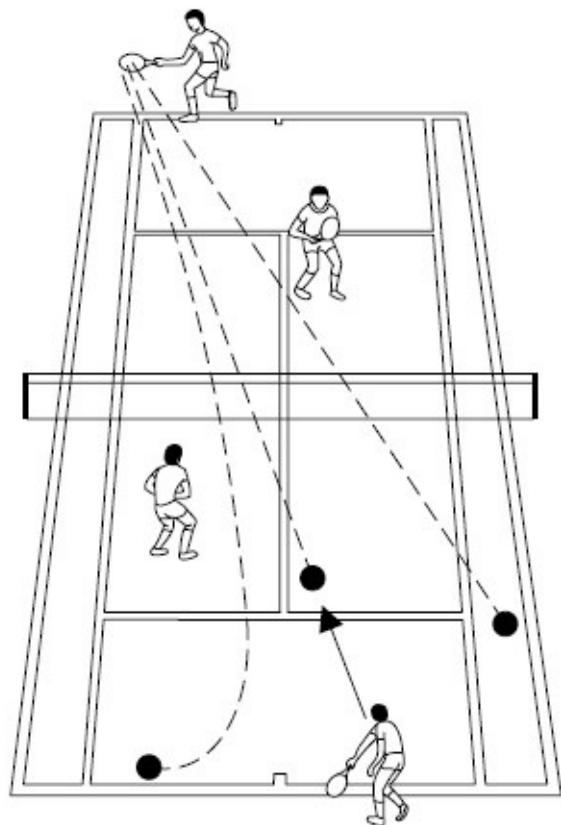


Рис. 7.11. Удары при первой подаче соперника

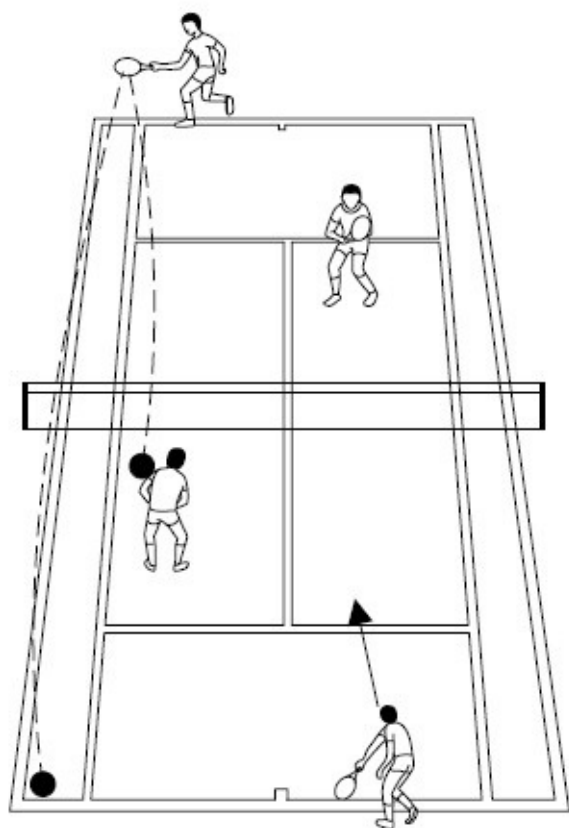


Рис. 7.12. Удары при второй подаче соперника

Партнер принимающего подачу игрока

Партнер принимающего подачу игрока должен помнить следующие правила.

- Прежде всего, должен отлично понимать, что главную опасность представляет соперник, стоящий у сетки, который старается достать не всегда успешный прием подачи вашего партнера.

Чтобы вы смогли отреагировать на его удар с лета, вам нужно встать дальше от сетки, лучше всего непосредственно перед линией подачи (рис. 7.13).

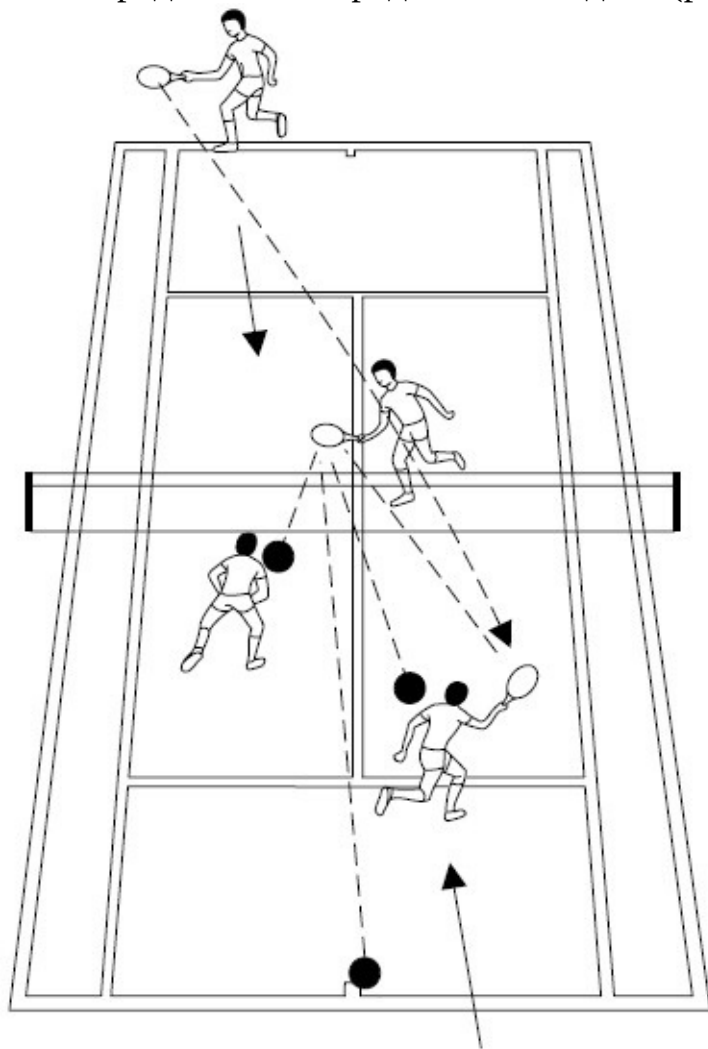


Рис. 7.13. Действия партнера, принимающего подачу игрока

- Нужно быть готовым, что соперник, стоящий у сетки, после вашего приема первой подачи будет стараться нанести удар с лета, по всей вероятности направленный прямо в вас или в центр корта к задней линии. В обоих случаях отразить такой удар крайне тяжело, если не предугадать его и не быть готовым к нему изначально.

- Необходимо использовать слабый ответный удар соперника на успешный прием подачи вашего партнера для нанесения победного удара, к этому также надо быть готовым, собранным для удара.

- После вашего приема подачи с отскоком мяча за пределы корта надо ожидать, скорее всего, обводящий удар вдоль боковой линии, поэтому закрывать следует главным образом свою внешнюю сторону корта.

- Совершенно естественным образом надо ожидать, что ваш партнер успешно примет вторую подачу. Чтобы лучше отразить более слабый удар с лета соперника, можно с учетом уровня игры вашего партнера и обоих соперников рискнуть выйти на один-два шага вперед к сетке.

- При перехвате в прыжке первого удара с лета противника следует направлять свой удар в одного из соперников или в центр корта к задней линии.

«Разбор полетов» после парного матча

Здесь действуют те же принципы, что и в одиночной игре, однако не забывайте, что, кроме вашего мнения, существует еще и мнение вашего партнера, и его ошибки, которые надо исправлять ему, и ваши ошибки, которые исправлять вам, и ваши общие тактические ошибки,

которые надо исправлять вместе.

Глава 8 Победители и чемпионы, или Как развивался теннис

Эта глава – о тех, кто обогатил большой теннис своим мастерством, принес славу себе и своим болельщикам во всем мире, прославил свою страну, навечно вошел в историю спорта, – о победителях и чемпионах тенниса. За каждым именем стоит огромный шаг от безвестности к вершине, от никому не известного трудяги с ни о чем не говорящей никому фамилией до выгравированной золотыми буквами фамилии на кубке Большого шлема.

Все эти люди начинали с детских секций тенниса, с пыльных кортов и работы до седьмого пота... Не каждому дано дойти до победного конца, но у каждого есть свой шанс.

Здесь также показан путь, по которому развивался теннис, что даст вам понимание сути современной игры, поможет осознать сложность происходящих в мировом теннисе процессов, а также то, насколько «своей дорогой» развивался этот вид спорта, постепенно дойдя до современного вида.

Первые из первых

В 1877 году в Уимблдоне был проведен первый в истории турнир по лаун-теннису, прародителю современного большого тенниса.

До конца века лаун-теннис с огромной быстротой распространился по всему миру.

Первые лаун-теннисные клубы были созданы:

- 1875 – Шотландия, Бразилия и Индия;
- 1877 – Ирландия и Франция;
- 1878 – Австралия, Австро-Венгрия, Италия, Перу и Швеция;
- 1880 – Дания и Швейцария;
- 1881 – Аргентина;
- 1882 – Нидерланды;
- 1883 – Ямайка;
- 1885 – Греция и Турция;
- 1889 – Ливан;
- 1890 – Египет и Финляндия;
- 1892 – Южная Африка.

В Австралии первый турнир по лаун-теннису прошел в 1879 году, а с 1892 года разыгрывался чемпионат Германии. В Россию лаун-теннис пришел в начале 1870-х годов, а в 1903 году, как уже говорилось выше, прошел первый международный турнир – открытый чемпионат Санкт-Петербурга. Участвовало 15 российских любителей тенниса и трое иностранцев. Соревновались в двух разрядах, в обоих выиграли иностранцы.

В 1907 году проводились первые Всероссийские состязания в лаун-теннисе, которые выиграл **Георгий Брей**, а в 1908 году был основан Всероссийский союз лаун-теннисных клубов, главный руководящий орган российского тенниса вплоть до 1918 года.

