

1038/21

Чкал Бер

книга

зроби

т. 111

чб. о. 111

Кем. Зап.

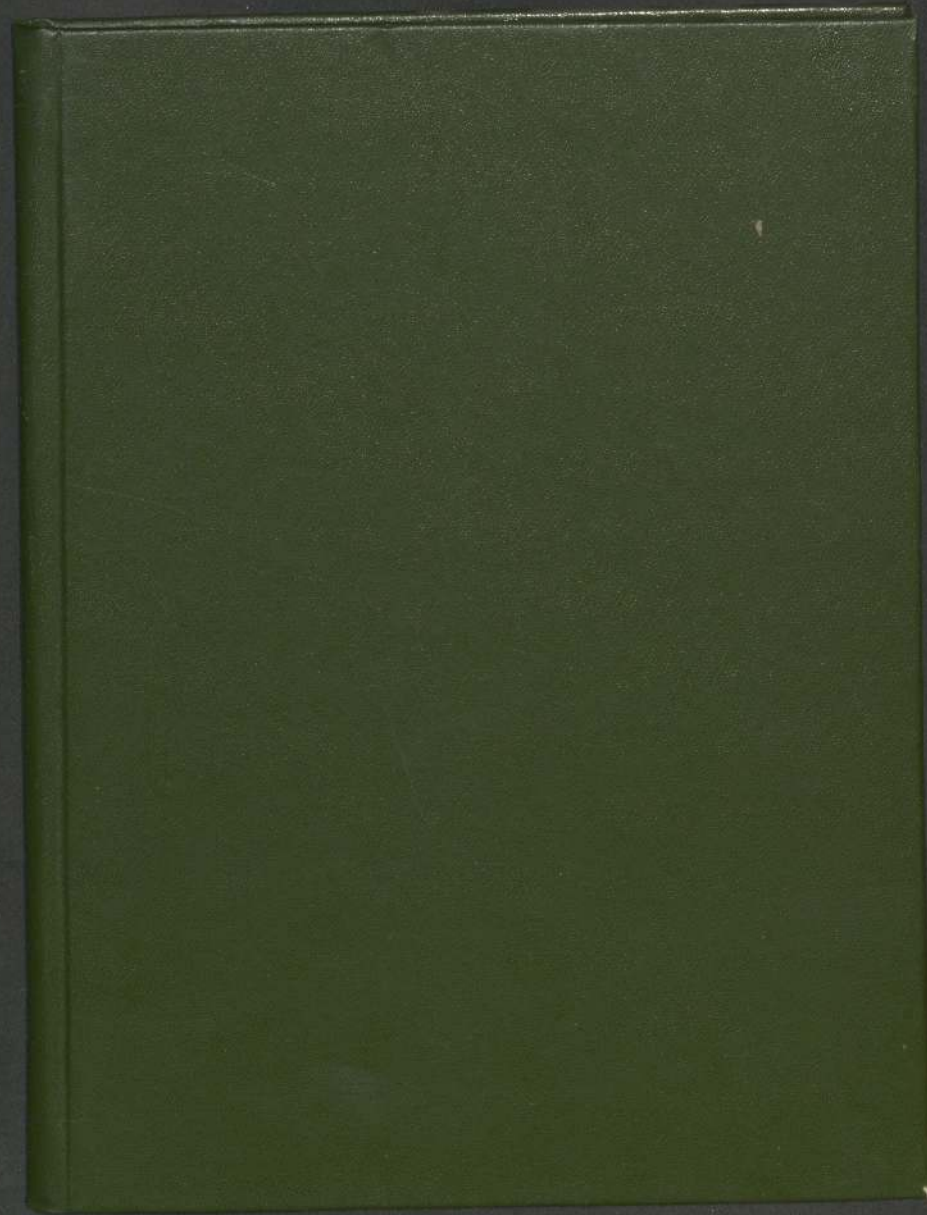
(Покарает
зб.)

