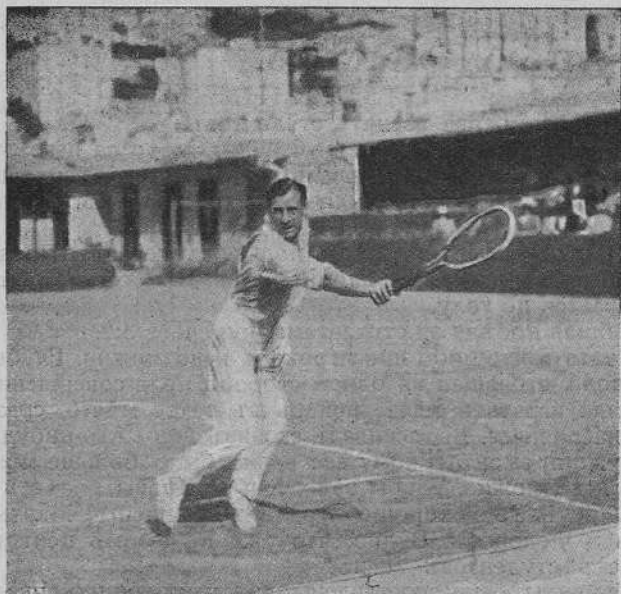


ЛАУНЪ-ТЕННИСЪ.

Какъ надо тренироваться.

(Статья Wilding, продолж. см. № 11).



А. Ф. Уайльдингъ (Австралія).

Чѣмъ выше отпрыгиваетъ мячъ, тѣмъ сильнѣе можно дѣлать удары съ меньшимъ шансомъ вывести его изъ игры. Слабо отпрыгивающій мячъ не позволяетъ наносить такіе сильные удары, по той простой причинѣ, что нужно еще его заставлять подниматься, дабы пройти надъ сѣткой и, такимъ образомъ, нужно силу удара соразмѣрять еще съ вѣсомъ мяча, заставляющаго его опуститься на другой половинѣ корта.

Высоко же прыгающій мячъ можетъ быть отосланъ не по кривой, какъ низкопрыгающій, а по прямой линіи.

Изъ-за этого я считаю, что тѣ игроки, которые ожидаютъ мяча близко у земли, а не принимающіе его на наивысшей точкѣ отскока, дѣлаютъ безусловную ошибку.

Тотъ же принципъ слѣдуетъ отнести и къ *voleé*.

Берите мячъ въ возможно высшемъ его положеніи, ибо благодаря этому вы будете имѣть возможность направить его въ самый дальній пунктъ противоположной стороны корта.

Всякій игрокъ долженъ имѣть хорошо развитые глаза и потому, я считаю, что упражнять глаза надо столько же, какъ и руки.

Ниже, я скажу нѣсколько словъ о пользѣ наблюденія за игрой своего противника, чтобы узнать его тактику, но пока я лишь хочу указать на пользу внимательнаго наблюденія лишь за ударами хорошихъ игроковъ и главное за тѣми ударами, которые позволяютъ дѣлать наименьшую затрату мышечныхъ силъ.

Въ примѣръ, я укажу на способъ, которымъ Билъ Райтъ кончаетъ долгопродолжающіяся «свѣчи». Онъ бѣжитъ за мячомъ, затѣмъ сразу поворачивается и, держа ракету вертикально, производитъ настоящій *smash*, направляя мячъ между его двумя противниками, которые бѣгутъ къ сѣткѣ, рассчитывая опять на «свѣчу».

Я не хочу совѣтывать начинающему игроку точному подражанію стилю какого-либо игрока, но весьма полезно перенять главнѣйшіе приемы.

Я буду весьма радъ, если мои скромные совѣты помогутъ начинающимъ молодымъ игрокамъ составить себѣ планъ и выяснитъ какой стиль самый рациональный и какими ударами лучше всего принимать мячи.

Итакъ, я повторяю, что тренируя специально удары, выучиваются играть. Впрочемъ, это не значитъ, что надо ограничиваться только этими упражнениями. Полезно

но разнообразить ихъ партіями, въ которыхъ главнымъ образомъ нужно ставить себѣ цѣлью исправлять свои недостатки.

Очень полезно, напримѣръ, въ продолженіе ½ часа дѣлать *back-hand*, посылая мячъ вдоль линіи; этотъ ударъ трудно примѣнять въ матчѣ.

Это упражненіе одинаково полезно, какъ для васъ, такъ и тренирующаго васъ противника, ибо для возможности вамъ производить такой ударъ, онъ долженъ мячъ посылать все время сколько возможно плассируя его ближе къ лѣвому углу вашего корта.

По прошествіи ½ часа изучайте тотъ же ударъ съ *for-hand*. Принимая различныя позиціи, можно изучить, такимъ образомъ, всевозможные удары.

Чтобы научиться, напримѣръ, обходить мячомъ противника, стоящаго у сѣтки, надо упражняться дѣлать это большое число разъ однимъ и тѣмъ же способомъ. Тогда вы увидите, что вашъ противникъ будетъ имѣть достаточно работы по прикрытію одной стороны своего корта; конечно, съ нимъ надо сговориться относительно стороны, которую вы намѣтили къ атакѣ.

Другое упражненіе состоитъ въ томъ, чтобы подходить къ сѣткѣ и изучать брать мячи, посылаемые на ваше кортъ. Однако, это упражненіе уже въ дальнѣйшемъ. Сперва же надо совершенствовать свои удары у задней линіи.

Въ серьезномъ матчѣ, когда идетъ дѣло главнымъ образомъ о томъ, чтобы выиграть, вы принуждены избѣгать употребленія своихъ слабыхъ или неувѣренныхъ приемовъ, но въ товарищескихъ партіяхъ, о которыхъ я говорю все время, все вниманіе ваше должно быть сконцентрировано на нѣкоторыхъ особенныхъ специальныхъ ударахъ.

Если вы замѣтите, что при такомъ-то ударѣ мячъ у васъ выходитъ изъ игры, то дѣлайте пробы во всѣхъ направленіяхъ вплоть до того усвоенія самаго принципа этого удара и найдя его, достигайте совершенства въ немъ.

Для этого рода тренировки было бы большой ошибкой экономить мячи; имѣйте ихъ лучше слишкомъ много, чѣмъ слишкомъ мало и вмѣстѣ съ тѣмъ воспользуйтесь услугами опытнаго служащаго подбирающаго и подающаго мячи.

Вѣдь ничто не задерживаетъ такъ методическую тренировку, какъ обязанность бѣгать въ поискахъ за мячами.

А. М.-К.

(Окончаніе слѣдуетъ).



Ф. Г. Лове (Англія).