Как говорилось в первой главе, теннис изначально был видом спорта, в который играли на деньги как во Франции, так и в Англии. Отсюда и система ведения счета: 15, 30 и т. д.

Однако уже в 1920-е годы появился новый способ заработка для теннисистов. Они стали давать показательные матчи перед публикой, которая охотно платила деньги, чтобы посмотреть, как играют в теннис мастера (в точности как сейчас, только без соревновательного элемента).

Первой «контрактницей» стала чемпионка Олимпиады в Антверпене **Сюзанн Ленглен** в паре с чемпионкой США **Мэри Браун**, третьим участником шоу стал капитан сборной США **Уайтмен**. Суммы контрактов были внушительные. Ленглен, например, имела контракт на \$75 000. Постепенно в шоу влились и другие именитые теннисисты. Они же провели между собой первый профессиональный матч в 1926 году в Нью-Йорке. На матче присутствовало 13 000 зрителей.

Этот матч имел весьма характерную для того времени реакцию в мире тенниса. Именно он внес явный раскол в ряды спортсменов и поклонников игры. Часть из них поддержала начинание, приветствуя появление профессионального тенниса, а другая часть осудила это мероприятие именно как вносящее смуту в ряды теннисистов, обязанных, на их взгляд, придерживаться Олимпийской хартии, приветствующей любительский спорт.

Кстати, многие критики профессионального тенниса еще в начале 1920-х годов прозорливо указывали на то, что отход от Хартии может привести к исключению тенниса из олимпийской программы. Так и произошло. В 1924 году теннис на целых 64 года был исключен из программы Олимпийских игр. Теперь противники профессионального тенниса припомнили это своим оппонентам.

Однако остановить процесс было уже невозможно. Профи и слушать не хотели любителей, ведь на кону были немалые деньги в качестве призовых – на турнирах профессионалов прежде всего. Этот способ выжать деньги из тенниса оказался уже третьим по счету и весьма эффективным.

Винсент Ричардс решительно продолжил дело профессионализации тенниса, создав ассоциацию профессиональных теннисистов и организовав первый чемпионат США по теннису среди профессионалов, который прошел в Нью-Йорке в 1927 году и на котором Ричардс и стал первым чемпионом США среди профессионалов.

Однако у Ричардса лучше получалось играть на корте, чем организовывать прибыльные турниры, и тогда в 1931 году к нему присоединился многократный победитель Уимблдона, чемпион США и Кубка Дэвиса **Билл Тилден**, чье напряженное противостояние с чемпионом США среди профессионалов 1929 года чехом **Карелом Кожелугом** привлекло большое внимание публики и принесло прибыли до четверти миллиона долларов за сезон. Следующим номером в списке профессионалов стал в 1934 году **Элсуорт Вайнз**, благодаря которому сборы от тура опять подскочили до шестизначных сумм. В 1937 году **Фред Перри**, лидер и звезда британской сборной в Кубке Дэвиса, перешел в профи. Устраивая туры на пару с Вайнзом, они собрали за год почти полмиллиона. Так, с переменным успехом, ведущие теннисисты, на зависть другим, гастролировали по миру, зарабатывая себе «на старость» немалые суммы.

Большинство выступлений теннисистов в профессиональных теннисных турне представляли собой никак не связанные между собой матчи между отдельными игроками. Просто в один вечер проходили несколько матчей без определения общего победителя. Как ни странно, но это устраивало зрителей, пришедших посмотреть только игру в теннис и, конечно, гвоздь программы – «матч звезд»: противостояние сильнейших, напомилавшее все больше и больше шоу борцов в цирке, с игрой на нервах зрителей, с напускным драматизмом и эффектными номерами в самой игре.

В 1930-е годы в мире сложилась устойчивая система проведения профессиональных турниров, параллельная любительской, но теннисисты-профессионалы, помимо участия в турне, в точности как борцы-циркачи, регулярно сходились в таких турнирах по системе плей-офф для выявления между собой истинного чемпиона. Первые профессиональные турниры в Европе проходили в местах скопления отдыхающей аристократии – на Французской Ривьере, а в 1931 году профессиональный теннис дошел и до Парижа. В 1934 году большой профессиональный теннисный турнир впервые прошел на стадионе «Уэмбли» в Лондоне, причем этот турнир вместе с парижским турниром и чемпионатом США среди профессионалов определял лидеров в среде мирового профессионального тенниса. Это и был прообраз нынешних коммерческих турниров Большого шлема.

После Второй мировой войны начался настоящий отток лучших игроков-любителей в профессиональный теннис: ушли в профессионалы обладатель командного Кубка Дэвиса американец **Джек Креймер**, а следом за ним заменивший его классный игрок **Панчо Гонсалес**. Бросили любительский спорт обладатели Большого шлема 1951 года в мужских парах **Фрэнк Седжмен** и **Кеннет Макгрегор**, от них не отставали и теннисисты с менее громкими именами.

Креймер вообще стал весьма агрессивным вербовщиком в среде любителей, не обращая ровным счетом никакого внимания на возмущение в среде любителей.

Почва для вербовки была более чем благоприятная – произошли существенные изменения в контрактах теннисистов. Теперь вместо расплывчатой доли дохода им предлагалась сумма прописью, а публике только и оставалось, что обсуждать теперь не только игру мастеров, но и суммы контрактов. Креймер шел по тому же пути – он проводил по всему миру, в городах, где не было теннисных турниров, турниры по круговой системе между ведущими мастерами.

Это несколько меняло дело: соревновательный принцип был теперь уже не в одном матче, а театральное шоу перестало наконец мозолить глаза любителям чистого спорта, а не цирковых номеров. Хотя нет особых сомнений, что матчи и в этом случае могли быть отчасти подставными, демонстрируя народу «битву гигантов» вместо обычного теннисного матча, который, несмотря на участие звезд, иногда может сложиться весьма скучно и предсказуемо.

Тем не менее начало было положено именно Креймером. Это были турниры.

Теннис на Олимпиадах

Первые олимпийские теннисные турниры были делом энтузиастов. Теннис как спорт еще не окреп, не было международных олимпийских комитетов, участники добирались до места соревнований и проживали на свои средства. Часто участником становился тот, кто просто был ближе к месту проведения и мог себя содержать во время турнира. Зрителей было мало, в спортивном мире первые игры не имели почти никакого успеха. Несмотря на это, имена первых чемпионов Игр вписаны золотыми буквами в Зале славы тенниса и Олимпийской хронике.

1896 год – первый Олимпийский теннисный турнир. Первыми олимпийскими чемпионами по теннису стали ирландец Джон Пий Боланд (в одиночном и парном разрядах) и немец Фридрих Траун.

В 1900 году впервые женщины разыграли свои комплекты наград – в женском одиночном разряде и смешанном парном. Шарлотта Купер (Великобритания) стала первой в истории Олимпийских игр обладательницей олимпийского золота в женском теннисе.

В 1908 году впервые были проведены два отдельных Олимпийских теннисных турнира, на открытых кортах (в июле) и в помещениях (в мае).

1924 год – «черный» год для олимпийского тенниса, в результате конфликта между МОК и Международной федерацией лаун-тенниса после Игр в Париже теннис был убран из официальной программы Олимпийских игр более чем на 60 лет.

В 1968 году впервые за 44 года в программу Олимпиад был включен теннис, но только как показательный вид. В Гвадалахаре и Мехико прошли два отдельных турнира.

В 1984 году теннис во второй раз попытался робко пробить себе дорогу – состоялся второй показательный Олимпийский турнир. Возраст участников был ограничен 21 годом, игры проводились только в одиночных разрядах. Победителями этих турниров стали будущие первые ракетки мира Штеффи Граф и Стефан Эдберг.

В 1988 году теннис наконец-то вернулся в программу Олимпиад. Турнир проводился в мужском и женском одиночном и парном разрядах. Штеффи Граф выигрывает олимпийское золото и первой в истории завоевывает так называемый Золотой шлем, победив перед этим не только на Олимпиаде, но и на всех четырех турнирах Большого шлема за один сезон.

В 2000 году Ассоциация теннисистов-профессионалов впервые начисляет рейтинговые очки за результаты, показанные на Олимпиаде, а в 2012 году в олимпийскую программу возвращены соревнования в смешанном разряде (микст).

Достижения наших теннисистов таковы. На Олимпиаде в 1992 году в Барселоне наши теннисисты впервые вошли в число призеров: **Андрей Черкасов** в одиночном разряде и **Наталья Зверева** и **Лейла Месхи** в парном разряде стали бронзовыми призерами.

Олимпиада 2000 года принесла медали **Евгению Кафельникову** – он стал чемпионом, а **Елена Дементьева** завоевала серебряную медаль. На Олимпиаде 2008 года в Пекине настоящий триумф праздновала женская команда России – весь пьедестал в женском теннисе был российским: **Елена Дементьева** (золото), **Динара Сафина** (серебро), **Вера Звонарева** (бронза). Наибольшую же коллекцию золотых олимпийских медалей имеют американки сестры **Венус** и **Серена Уильямс** – по четыре медали высшей пробы у каждой в одиночных и парных разрядах.

Достижения стран в олимпийском теннисе выглядят так (табл. 8.1).

Таблица

8.1.

Количество

медалей

Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
США	20	6	12	38
Великобритания	17	15	14	46
Франция	5	8	8	21
Германия	3	5	2	10
ЮАР	3	2	1	6
Россия	2	3	2	7
Чили	2	1	1	4
Швейцария	2	1	0	3
Испания	1	7	3	11
Австралия	1	1	3	5

Рейтинги и турниры

Рейтинг АТР – система начисления очков персонально каждому теннисисту по итогам его выступления в турнирах Большого Шлема, на Олимпийских играх и в перечисленных ниже сериях АТР. Система начисления очков такова, что учитывает не только победы и выходы в финал, но и в какой стадии турнира спортсмен выбыл из соревнований. По результатам рейтинга определяется лучший теннисист мира по итогам года, **первая ракетка мира**. Высокий рейтинг является также основанием для приглашения спортсмена на турниры с высоким призовым фондом и большим количеством начисляемых очков.