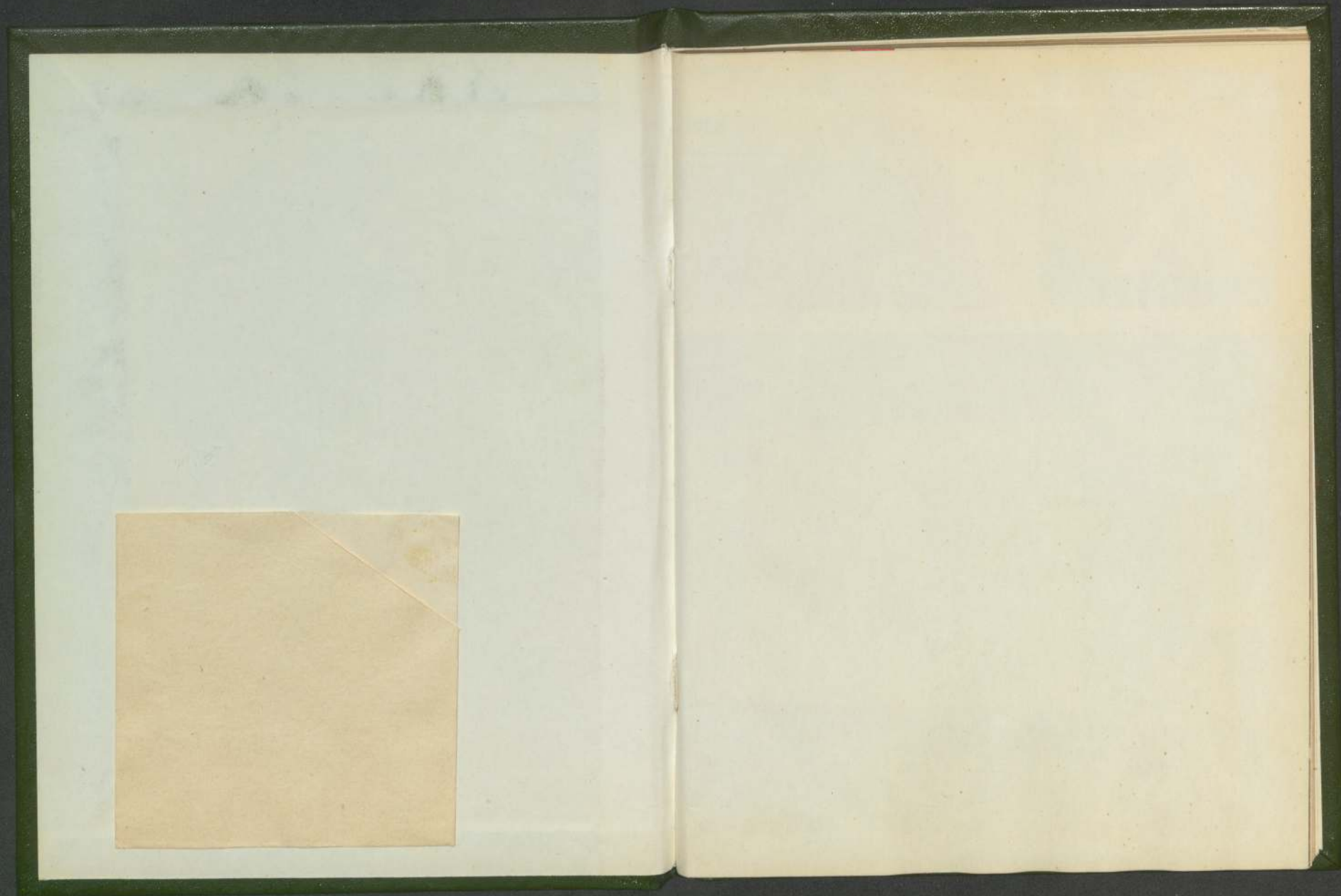
(Кочуев.

б. зб.)

Копел

б. зб.