Серия АТР Мировой тур 250 (англ. ATP World Tour 250 series) – это новая серия теннисных профессиональных турниров, проводимых АТР с 2009 года. Она включает 40 турниров и приносит победителю 250 рейтинговых очков в зачет. До 2009 года эта серия называлась ATP International Series.

В табл. 8.2 перечислены турниры и места, где они проходят.

Таблица 8.2. Турниры

Турнир	Город	Страна	Покрытие
Qatar Exxon Mobil Open	Доха	Катар	Хард
Aircel Chennai Open	Ченнаи	Индия	Хард
Международный турнир	Брисбен	Австралия	Хард
Aria International Sydney	Сидней	Австралия	Хард
Heineken Open	Окленд	Новая Зеландия	Хард
Open Sud de France	Монпелье	Франция	Хард (i)
VTR Open	Винья-дель-Мар	Чили	Грунт
PBZ Zagreb Indoors	Загреб	Хорватия	Хард (i)
Открытый чемпионат Бразилии	Сан-Паулу	Бразилия	Грунт
SAP Open	Сан-Хосе	США	Хард
Open 13	Марсель	Франция	Хард
Сора Claro	Буэнос-Айрес	Аргентина	Грунт
Международный теннисный чемпионат	Делрей-Бич	США	Хард
U. S. Men's Clay Court Championships	Хьюстон	США	Грунт
Grand Prix Hassan II	Касабланка	Марокко	Грунт
BRD Năstăsiei Trophy	Бухарест	Румыния	Грунт
Открытый чемпионат	Эшторила	Португалия	Грунт
Открытый чемпионат Сербии	Белград	Сербия	Грунт
BMW Open	Мюнхен	Германия	Грунт
Open de Nice Côte d'Azur	Ницца	Франция	Грунт
Gerry Weber Open	Халле	Германия	Трава

AEGON Championships	Лондон	Великобритания	Трава
UNICEF Open	Хертогенбос	Нидерланды	Трава
AEGON International	Истборн	Великобритания	Трава
Hall of Fame Tennis Championships	Ньюпорт	США	Трава
Открытый чемпионат Швеции	Бостад	Швеция	Грунт
Mercedes Cup	Штудгарт	Германия	Грунт
Открытый чемпионат Хорватии	Умаг	Хорватия	Грунт
Открытый чемпионат Атланты	Атланта	США	Хард
Suisse Open Gstaad	Гштад	Швейцария	Грунт
Farmers Classic	Лос-Анджелес	США	Хард
Открытый чемпионат Австрии	Кицбюэль	Австрия	Грунт
Открытый чемпионат Уинстон-Сейлема	Уинстон-Сейлем	США	Хард
Open de Moselle	Мец	Франция	Хард
St. Petersburg Open	Санкт-Петербург	Россия	Хард
Открытый чемпионат Таиланда	Бангкок	Тайланд	Хард (i)
Открытый чемпионат Малайзии	Куала-Лумпур	Малайзия	Хард (i)
If Stockholm Open	Стокгольм	Швеция	Хард
Кубок Кремля	Москва	Россия	Хард
Erste Bank Open	Вена	Австрия	Хард

Серия ATP Мировой тур 500 (ATP World Tour 500 series) – это новая серия теннисных профессиональных турниров, проводимых ATP с 2009 года. Она включает 11 турниров и приносит победителю 500 рейтинговых очков в зачет. До 2009 года эта серия называлась ATP International Series Gold (табл. 8.3).

Таблица 8.3. ATP International Series Gold

Официальное название	Город проведения	Страна	Покрытие
ABN AMRO World Tennis Tournament	Роттердам	Нидерланды	Хард
Regions Morgan Keegan Championships	Мемфис	США	Хард
Abierto Mexicano Telcel	Акапулько	Мексика	Грунт
Dubai Duty Free Tennis Championships	Дубай	ОАЭ	Хард
Barcelona Open Banco Sabadell	Барселона	Испания	Грунт
Открытый чемпионат Германии	Гамбург	Германия	Грунт
Citi Open	Вашингтон	США	Хард
Открытый чемпионат Китая	Пекин	Китай	Хард
Открытый чемпионат Японии	Токио	Япония	Хард
Открытый чемпионат	Валенсия	Испания	Хард

Мировой тур ATP Мастерс 1000 (ATP World Tour Masters 1000) – это серия из девяти

теннисных турниров, которые проводятся Ассоциацией теннисистов-профессионалов в течение года по всему миру. Категория является второй по престижности в мужском теннисе после турниров Большого шлема. Серия была введена в 1990 году с созданием тура АТР.

Ее оригинальное название было Championship Series, Single Week. Затем с 1996 по 1999 год – Mercedes-Benz Super 9, с 2000 по 2004 год – Tennis Masters Series (TMS); с 2004 по 2008 год – ATP Masters Series.

За победу в турнире этой серии теннисист получает 1000 рейтинговых очков. Данный факт отражен и в названии категории (табл. 8.4). Самыми титулованными спортсменами на турнирах серии ATP Masters 1000 являются Рафаэль Надаль и Роджер Федерер – 21 победа.

Таблица 8.4. ATP Masters 1000

Город	Спонсорское название турнира	Покрытие	Призовые
Индиан-Уэллс	BNP Paribas Open	Хард	\$4 694 969
Ки-Бискейн	Sony Ericsson Open	Хард	\$3 973 050
Рокебрюн	Кап-Мартен Monte-Carlo Rolex Masters	Грунт	€2 427 975
Мадрид	Mutua Madrid Open	Грунт	€3 090 150
Рим	Internazionali BNL d'Italia	Грунт	€2 227 500
Канада	Rogers Cup	Хард	\$2 648 700
Цинциннати	Western & Southern Open	Хард	\$2 825 280
Шанхай	Shanghai Rolex Masters	Хард	\$3 531 600
Париж	BNP Paribas Masters	Хард (i)	€2 427 975

Мировой тур ATP Challenger (ATP Challenger Tour). До 2009 года серия ATP Challenger – серия соревнований профессиональных теннисистов, проводимых под эгидой Ассоциации теннисистов-профессионалов в течение календарного года. В последние годы проводится более 150 «челленджеров» в год (в 2008 году – 178) более чем в 40 странах мира, в том числе в странах, где теннис относительно слабо развит. Турниры, входящие в серию ATP Challenger, в целом предназначены для теннисистов менее высокого уровня, чем в сериях ATP 500 и ATP 250; их призовой фонд ниже, и сами они менее престижны.

Серия эта устроена, чтобы помочь прежде всего начинающим теннисистам, а также игрокам второго эшелона набрать очки рейтинга АТР, необходимые для попадания в основную или квалификационную сетку основных турниров АТР. Сейчас это практически единственный способ для теннисиста в начале карьеры или после долгого перерыва подняться на необходимый уровень рейтинга. Серия ITF Futures занимает по отношению к ATP Challenger примерно такое же место, какое «челленджеры» занимают по отношению к турнирам АТР, то есть представляет собой «трамплин» для попадания в сетку турниров более высокого уровня. Все нынешние первые ракетки мира, в том числе Пит Сампрас, Роджер Федерер и Рафаэль Надаль, начинали свой путь с «фьючерсов» и «челленджеров».

Обычно ведущие теннисисты мира не участвуют в «челленджерах». Исключение составляют турниры, проводимые во вторую неделю соревнований, входящих в Большой шлем: в этом случае ведущие теннисисты, проигравшие на ранних этапах турниров Большого шлема, могут попытаться получить «вайлд-кард» от организаторов «челленджера».

Призовой фонд в турнирах серии держится в пределах от \$35 000 до 150 000. Общий

призовой фонд всех турниров серии в 2008 году приближался к \$10 000 000. Сумма призового фонда, а также предоставляемые теннисистам условия (проживание, питание и оплата дороги) определяют количество призовых очков, получаемых участниками каждого турнира.

Теннис в России

Наиболее важные события в теннисной жизни России и СССР выглядят так.

- 1878–1917 годы:
- 1888 – создание первого в России клуба, Лахтинского лаун-теннис-клуба;
- 1890 – выход в свет первой книги по теннису (автор М. Волков);
- 1901 – первый чемпионат Москвы;
- 1903 – первый открытый чемпионат Санкт-Петербурга (одновременно первый международный турнир в России); первое участие российских теннисистов в соревнованиях за рубежом (Стокгольм);
- 1907 – первые всероссийские состязания в лаун-теннисе (чемпионат России);
- 1908 – учреждение Всероссийского союза лаун-теннис клубов (ВСЛТК);
- 1909 – выход в свет первого ежегодника ВСЛТК;
- 1913 – выход первого номера журнала «Лаун-теннис»;
- 1912 – первое участие российских теннисистов в Олимпийских играх (Стокгольм);
- 1913 – вступление ВСЛТК в Международный лаун-теннисный союз;
- 1913–1914 – первые международные матчи сборной команды России – с командами Англии (1913) и Франции (1914).
- 1918–1992 годы:
- 1918 – первый после Гражданской войны чемпионат Москвы;
- 1920 – первый матч Москва – Петроград;
- 1920 – дебют российского теннисиста (А. Макферсон) в Уимблдоне;
- 1924–1992 – участие российских теннисистов во многих международных соревнованиях, включая туры АТР и WTA (с 1990 года);
- 1927 – первый чемпионат РСФСР;
- 1928 – Всесоюзная спартакиада;
- 1924–1991 – участие российских теннисистов в чемпионатах СССР;
- 1956–1991 – участие российских теннисистов в Спартакиадах народов СССР;
- 1959 – создание Федерации тенниса РСФСР;
- 1962 – дебют в розыгрыше Кубка Дэвиса;
- 1968 – дебют в розыгрыше Кубка Федерации;
- 1989 – преобразование Федерации тенниса РСФСР во Всероссийскую теннисную ассоциацию (ВТА);
- 1989 – первый турнир WTA в СССР – России;
- 1990 – первый турнир АТР-Tour в СССР – России (Кубок Кремля).

С начала 1990-х годов теннис в России развивался бурно, дав много известных имен теннисистов, ставших победителями турниров Большого шлема, Кубка Дэвиса, Кубка Федерации и Олимпийских игр.

Первые шаги в школу тенниса

Если вы живете в большом городе и у вас есть выбор, постарайтесь использовать это преимущество. Прежде чем идти в ту или иную школу, разузнайте условия тренировок там и наличие сильных тренеров, ведь ваш успех как теннисиста зависит не только от вашего упорства и труда, но и от квалификации тренера. Помните, что в теннисе, как и в других видах спорта, целесообразно посещать не школу, которая ближе к дому, а ту, где вас научат игре те, кто имеет большой опыт, проверенную временем программу обучения, кто может понять вашу индивидуальность и дать вам технику сообразно ей, улучшив, таким образом, до оптимальной отдачу от обучения, кто разовьет ваши способности в гораздо более серьезных масштабах, чем это сделают другие.

Пусть вас не пугает огромный объем работы, которую вам предстоит проделать, прежде чем даже просто выйти на корт в матче против соперника, ведь этот объем вам выполнять не за один день. Тренировки – это размеренный процесс, настоящая радость, удовольствие. Выкладываться на них, стараться не требует огромных усилий, ведь рядом с вами будут ваши друзья и соперники и быть последним среди всех вряд ли кого-то устроит. Стимулы и интересы формируются сами собой, нет нужды об этом много раздумывать. Тренировка – это увлекательный процесс, он подхватывает и несет вперед всех, кто ступает на корты спортивных школ.

Никогда не старайтесь «перебить» организм, если чувствуете недомогание. Всякая боль, слабость – сигнал вашего тела о проблеме, «рвать» поперек боли так же неразумно, как ездить на автомобиле с барахлящими тормозами. Приятная легкая усталость в мышцах после тренировки и острая боль – это разные вещи. Не геройствуйте там, где не надо.

Будьте внимательны к словам тренера, он не обязан повторять для вас отдельно.

Будьте внимательны к замечаниям своего наставника – он видит то, чего вы сами не можете видеть, и его слова – не придирка, это фиксация ошибки, которую нужно исправить.

Не спешите ни в чем – освоение ударов в теннисе идет исключительно последовательно, постепенно, с переходом к новому по мере освоения старого.

Доверяйте своему наставнику – он знает, что делает, даже если вам не нравится то, что он вам говорит. Вкладывайте свои эмоции и силу в удары, а не в досаду, споры с судьями и соперником, в раздражение и недовольство. Эти эмоции крадут вашу силу.

Тренируйте реакцию вне корта, играйте в игры, требующие быстроты.

И последнее – будьте упрямыми. Малейшая усталость – и вот уже нежелание тренироваться, малейшая оплошность – и вот уже уныние, «у меня ничего не получается».

С такими эмоциями в теннисе далеко не уедешь.

Терпите...

И поднимайтесь вверх – каждый день, каждый матч, каждую тренировку.

Послесловие

Итак, теперь вы имеете представление о том, что такое большой теннис, из чего состоит эта необыкновенная игра, насколько она сложна и сколь много труда требует на каждой тренировке, в каждой игре. Да, за радость выйти на корт и в красивом матче победить сильного соперника надо заплатить большим трудом и терпением, но зато что может сравниться с восторгом игры, уверенностью в ударах, мудростью в тактике и волей к победе, сильным характером, совершенно необходимым в этой игре? Время пройдет, и из неумелого новичка вы сможете превратиться в спортсмена-теннисиста, чья работа на корте будет вызывать восхищение тех, кто только пришел на корты учиться.

Вы на верном пути – это путь к здоровью, силе и ловкости, мастерству и профессии, к наградам и кубкам, к большому миру большого тенниса, где вас ждут труд и успех.

Не сомневайтесь, теннис – это для вас!

Словарик теннисиста

АТП – Ассоциация теннисистов-профессионалов. Международная организация, объединяющая профессиональных теннисистов, под ее эгидой проводятся все крупные международные турниры.

Аут – положение, при котором мяч не попадает в соответствующее поле после подачи либо не попадает в корт на стороне противника после нанесенного удара.

Больше – преимущество подающего в один мяч при счете в гейме 40:40.

Брейк-пойнт – розыгрыш в конце гейма, победив в котором принимающий подачу выигрывает весь гейм.

Виброгаситель – приспособление из кусочка резины, вставляемое между струн ракетки с целью уменьшить (если нужно) вибрацию.

Гейм – часть сета, в течение которой подача принадлежит одному из игроков.

Гейм-бол – розыгрыш мяча, выигрыш которого приносит победу в гейме.

Гандикап (фора) – оговоренное преимущество в счете для более слабого игрока с целью уравновесить шансы на победу при игре с сильным в спарринге или матче «на интерес».

Двойная ошибка – промах при выполнении подачи и с первой, и со второй попытки.

Драйв – удар справа или слева, при котором мяч летит быстро и низко над сеткой.

Коридор – участок корта между разметкой для одиночной и парной игры.

Корт – теннисная площадка.

Кросс – косой удар, то есть удар диагонального направления. Может быть длинным, коротким и обратным.

Кубок Дэвиса – командное неофициальное первенство мира по теннису среди мужских сборных государств.

Кубок Федерации – то же среди женских сборных.

Лаун-теннис – устаревшее название тенниса. Сейчас его называют большим теннисом, в отличие от настольного.

Матч – все игровое время, включающее то или иное количество сетов. Может быть двух-, трех-, четырех- и пятисетовым.

Матч-бол – розыгрыш мяча, выигрыш которого приносит победу и в гейме, и в сете, и в матче в целом.

Меньше – преимущество принимающего подачу в один мяч при счете в гейме 40:40.

Микст – парная игра смешанного разряда, в состав команды входят мужчина и женщина.

Переподача – повторный розыгрыш мяча, когда мяч касается сетки во время подачи, но попадает в нужный квадрат.

Подставка – удар без замаха, при котором направление мячу придается различным положением головки ракетки.

«Полусвеча» – удар, имеющий траекторию не очень высокой дуги (в отличие от «свечи») и направленный под заднюю линию.

Противоход – удар в направлении, противоположном движению противника.

Реверс – удар в высокой точке слева над головой, выполняемый тыльной стороной ракетки при движении корпуса назад.

Рейтинг АТП – порядковый номер теннисиста, определяющий его положение в мировой классификации. Рассчитывается по весьма сложной системе, где учитываются места, занятые в различных турнирах, проводимых Ассоциацией теннисистов-профессионалов. Публикуется один раз в неделю.

Ровно – счет в гейме при равенстве очков 40:40 и отсутствии преимущества.

«Свеча» – обводящий удар с траекторией полета мяча над головой соперника.

Сет – партия, то есть отрезок матча, продолжающийся до победы в шести геймах с разницей не менее двух геймов.

Сет-бол – розыгрыш мяча в сете, выигрыш которого приносит победу в гейме и сете.

Сеточник – игрок, предпочитающий игру у сетки с лета, либо теннисист, выдвинувшийся к сетке при парной игре во время подачи партнера.

Слайс – удар, придающий мячу одновременно нижнее и боковое вращение.

Спарринг-партнер – игрок, помогающий тренироваться теннисисту и умеющий посылать мяч в требуемых для тренировки направлениях или проводить с ним тренировочные матчи.

Смэш – удар в высокой точке над головой, как правило завершающий розыгрыш.

Тай-брейк – укороченный гейм с чередованием подач. Играется при счете в сете 6:6. Один из соперников выполняет подачу, затем другой – две, и далее выполняются по две подачи поочередно. За каждый выигранный мяч присуждается по одному очку. Выигрывает тот, кто наберет семь очков с преимуществом в два очка.

Топ-спин – сильно закрученный удар с траекторией, как правило, по высокой дуге.

Турниры Большого шлема – четыре главных турнира АТП: Уимблдонский (открытое первенство Великобритании, травяное покрытие), турнир Ролан Гаррос (открытое первенство Франции, грунтовое покрытие), открытое первенство Австралии и открытое первенство США (синтетическое покрытие).

Убить мяч – выполнить сильный завершающий удар.

Укорот – укороченный удар, то есть удар, при котором мяч опускается вблизи сетки, в зоне, недосягаемой для соперника.

Уступ – позиция в парной игре, при которой свободный от подачи или приема игрок выдвигается к сетке.

Халв-корт – полкорта; играть на халв-корт означает играть коротко, в середину корта.

Халв-волей – короткий удар с полулета, самый сложный в исполнении, но очень эффективный.

Хватка – способ держать ракетку во время игры. Различают восточную, западную, универсальную и др.

Эйс – подача навывлет, то есть без касания мяча принимающим игроком.

Приложение

Здесь собраны рекомендованные специалистами и тренерами комплексы, выполняя которые вы все время будете поддерживать себя в хорошей форме, будете готовыми к занятиям теннисом – тренировкам и играм.