ЕЖЕГОДНИК

1983

Июль 29 н 81

Кон-во 1

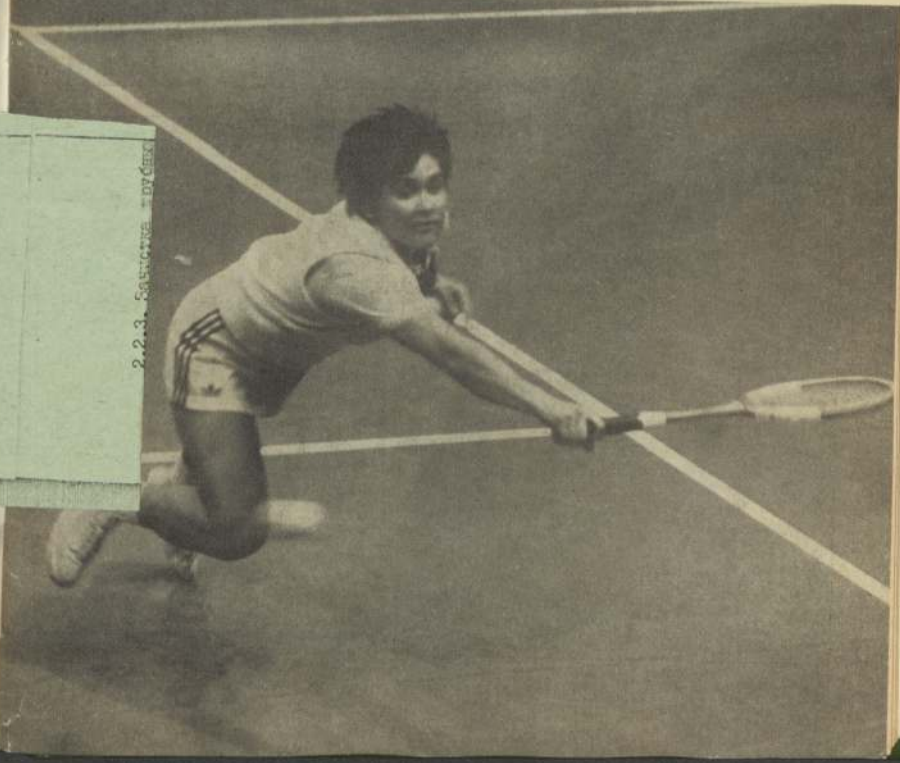
1983 едс.

2

ЕЖЕГОДНИК

1983

мр 2/10 мр



57-
7/6
84

ИМХОС КОЛПОВ РЕЗЕРВ
АНХ ТУО ИЗ ТУОБЫХ
ОТДИ ВЗКУ*РЗ ОАРАСА

2.2.3. САНЧУВА ТУОБЫХ

На 1-й странице обложки — чемпионка СССР 1982 г. Людмила Макарова. Вверху — чемпион Европы 1982 г. среди мальчиков А. Черкасов, внизу — чемпионы СССР 1982 г. в парном мужском разряде С. Леонюк (справа) и А. Богомолов; чемпионка Европы 1982 г. Н. Бородина



41
88

п
88
138

ТЕННИС

ЕЖЕГОДНИК

1983



МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
1983

Редакционная коллегия: А. Е. Ангелевич, С. П. Белиц-Гейман, В. С. Вепринцев, И. В. Всеволодов, Г. А. Кондратьева, Б. И. Фоменко, В. Н. Ялчук

Теннис: Ежегодник/Сост. В. С. Вепринцев. Редкол. Т 33 А. Е. Ангелевич и др. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 80 с., ил.

Ведущие специалисты — тренеры, спортсмены, ученые, врачи — выступают в ежегоднике с материалами о современной методике обучения, тренировки, о подготовке спортсменов к соревнованиям, о принципах планирования тренировочных нагрузок, об опыте своей работы. Рассказывают также о крупнейших соревнованиях, о подготовке теннисистов за рубежом.

Адресован тренерам, спортсменам, преподавателям и студентам институтов и техникумов физической культуры, а также любителям теннисного спорта.