Тренировка на спортплощадке (60 мин)

Тренировка состоит из следующих упражнений:

- легкий бег (1 мин);
- легкий бег, через каждые 20–30 м – рывок (1);
- ходьба с круговыми вращениями, пружинящими сгибаниями и разгибаниями рук в горизонтальной и вертикальной плоскости (1);
- легкий бег вприпрыжку с отведением назад и вперед прямых левой и правой рук (1);
- бег в сторону на 10 м попеременно левым и правым боком вперед (1);
- пауза для отдыха – глубокий вдох и выдох (1);
- повторный бег на 30 м с максимальной скоростью, возвращение к месту старта ходьбой, пять раз (5);
- метание теннисного мяча на дальность (10);
- прыжки в длину (10);
- полоса препятствий [1] (например, бег, прыжок через препятствие, бег спиной, 10 прыжков «кенгуру» – ноги вместе, бег, ходьба по бревну (лавочке, доске и т. п.), 10 прыжков из стороны в сторону, бег к финишу) (10);
- 10 прыжков из стороны в сторону, 10 прыжков «по-лягушачьи» – из упора руками о землю выпрыгнуть вперед, вытянуть руки вверх и приземлиться опять в положение с упором, три раза (5);
- бег на 400 м на время до 100 с (4);
- метание мяча в вертикальную или горизонтальную цель, ее размеры и удаленность, а также расстояние от земли определите сами (10).

Тренировка на природе (60 мин)

Тренировка включает следующие упражнения:

- разминка, легкий бег (10 мин);
- поднятие и метание тяжестей – любых, которые есть под рукой: больших камней, поленьев или коряг и т. д. (10);
- преодоление препятствий – перепрыгивание через русло ручья, речки и т. п. (10);
- повторяющийся бег на короткие дистанции вверх и вниз по крутому склону холма, оврага (5);
- метание теннисного мяча на дальность (10);
- слаломный бег на 30–50 м между деревьями или кустами, возвращение назад ходьбой, три-пять раз (5);
- «индейский бег» – 50 шагов в темпе, 50 высоких отталкиваний то левой, то правой ногой в беге (10).

Тренировка в спортзале (60 мин)

Такая тренировка состоит из следующих упражнений:

- упражнения для растяжения, расслабления и усиления мышц торса, рук и ног (5 мин);
- метание мяча в корзину в движении по счету на два (5);
- повторяющиеся прыжки через коня, лавочку (10);
- полоса препятствий с перелезанием, перепрыгиванием через них или пролезанием под ними (10);
- отработка теннисных технических приемов (20);
- силовые упражнения для рук (сгибания-разгибания, рывки, махи), ног (приседания, прыжки из положения сидя, прыжки «по-лягушачьи») (7);
- легкий бег, отдых, глубокие вдохи-выдохи (3).

Утренние упражнения (5–10 мин)

При выполнении упражнений нагрузку нужно увеличивать постепенно, избегая резких движений:

- подъем на носки с одновременным вытягиванием поочередно то левой, то правой руки как можно выше;
- приседание с поочередным вытягиванием рук перед собой и разведением их в стороны;
- ноги шире плеч, наклоны вперед;
- положение сидя, упор сзади на пальцы рук, ноги вместе; подняв невысоко ноги, написать ими в воздухе цифры от 1 до 10;
- маховые движения ног (поочередно левой и правой) вперед-назад, вправо и влево;
- 50 прыжков со скакалкой (ноги вместе), 10 прыжков на одной ноге (с двойным прокручиванием скакалок на каждом прыжке);
- 5–10 поворотов (руки в стороны, на затылке, на поясе);
- стойка на носках, руки вверх, пружинящие махи руками;
- отдых – глубокий вдох, руки вверх, выпрямиться; выдохнуть и опустить руки, наклониться вниз.

Упражнения перед сном (5–10 мин)

Этот комплекс состоит из следующих упражнений:

- руки на талии, круговые движения тазом влево и вправо;
- махи руками (левая вверх, правая вниз, и наоборот);
- движение подачи с небольшой гантелью – 10 раз правой, 10 раз левой рукой (три раза);
- повторяющиеся прыжки, ноги вместе; каждый третий прыжок более высокий – глубже присесть, выпрыгнуть, выше подняв колени (прыжки «кенгуру»);
- сжимание-разжимание в руке теннисного мяча или резинового кольца;
- лежа на животе, руки на затылке, приподнять торс (отрывая от пола грудь);
- лежа на спине, руки на затылке, не отрывая ног от пола, сесть с наклоном к ногам и вернуться в исходное положение (20 раз);
- лежа на спине, свободно поднять ноги и руки, потрясти ими.

Какие организации руководят проведением соревнований?

Руководством тенниса в стране занимаются национальные федерации тенниса. Главными задачами является всемерное развитие тенниса, составление календаря соревнований, классификации ведущих теннисистов и практическая помощь в организации и проведении соревнований различного масштаба.

31 мая 1975 года в Риме была создана Европейская теннисная ассоциация (ЕТА), которая в настоящий момент называется Ассоциация теннисистов Европы, или сокращенно Tennis Europe, и имеет свою штаб-квартиру в Базеле. В ее состав входят подкомитеты – любительского тенниса, юниоров, правил, технический, ветеранов и коммерческо-юридический.

Tennis Europe в первую очередь отвечает за проведение юношеских Европейских теннисных туров в возрастных категориях до 12, 14 и 16 лет, проведении зимних и летних Кубков Европы и чемпионатов континента. Большое внимание уделяется развитию ветеранского тенниса.

Международная федерация тенниса (ITF) базируется в Лондоне. Под ее юрисдикцию попадают турниры в возрастной категории до 18 лет, женские и мужские профессиональные турниры с призовым фондом, не превышающим \$100 000, международные командные соревнования, Кубок Дэвиса, Кубок Федерации, Кубок Пежо, Кубок Хопмана, а также турниры серии Большого шлема.

В тесном сотрудничестве с ITF действуют Женская теннисная ассоциация (WTA) и Ассоциация теннисистов-профессионалов (АТР). Они проводят свой тур, в который входят все крупнейшие турниры теннисного календаря.

Почему первую подачу выполняют в левый от подающего квадрат? Подавляющее большинство теннисистов играют правой рукой, и согласно законам движения справа естественней подавать в левый угол. Левшам приходится следовать за большинством. Отсюда следует, что теннис придумали правши. В Средние века простые смертные имели право только на одну подачу, а короли – своеобразную фору, две. Теперь право на две подачи имеют все, кто играет в теннис.

Как правильно выбрать ракетку начинающему теннисисту? При выборе теннисной ракетки существенное значение имеет ее вес, а также длина ракетки и толщина рукоятки. Существуют детские ракетки с укороченной ручкой, юношеские и ракетки для взрослых. В давние времена, когда преобладало дерево, вес ракеток колебался между 13 и 14 унциями (1 унция = 28,35 г). Сейчас ракетки становятся легче. Чем легче ракетка, тем проще замах, но легким ракеткам не хватает мощности. Наиболее распространенным весом теннисной ракетки, производимой в настоящее время, являются следующие: 4 1/8 дюйма (1-1) для детей, 4 3/8 дюйма (1-3) для женщин и 4 5/8 дюйма (1-5) для мужчин. Знаки в скобках используются для обозначения размера ракеток в европейских странах. Что касается балансировки, лучше, если вес ракетки распределен равномерно. Играя ракеткой с более легкой головкой, проще контролировать удар. Однако физически сильный игрок часто предпочитает более тяжелую ракетку. Это позволяет выполнять удары большой силы, что увеличивает скорость полета мяча.

Какие мячи используются для обучения и игры в теннис?

Для игры в теннис используются мячи желтого цвета. Вес мяча должен находиться в пределах от 56,7 до 58,5 г. Мячи отличаются по жесткости и аэродинамическим способностям, что часто используется хозяевами площадок в командных соревнованиях, которые выбирают удобные для себя мячи. Однако все мячи, которые используются в соревнованиях, должны иметь сертификат ITF. Эта информация указывается на упаковке.

Кроме того, существуют тренировочные мячи, которые не используются в соревнованиях. Как правило, они медленнее изнашиваются, но обладают худшими аэродинамическими свойствами.

Для тренировок детей часто используются специальные мягкие мячи. Они замедляют отскок и дают ребенку больше времени, чтобы подготовиться к выполнению удара.

Быстрый отскок жесткого мяча располагает к атакующим действиям. Однако в последнее время соревнование в мужском теннисе превратилось в соревнование подач, поэтому организаторы ищут возможность за счет правильного выбора мячей разумно замедлить игру.

Жан-Поль Лот в своей книге советует начинающим игрокам пользоваться сразу же твердыми мячами с хорошим отскоком. Мяч не должен быть слишком ворсистым, так как это снижает его прыгучесть.

Пользование твердыми мячами позволяет быстрее овладеть основами наступательной игры, обязывает теннисиста внимательнее следить за его полетом, то есть контролировать мяч.

Какое значение для игры в теннис имеет натяжение струн ракетки?

Натяжение струн на ободке ракетки имеет большое значение. Оно обычно измеряется в килограммах и для каждого теннисиста индивидуально. Однако на каждой ракетке указан оптимальный вес натяжения струн. Как правило, это 27 на 26 кг.

Более жесткое натяжение позволяет лучше играть с лета и выполнять подачу, более мягкое подходит для игроков, которые предпочитают долгий розыгрыш мяча на задней линии, не прибегая к активным действиям. За счет увеличения времени контакта со струнной поверхностью они улучшают контроль над мячом, но при сильных ударах мяч часто срывается в аут.

Профессиональные игроки используют натяжение струн в зависимости от погоды, состояния корта, выбранного стиля игры. В последнее время теннисисты-мужчины довольно часто используют ракетку с новой натяжкой при очередной смене мячей.

Чтобы предохранить струны от механических повреждений и сырости, храните ракетку в специальном чехле.

Как избежать появления волдырей на руках во время игры в теннис?

Волдыри (водяные пузыри) появляются на руках у начинающих теннисистов, которые слишком сильно сжимают ручку ракетки и наносят удар не центром струнной поверхности. При этом ручка ракетки проворачивается, травмируя ладонь. Причиной также могут служить влажные ладони.

Во избежание появления волдырей требуется постоянно следить за состоянием намотки на ручке. Основание ручки ракетки не должно оголяться. Намотка должна плотно, без рубцов и щелей прилегать к ручке.

Для чего нужен виброгаситель? Виброгаситель необходим для уменьшения отдачи, которая происходит при вибрации струн во время удара, в локоть. Кроме того, уменьшение колебания струн позволяет лучше контролировать мяч. Виброгаситель может располагаться в любом месте ракетки вне пределов пересечения струн. Обычно он находится у основания головки ракетки под последней струной.

Что представляет собой теннисный корт, каковы его размеры?

Корт – это площадка прямоугольной формы (рис. П.1). Для одиночной игры ее размер 23,77 × 8,23 м. Для парной игры размер чуть больше в ширину и составляет 23,77 × 10,97 м. Посередине корт разделен на два равных квадрата сеткой, высота которой в центре 0,914 м, по краям – 1,07 м. Если на корте для парной игры играется одиночный матч, то по бокам сетки устанавливаются подпорки. Общие размеры площадки с забегами должны быть не менее 18,29 м в ширину и 36,58 м в длину. Желательно, чтобы открытый корт вдоль длинной оси был

ориентирован в направлении с севера на юг для уменьшения ослепления солнцем при подаче.

Покрытие кортов может быть различным: травяным, грунтовым, синтетическим, деревянным, а также элементарным асфальтовым и бетонным.

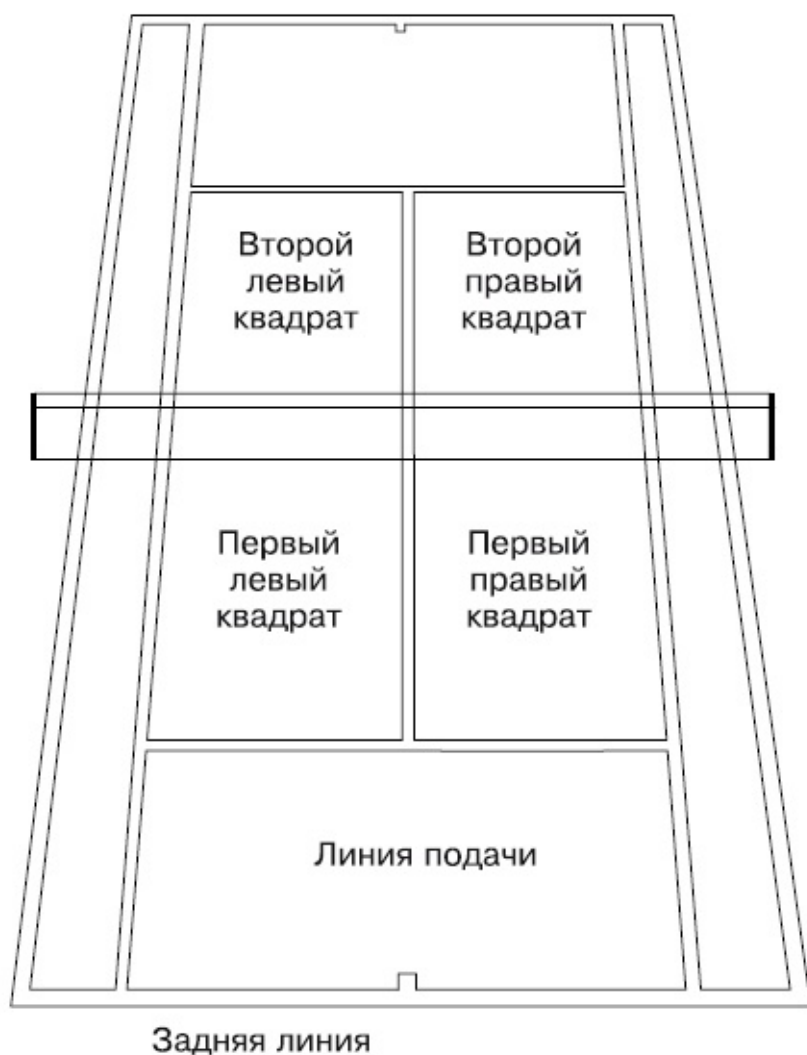


Рис. П.1. Теннисный корт

Почему одни корты называют быстрыми, а другие – медленными?

На теннисных кортах с гладким твердым покрытием (асфальт, пластик, дерево) мяч отскакивает от поверхности стремительно и высоко. Такие теннисные корты называют быстрыми.

На мягких грунтовых кортах скорость отскока мяча значительно меньше, время для отражения удара в этом случае увеличивается. Чем выше абразивность корта, тем медленнее отскок. Такие корты называют медленными. В зависимости от покрытия корта у начинающих игроков формируются технические и тактические навыки. Необходимо уметь одинаково хорошо играть как на быстрых, так и на медленных кортах.

Проведение турниров серии Большого шлема на кортах с различным покрытием требует от ведущих теннисистов мира большой универсальности.

Как определяется победитель в теннисном матче? Для победы в сете теннисист должен выиграть шесть геймов с преимуществом над соперником в два гейма. При счете 5:5 сет играется до семи выигранных геймов. При счете 6:6 практически на всех турнирах играется тай-брейк – решающий гейм. Для победы в матче необходимо выиграть два сета. В турнирах Большого шлема у мужчин, матчах Кубка Дэвиса и финалах турниров АТП для победы необходимо выиграть три сета.

Как определяется победитель в гейме?

Победитель определяется по выигранным очкам. Если игрок выигрывает первый мяч, счет

объявляется 15:0, если второй – 30:0, третий – 40:0, четвертый – объявляется выигрыш гейма. Счет может быть и другим, то есть 15:15 или 30:15. Если счет стал 40:40, объявляется «ровно». Если после счета «ровно» подающий проиграл мяч, судья объявляет «меньше», если выиграл – «больше». При объявлении счета в гейме первыми называются очки подающего.

Игрок, выигравший два очка подряд после счета «ровно», объявляется победителем гейма. При счете 6:6 в сете обычно разыгрывают решающий гейм (тай-брейк). Для победы в нем необходимо набрать семь очков. Кто его выигрывает, тот и побеждает в сете.

Как происходит смена подачи во время игры в теннис и когда происходит смена сторон?

В первом гейме подает спортсмен, выигравший это право при жеребьевке. Вторым игроком принимает подачу. Во втором гейме они меняются. Принимающий становится подающим. Очки подающего игрока объявляются первыми.

Мяч подается только по диагонали. Игра начинается с подачи в правый от принимающего квадрат. Затем игрок подает мяч в левый квадрат и т. д. На каждую подачу даются две попытки. Соперники меняются сторонами площадок после розыгрыша первого, третьего и каждого последующего нечетного гейма и по окончании сета, если количество геймов в нем было нечетным.

Что такое зашаг? Зашаг – это ошибка при выполнении подачи, когда игрок касается ногой или другой частью тела задней линии либо заступает за условное продолжение боковой линии или центральной метки до непосредственного удара по мячу.

Что и почему называют мертвой зоной? Мертвая зона – это место в центре площадки в районе линии подачи. Оно получило это название, так как в этой точке очень трудно отражать удары соперника, а ему очень легко вас обвести.

Что такое теннисная этика?

Появлению тенниса мы обязаны Англии, а всем известно, что Англия – страна традиций. Традициям и этикету в теннисе уделяется большое внимание. В теннисе есть свои неписанные законы, которые надо соблюдать. Прежде всего, это форма одежды спортсмена – он должен быть опрятно одетым. Спортсмен на корте должен вести себя с достоинством, невызывающе. Отношение к сопернику не должно носить характер превосходства.

В теннисе считается неэтичным прибегать к затягиванию игры. После розыгрыша мяча принимающий обязан вернуть все мячи сопернику. В отсутствие судьи подающему полагается объявлять счет встречи после розыгрыша каждого очка.

Что означает «тай-брейк»?

При счете 6:6 в сете разыгрывают решающий гейм, который называют тай-брейком. Для победы в тай-брейке необходимо выиграть семь очков с преимуществом в два очка. Количественный счет сохраняется до конца гейма. Например, 10:8. Игрок, чья очередь подавать, выполняет подачу при розыгрыше первого очка. Его соперник подает при розыгрыше второго и третьего очка, начиная со второго квадрата. После этого каждый игрок подает по очереди по два розыгрыша очка. Смена сторон происходит после розыгрыша каждых шести очков и по окончании тай-брейка.

В начале следующего сета должен подавать игрок, который при розыгрыше первого очка на тай-брейке принимал подачу.

Что такое просет? Просет – это матч, состоящий из одного сета, в котором для победы необходимо выиграть восемь геймов. При счете 7:7 играют до девяти выигранных геймов. Тай-брейк играется при счете 8:8. Туалетный перерыв игрок может взять не позднее 10 сыгранных геймов перед своей подачей.

Что означает «короткий сет» (short set)? Игрок (пара), который первым выигрывает

четыре гейма с преимуществом в два гейма над соперником, выигрывает сет. При счете «по четыре» играется тай-брейк.

Что входит в обязанности главного судьи во время турнира?

Главный судья (рефери) отвечает за проведение соревнований. В его обязанности входит проведение жеребьевки, составление расписания игр. Он определяет пригодность площадок к игре, переносит или откладывает матчи. Только главный судья соревнований принимает решение о снятии игрока с турнира. При решении спорных вопросов, касающихся правил, решение рефери турнира является окончательным. От главного судьи требуется высокая принципиальность, честность, доскональное знание правил.

Главный судья или его заместитель назначают судей на матчи. Рефери имеет право убирать и переставлять судей, если он посчитает это необходимым.

Сколько судей максимум обслуживают международный матч? Ответ – 11.

Какую терминологию использует судья в ходе матча?

В процессе розыгрыша очка судья издает различные возгласы. По тому, насколько правильно и корректно он использует их в матче, можно судить о степени подготовленности арбитра.