Т 420200000—206 134—83
009(01)—83

ББК 75.577
7А8.4

© Издательство «Физкультура и спорт», 1983 г.



НАУКА — ПРАКТИКЕ

ВСЕМИРНАЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ТЕННИСУ: ИТОГИ И СУЖДЕНИЯ

*С. П. Белиц-Гейман, председатель научно-методического совета Федерации тенниса СССР,
О. В. Морозова, ст. тренер сборной женской команды СССР, заслуженный мастер спорта*

Год 1982-й ознаменовался в истории мирового тенниса примечательными событиями. Состоялись первая Всемирная научно-методическая конференция по теннису и Всемирная выставка теннисной продукции. Будучи участниками конференции и гостями выставки, расскажем коротко об этих международных форумах.

Прежде всего об организации и направленности конференции. Опыта проведения таких солидных форумов у Международной Федерации тенниса еще не было. Поэтому был выбран, пожалуй, наиболее простой, но далеко не самый лучший вариант: полностью поручить разработку программы конференции и ее проведение Федерации тенниса США, имеющей богатый опыт проведения крупных национальных конференций с участием отдельных иностранных гостей. Американцы не стали утруждать себя подбором докладчиков из других стран. Они предложили для конференции программу, отражающую их собственный опыт. Единственным иностранным докладчиком оказался только представитель Чехословакии В. Боллард, один из ведущих специалистов по теннису своей страны. Правда, заранее было объявлено, что любой делегат может поделиться собственным опытом по обсуждаемым проблемам. Несмотря на такой узкий подход, конференция вызвала большой интерес. И прежде всего потому, что именно американский опыт заслуживает особого внимания. Ведь не секрет, что США в лице представителей американской школы тенниса занимают лидирующие позиции на мировой спортивной арене.

Конференцию можно смело назвать научно-практической. Многие доклады дополнялись показательными практическими занятиями, которые к тому же еще, как правило, завершались своеобразной самоподготовкой — опро-

бованием предложенных методических приемов и упражнений самими участниками конференции.

Основными докладчиками и руководителями показательных занятий выступали представители главного методического центра Федерации тенниса США и главные специалисты необычных по названию организаций — американских теннисных академий. Понятие «академия» в спорте у американцев особое. Это не высшие учебные заведения или академические «храмы науки». Такие названия даны крупнейшим национальным тренировочным теннисным центрам — одним из главных организационно-методических структур развития тенниса в этой стране. О них следует рассказать особо.

Академии рассчитаны по замыслу их создателей на солидную перспективу. В каждой академии большое число открытых и закрытых площадок, хорошо оборудованные специальными приспособлениями залы для физической подготовки, методические кабинеты с различными системами видеодемонстрационных устройств, восстановительные центры с набором водных, тепловых, массажных и других процедур, комфортабельные гостиничные комплексы. Широко используются специализированные технические средства, особенно тренажерные устройства, к примеру теннисные пушки с программным управлением и системой механического собирания мячей и их транспортировки в пушки для повторной «зарядки».

В академиях тренируются лучшие молодые теннисисты, а также сильнейшие игроки страны. Там же проводятся многочисленные детские и юношеские соревнования, в том числе и международные. Академии стали центрами подготовки и повышения квалификации тренеров. Большой популярностью пользуются регулярно организуемые в академиях «неде-

ли звезд» — своеобразные краткосрочные семинары, во время которых там продают показательные занятия и матчи, а также дают индивидуальные уроки сильнейшие теннисисты мира.

Теннисные академии — частные коммерческие предприятия, принадлежащие крупным капиталистическим фирмам, которые на теннисе делают большие деньги. Ведущие тренеры, «звезды» тенниса, сильнейшие молодые теннисисты — это своего рода приманка для богатых людей, приезжающих подучиться теннису, «окунуться» в мир этого вида спорта и одновременно отдохнуть.