«**Фолт**» – если мяч при выполнении подачи попадает за пределы квадрата подачи.

«**Аут**» – если мяч попадает за пределы корта или в какой-либо предмет, находящийся за пределами площадки.

«**Сетка**» – если мяч после подачи касается верхнего края сетки и перелетает на противоположную сторону.

«**Сквозь**» – если мяч пролетает сквозь сетку.

«**Зашаг**», чаще используется foot fault, – если игрок до удара по мячу в момент подачи коснулся ногой площадки.

«**Переиграть**» – если судья принимает решение о необходимости переиграть розыгрыш очка.

«**Поздно**» – если игрок не успевает отбить мяч с первого отскока.

«**Неправильный удар**» – если игрок умышленно два раза касается мяча в момент удара, или касается сетки либо части площадки соперника до того момента, как закончится розыгрыш очка, или выполняет удар до того, как мяч перелетит на его сторону.

«**Задет**» – если мяч касается игрока или его одежды до окончания розыгрыша очка.

«**Помеха**» – если игрок умышленно мешает сопернику выполнить удар.

«**Подождите, пожалуйста**» – если необходимо отложить выполнение первой или второй подачи.

«**Поправка, мяч верный**» – если необходимо отменить ошибочный возглас линейного судьи.

«**Стоп**» – если необходимо остановить розыгрыш очка из-за возникшей не по вине игроков помехи.

Какие объявления использует судья в ходе матча?

Перед началом матча

«**Две минуты**» – когда до окончания разминки осталось 2 мин.

«**Одна минута**» – после этого идет представление игроков. Пример: «Кубок Петербурга. В матче первого круга встречаются: слева от судейской вышки – из Киева Петр Иванов. Справа от судейской вышки – из Москвы Иван Петров. Жребий выиграл Петров и выбрал подачу».

«**Время, подготовиться к игре**» – по окончании времени разминки.

«**Первый сет, подает Иванов**» – объявление счета в гейме. Первыми называются очки подающего за исключением тай-брейка.

После окончания гейма – «**Гейм Иванова. В первом сете он ведет 5:2**» или «**Гейм**

Иванова. В первом сете Петров ведет 5:2» .

При счете 6:6 – **«Гейм Иванова, по шести, тай-брейк» .**

Объявление счета на тай-брейке. Первыми объявляются очки того, кто ведет в счете – **«Один – ноль. По одному. Два – один Иванов и т. д.» .**

В парном разряде объявляются фамилии обоих игроков лидирующей пары.

При переходе через 60 с – **«Время» .**

При общении со зрителями – **«Тише, пожалуйста» , «Садитесь, пожалуйста, игроки готовы» , «Просьба сохранять тишину во время розыгрыша очка. Вы мешаете обоим игрокам» .**

После окончания матча – **«Гейм, сет, матч Иванов 2:0 6:3 6:4» .**

Сколько длится отдых между геймами? Отдых длится 90 с (1,5 мин).

Сколько длится отдых между сетами? Отдых длится 120 с (2 мин).

В чем заключается система счета «решающее очко»? Данная система счета состоит в том, что при счете в гейме «ровно» разыгрывается одно очко, которое является решающим: кто выигрывает это очко, тот выигрывает гейм. Принимающий игрок выбирает квадрат, в котором будет принимать подачу. В смешанной паре при розыгрыше решающего очка мужчина подает на мужчину, женщина – на женщину.

Что такое микст? Микст – смешанная пара, состоящая из мужчины и женщины.

Каким взысканиям может быть подвергнут игрок во время игры в теннис?

При нарушении кодекса поведения игроков теннисист в первом случае наказывается предупреждением. При втором предупреждении игрок получает штрафное очко (оно добавляется к счету соперника). При третьем и каждом последующем предупреждении игрок штрафуются геймом. Игрок может быть снят с матча за одно любое нарушение правил, если главный судья посчитает, что это нарушение наносит вред имиджу турнира. Если судья на вышке сочтет нарушение игрока достаточно серьезным (попадание мячом или ракеткой в соперника, судью, зрителей, детей, подающих мячи, оскорбление судьи и т. п.), он объявляет «Нарушение правил, рефери приглашается на корт».

К нарушениям относятся: умышленная затяжка игры, оскорбительные возгласы и непристойные выражения, оскорбительные жесты, швыряние мячей, бросание ракеток, словесные и физические оскорбления, подсказка тренера, отказ от ведения спортивной борьбы (когда игрок умышленно начинает проигрывать матч).

Система наказаний действует с момента выхода игроков на площадку.

Игрок, получивший предупреждение от судьи на вышке, может попросить вызвать главного судью для разъяснений, так как речь идет о трактовке правил. Главный судья может отменить взыскание судьи на вышке, если правила неверно применены или истолкованы.

Умейте владеть собой во время игры. Самообладание – залог успешной игры в теннис.

В каких случаях происходит остановка игры?

Встречу по теннису имеет право остановить главный судья или судья на вышке.

Матч может быть остановлен в следующих случаях:

- судья на вышке принимает решение, что состояние корта из-за погодных условий становится небезопасным для игроков;
- одному из игроков требуется устранить неисправность одежды или обуви (время перерыва и его оправданность определяет судья на вышке); это правило не относится к ракеткам;
- игрок может покинуть площадку только с разрешения судьи на вышке (или главного судьи);
- во время игры не разрешаются перерывы или задержки, вызванные ухудшением физического состояния игрока;

- если оба игрока в равной степени не выполняют правила непрерывности игры, затягивают встречу, то первым наказывается подающий;
- для смены сторон во время игры между окончанием розыгрыша очка и началом следующего гейма дается время 1,5 мин;
- пауза между розыгрышем очков в гейме не должна превышать 20 с;
- если встреча прервана и игроки покинули площадку, им разрешается получить помощь или совет тренера без ограничений.

Какие удары применяются в теннисе?

В процессе игры в теннис применяются следующие удары: подача, прием подачи, удар справа (форхенд), удар слева (бекхенд), удары с лета, с полулета, укороченный удар, атакующая «свеча», защитная «свеча», резаные удары, крученые удары, смэш, реверс.

В зависимости от вращения при подаче и ударах с отскока различают крученые, плоские и резаные удары.

Применительно к тактике игры можно выделить такие технико-тактические приемы, как: выжидательные удары, блокировочные удары, обводка, выход к сетке, обмен ударами с задней линии, смена темпа и ритма игры и др.

Хорошо владеть техникой выполнения ударов справа, слева, с лета, уметь выполнять мощную подачу еще недостаточно. Необходимо уметь варьировать удар, то есть играть медленно и быстро, изменять направление ударов и вращение в зависимости от обстановки. Ведущие специалисты рекомендуют уделять на каждой тренировке внимание следующим пяти элементам: ударам с отскока, с лета, подаче, приему, обводящим ударам.

Какое значение в процессе обучения имеет игра у стенки?

Игра у стенки – неизменный тренажер для любого теннисиста. Начиная играть у стенки, необходимо помнить следующие правила: мяч нужно посылать ударом средней силы, находясь в 6–8 м от стенки. Скорость и направление ударов требуется постоянно менять. Это заставляет внимательнее следить за полетом мяча.

Привлечение к игре у стенки партнера позволит значительно повысить эмоциональность вашей тренировки, внесет в нее дух состязания.

Что означает работа ног во время игры в теннис?

Во время игры в теннис ноги игрока должны быть в постоянном движении. Хорошая работа ног – это совокупность всех передвижений на площадке в сочетании со скоростью и общей активностью.

Без правильной работы ног игрок просто не дойдет до мяча или, дойдя, не сможет сохранить баланс и правильное положение тела.

Необходимо помнить, что от быстроты перемещения по корту зависит ваш успех в игре. Спортсмен должен обладать высокой стартовой скоростью, быть в постоянной готовности приблизиться к месту приземления мяча и оказаться в удобной позиции для нанесения удара.

Быстрота зависит от следующих трех факторов: быстроты реакции, быстроты одиночного движения, частоты движений. Для теннисиста важна и четвертая составляющая – быстрота выхода из предыдущего удара. Игрок должен как можно раньше вернуться в исходное положение, что даст ему дополнительное время для подготовки к следующему удару.

В процессе игры используется перемещение приставными шагами, бег скрестным шагом; игрок должен уметь быстро двигаться спиной вперед, выполнять ускорения из различных положений.

Следует помнить, что движение на мяч для выполнения ударов справа, слева с отскока всегда начинается с одноименной ноги.

Что такое ритм выполнения удара?

Это умение игрока технически правильно выполнять все фазы нанесения удара: подготовку к удару, непосредственно удар и сопровождение.

В любом ударе в теннисе участвуют в строго определенной последовательности ноги, бедра, туловище, плечо, предплечье и кисть. Если выпадает одно из звеньев данной цепи, удар не получится достаточно сильным или точным.

Каждый начинающий теннисист должен постоянно думать о фазах удара на начальном этапе обучения. Со временем данные действия выполняются автоматически. У игрока появляется ритмичность в игре. Все движения игрока выполняются плавно (мягко), однако слишком медленная, запоздалая подготовка влечет поспешность в действиях.

Жан-Поль Лот отмечает, что ритмичная игра – это игра без неоправданно резких движений, без суеты, игра с большим коэффициентом полезного действия.

В чем заключается стабильность игрока в теннисе?

Это способность длительное время держать мяч в игре с большим запасом прочности. Стабильный игрок подает мяч в большинстве случаев с первой подачи, не совершает двойных ошибок.

При обмене ударами с задней линии он не допускает оплошностей, уверенно наносит удары с лета (особенно у сетки), не допускает ошибок при ударах над головой. Стабильного игрока не смущает резкая смена темпа и ритма игры.

Любой начинающий игрок должен научиться контролировать длину своих ударов. Это одна из основных задач начинающего теннисиста.

Как сохранить свой стиль и индивидуальность в игре?