«Спешите попасть на «неделю Р. Лейвера», «неделю Д. Ньюкомба», «неделю С. Смита», «неделю Б. Кинг» — такие рекламные объявления в газетах и журналах называют, словно на новый аттракцион, любителей тенниса с большим карманом. Хочешь постичь «науки» в академии — выкладывай за неделю 400—500 долларов. Разве может позволить себе такие расходы, как говорится, простой смертный! Не случайно в этих «храмах теннисной науки» все пронизано духом бизнеса, коммерческой рекламы.

Примечательна деятельность недавно созданного Федерацией тенниса США национального методического центра в Кливленде. Его руководитель Е. Крафт свой доклад посвятила главным образом освещению этой деятельности. Вот пять основных ее разделов:

1. Широкое развитие различных форм мини-тенниса, как одного из главных средств привлечения к игре детей, особенно самых маленьких, подготовки их к занятиям большим теннисом и раннего выявления талантов.

2. Проведение ежегодных национальных теннисных конференций, тренировочных «сборов талантов» и региональных «теннисных клиник» — инструктивных семинаров для тренеров и игроков (успешное участие в «клинниках» дает преимущественное право тренерам стать участниками такой конференции, а теннисистам — участниками сбора).

3. Организация детских и юношеских «соревновательных клиник» — специальных просмотровых соревнований, во время которых оценивается перспективность соревновательной деятельности и волевые черты характера, а также осуществляется проверка физической подготовленности с помощью комплекса контрольных упражнений (те, кто выполнил установленные нормативы по всем упражнениям, получают специальный диплом).

4. Методическая пропаганда, издание пособий, инструктивных материалов, подготовка учебных и хроникальных кинофильмов, участие в издании теннисных журналов и газет (в США издаются три ежемесячных теннисных журнала и две еженедельные теннисные газеты).

5. Типовое проектирование теннисных соо-

ружений, разработка идей-заказов на конструирование новых предметов специального оборудования, технических средств для начальной постановки спортивной техники, тренажерных устройств.

Заслуживает самого серьезного внимания проблема развития мини-тенниса. В последние годы в ряде стран, особенно в США, Австралии, Чехословакии и ФРГ, его развитие идет гигантскими шагами. Примечательно, к примеру, создание при методическом центре США Федерации мини-тенниса, которую возглавил один из теннисных героев страны С. Смит. К 1 января 1982 г. она насчитывала уже около одного миллиона членов. В Австралии, как утверждал представитель этой страны на конференции, клубы мини-тенниса формируются главным образом при общеобразовательных школах. В своем докладе об основных особенностях чехословацкой школы подготовки теннисистов Б. Боллард отметил, что он и его коллеги рассматривают мини-теннис в качестве важного средства начальной подготовки.

Американские специалисты в широком развитии мини-тенниса видят реальную перспективу роста спортивного мастерства, более раннего выхода теннисистов на арену крупных соревнований. Они считают, что в некоторых видах спорта, как и в цирковом искусстве, где главное — высочайшее искусство бесконечно разнообразных движений (теннис уверенно можно отнести к их числу), очень важна ранняя специализация — воспитание необходимых психических и двигательных качеств начиная с раннего детского возраста. Попытки обучать детей в возрасте 5—6 лет игре в теннис обычной ракеткой приводят обычно к закреплению спортивной техники с большими погрешностями. Другое дело, если путь спортсмена начинается с мини-тенниса с его мини-площадками и мини-ракетками (такие ракетки натягиваются обычными струнами, имеют укороченные, но обычной многогранной формы ручки). Опыт показывает, что дети довольно быстро осваивают с помощью маленьких ракеток правильную технику и в дальнейшем свободно ее «переносят» в большой теннис. С помощью мини-тенниса можно сразу обучать всему комплексу ударов, и в первую очередь трудным для маленьких начинающих — ударам с лета у сетки.