Стиль есть отражение личности спортсмена. Прогресс в игре означает совершенствование техники, но она остается в гармонии со стилем игры, индивидуальностью спортсмена.

Наблюдая за игрой хороших теннисистов, необходимо стараться брать на вооружение все лучшее, что они умеют делать, однако копировать игру ведущих теннисистов ни в коем случае нельзя. Следует помнить, что легкость в выполнении ударов у ведущих игроков появляется не сразу. Это результат трудной и продолжительной работы во время тренировок.

Старайтесь сохранить свой стиль и индивидуальность в игре, и это вам поможет одерживать победы над соперниками в ходе предстоящих соревнований.

Теряются ли навыки игры в теннис, когда человек прекращает играть?

Результаты исследований теории и практики спортивной тренировки показывают, что навык, приобретенный в процессе занятий тем или иным видом спорта, сохраняется практически навсегда. Конечно, более сложные навыки во многом зависят от физической подготовленности спортсмена и, естественно, могут утрачиваться.

Научившись играть в теннис, человек сохраняет этот навык на всю жизнь. Разучиться играть в теннис практически невозможно.

Возобновляя тренировки для восстановления эффективности ударов, помните о принципе постепенности и регулярности. Не старайтесь форсировать события, увеличивая количество тренировок и их интенсивность.

Почему во время игры необходимо постоянно смотреть на мяч, следить за его полетом?

Успешное выполнение ударов возможно, лишь когда игрок постоянно концентрирует свое внимание на полете мяча.

Следить за полетом мяча необходимо, пока он не войдет в соприкосновение со струнной поверхностью вашей ракетки.

Игрок, который смотрит в момент удара не на мяч, а на место, куда собирается ударить, попадает по мячу не центром ракетки, и удар получается неточным.

Привычка следить за полетом мяча позволяет игроку своевременно выполнить подготовительные действия для нанесения ответного удара.

Какое значение в процессе игры имеет исходное положение игрока?

Одна из основных задач для начинающего игрока в теннис – это разучивание исходного положения, или, иначе говоря, основной стойки.

Главное, на что необходимо в первую очередь обращать внимание, разучивая исходное положение, – это помнить, что тело должно быть расслабленным и в то же время готовым выполнить нужное действие. Игрок должен находиться в устойчивом положении и сохранять баланс.

Теннисист непрерывно сохраняет бдительность. Ноги в постоянном движении и готовности. Вес тела несколько перемещен на переднюю часть стопы. Стив Гринберг советует представить, что под вашими пятками находятся теннисные мячи.

Как правильно принять исходное положение во время игры на задней линии?

Чтобы правильно принять исходное положение, необходимо слегка согнуть ноги, поставить ступни на ширину плеч, а вес тела перенести на носки ног.

Ракетку теннисист должен держать так, чтобы головка ракетки находилась на уровне груди, а рукоятка была ниже пояса. Ракетку необходимо придерживать за шейку свободной рукой. Она помогает «разгрузить» рабочую руку, а когда теннисист примет решение, каким ударом будет отражать мяч, поможет быстро изменить хватку для соответствующего удара.

Находясь в исходном положении на задней линии, постоянно будьте в готовности к выходу к сетке.

Как избежать грубых ошибок при выполнении удара справа?

Чтобы избежать грубых ошибок при выполнении удара справа, необходимо усвоить одно правило: ракетка должна быть строго перпендикулярна земле. Для выработки этого навыка можно воспользоваться советом Дон Аллена. Он рекомендует представить, что вы наносите удар по мячу ладонью, как будто играете в гандбол, а не в теннис. Если у игрока будет ощущение, что он бьет по мячу ладонью, перпендикулярной земле, он никогда не ударит по мячу ракеткой, повернутой плоскостью вниз или вверх.

Если струнная поверхность повернута вверх, мяч попадет за площадку, а если вниз, он попадет в сетку. Отрабатывая все удары, необходимо контролировать положение ног и перенос веса тела с одной ноги на другую.

Почему многие игроки в теннис выполняют удар слева двумя руками?

Привычка выполнять удар слева двумя руками появляется у теннисистов в детском возрасте, когда начинающий игрок не в состоянии перебить мяч через сетку одной рукой и поэтому прибегает к помощи другой.

У многих известных игроков удар слева двумя руками является весьма эффективным оружием при приеме подачи и обводки. Техника нанесения удара слева двумя руками отличается от техники удара слева одной.

Главным отличием является то, что при выполнении этого удара ведущей является левая рука. Удар слева двумя руками требует сосредоточенности и хорошей работы ног. Он более мощный и стабильный, чем удар одной рукой, но его вариативность значительно ниже.

Какое значение в теннисе имеет подача?

Ее значение очень велико. подача – это единственный удар, успех которого зависит от индивидуального мастерства игрока.

Овладение мощной подачей требует хорошей координации всех движений.

Самая быстрая подача – 250 км/ч – была выполнена Энди Роддиком.

Освоение подачи необходимо начинать поэтапно. Вначале выполняются упражнения с

бросанием теннисного мяча, чтобы достичь увеличения скорости и дальности броска. Затем отбатывается положение ног в момент подачи, далее – подбрасывание мяча и выполнение замаха и в заключение – непосредственно удар по мячу и выход из удара.

В чем особенности выполнения удара «смэш»?

Удар, которым гасится, «убивается» мяч над головой, в теннисе называют смэшем.

Игрок, не владеющий хорошим ударом над головой, – весьма посредственный теннисист. Если игрок боится «свечи», значит, у него плохой смэш. Его удары с воздуха пассивны.

Удар над головой применяют во время выхода к сетке, чтобы закончить розыгрыш очка в свою пользу.

Подготовка к ударному движению здесь такая же, как при подаче, однако есть существенное различие. При выполнении смэша отсутствует движение ракетки за спину, так называемая обратная петля. Особое внимание при выполнении удара над головой необходимо обращать на исходное положение. Надо занять такую позицию, чтобы мяч не оказался слева или сзади вас.

В чем особенности ударов с вращением? При игре необходимо учитывать вращение мяча. Крученые удары дают высокий быстрый отскок, заставляя соперника играть в высокой точке, глубоко за задней линией. После резаного удара мяч летит достаточно медленно, но отскок у мяча низкий и быстрый. По этой причине резаный удар часто используется перед выходом к сетке, заставляя соперника играть снизу-вверх, что позволяет закончить розыгрыш ударом с лета в высокой точке. Укороченные удары с сильным обратным вращением как бы останавливают мяч. В этом случае отскок низкий, и мяч остается на месте.

В чем особенности тактики игры в парном разряде?

Главное различие между одиночной и парной игрой состоит в том, что парная – это «игра позиций». При выполнении удара надо принимать во внимание местоположение не только своего партнера, но и обоих соперников. Игроки должны знать свои роли в парной игре. Партнеры продуктивно общаются, выясняя, как им лучше страховать друг друга. Они просят друг у друга прощения, если совершат ошибку. Надо играть в свою игру, стараясь при этом создать максимум возможностей своему партнеру для проявления его сильных сторон и максимально защитить его слабые места. Всегда старайтесь атаковать более слабого соперника вне зависимости от того, у сетки он или на задней линии. Правильная позиция дает в большинстве розыгрышей выигрыш. В этом парная игра чем-то похожа на шахматы, где тоже необходимо предугадать следующий ход противника.

Хорошие пары отличает полная согласованность в действиях. Партнеры поддерживают друг друга, если один из них совершил ошибку. Помогайте своему партнеру, а он поможет вам.

Как избежать ошибок во время парной игры?

Во время парной игры партнеры должны помогать друг другу не допускать ошибок. Если вы видите, что партнер по ошибке намеревается отбить мяч, летящий за пределы площадки, громко крикните: «Аут!» Если сомневаетесь, попадет мяч противника в пределы площадки или нет, крикните: «Дай упасть!» Это необходимо сделать, когда мяч опускается на корт после «свечи».

Если есть сомнение, кому из вас лучше отбивать летящий мяч, можете крикнуть: «Мой!» или «Твой!».

Чтобы не допускать ошибок во время игры, можно предварительно договориться с партнером, например, о том, кто будет играть мяч, летящий между игроками, когда партнер будет перемещаться вдоль сетки для выполнения удара с лета после вашей подачи, и т. п.

Каковы особенности удара с полулета (half-volley)? Удар с полулета – короткий, ловкий удар по мячу сразу же после его отскока от площадки. Особенности удара с полулета заключаются в том, что его необходимо выполнять по восходящему мячу (сразу после отскока), с маленьким замахом и на сильно согнутых ногах.

Слово тренера

Есть общие заповеди, законы игры равно как для мастера, так и для начинающего.

Эти аксиомы незыблемы на протяжении всей долгой жизни теннисиста, они верны и для 10-летних, и для 70-летних.

Заповедь первая – смотреть на мяч до конца, пока он не отлетит от струн вашей ракетки.

Заповедь вторая – точка удара должна быть впереди вас.

Заповедь третья – бить надо на том уровне, на котором летит мяч. Не бейте по мячу по касательной, если хотите, чтобы удар получился плотным, точным и направленным.

Заповедь четвертая – перенося центр тяжести тела, вкладывайте в удар вес тела. Это добавит и силу, и точность, поскольку удлинит сопровождение ракеткой мяча.

Заповедь пятая – чувствовать ритм удара, определенное взаимодействие, последовательность всех элементов. Автоматическая работа всех мышц избавит игрока от скованности.

Тактика игры – отражение пристрастий человека; его психология, в свою очередь, зависит от тактики, выбираемой спортсменами и определяемой во многом технической оснащенностью теннисиста, его функциональной готовностью.

Шамиль Тарпищев, заслуженный тренер Российской Федерации

Примечания

1

Полосу препятствий можно комбинировать по-разному, приспособив ее к условиям, в которых вы тренируетесь.