Многие идеи, выдвинутые докладчиками конференции, получили свое развитие в многочисленных экспонатных выставках. Большой интерес вызвало новое поколение «силовых комбайнов» (так принято называть известные и у нас в стране комбинированные конструкции с подвижными отягощениями, используемые для развития силы и гибкости применительно к широкому кругу движений). Их новизна — в очень существенной конструктивной «добавке» — точных измерительных устройствах, которые в процессе выполнения упражнений вы-

дают срочную информацию о развиваемых усилиях, скоростях движений, а если надо, то и производят последовательную фиксацию величин усилий точно через заданные промежутки времени, что дает возможность судить об их динамике и в итоге оценивать силовую выносливость. При втором варианте действия устройства после окончания упражнения «выдается» точный график динамики использованных усилий.

Внимание участников конференции привлекло и новое приспособление для развития силы «рабочей» руки теннисиста. С его помощью рука закрепляется сначала на своего рода опоре, а затем упряжняется, преодолевая сопротивление специального эспандера, выполняющего ударное движение применительно к ударам справа или слева. Причем руку можно закреплять в различных местах, что позволяет по-разному концентрировать силовую нагрузку: преимущественно на мышцы плеча и предплечья и, наконец, кисти и пальцев.

На выставке демонстрировалось простое на первый взгляд приспособление — «батутная платформа», очень упругая маленькая батутная сетка, закрепленная на небольшой раме на высоте около 25 см. На ней, как на обычном батуте, выполняются серьезные прыжки, а специальное измерительное устройство фиксирует два очень важных показателя: величину толчков усилий и частоту прыжков за определенный промежуток времени.

Подбор на выставке специальных технических средств для физической подготовки отражает основные установки американской школы тенниса по развитию необходимых теннисисту физических качеств. Так называемыми фундаментальными физическими качествами американские специалисты считают силу (точнее — «быструю» силу) и гибкость. Отсюда, в частности, и их увлечение «силовыми комбайнами». С помощью этих и других приспособлений решается задача всесторонней «мышечной подготовки» и воспитания силы применительно к специализированному для теннисиста движениям — ударным, беговым и прыжковым.

Воспитание силы, гибкости и способности к хорошему расслаблению должно быть единым, неразрывным процессом — таково мнение американских специалистов. Весьма примечательным в этом отношении был доклад, посвященный специальным приемам психорегуляции степени мышечного напряжения, психологическое самовоздействия с целью развития способности расслабиться и мышцу (так называемая психомиоэлектрическая тренировка). Эти приемы рекомендовалось использовать особенно в интервалах между сериями силовых упражнений и в конце занятий, где такие упражнения занимали солидное место. Кроме того, в докладе указывалось, что приемы психомиоэлектрической тренировки дают большой эффект при обучении технике, так как они помогают снять

мышечную напряженность, которая довольно часто наблюдается у начинающих и препятствует освоению необходимых теннисисту свободных, естественных движений.

Большое внимание было уделено комплексу упражнений, специально предназначенных для развития силы мышц ног, способности осуществлять мощные отталкивания, необходимые в первую очередь для быстрого старта и прыжков, движения ногами с очень большой частотой и с так называемой «пружинистой амортизацией» (последняя выражается в своеобразной мягкости, пружинистости работы ног, способности свободно и одновременно быстро переходить от движения в одну сторону к движению в другую сторону, мягко приземляться после прыжка и незамедлительно, как бы пружинисто, делать повторный прыжок).

Заслуживают внимания и предложенные участниками конференции технические средства для оценки характеристик техники и игровые тренажерные устройства.

Американская школа тенниса, как известно, особое значение придает подаче и ориентирует спортсменов с детского возраста на придание ей четко выраженной нападающей направленности. Поэтому понятия многолетние попытки американских специалистов найти способ измерения силы этого удара (точнее — начальной скорости полета мяча). И вот наконец год назад проблема была решена: в распоряжении теннисистов оказалась «скоростной пистолет» — портативное электронное приспособление в форме пистолета, показывающее с очень большой точностью начальную скорость отлетающего от ракетки мяча. Этому прибору сразу создали большую рекламу, и он начал широко использоваться. С 1982 г. в соответствии с решением Федерации тенниса США ежегодно в середине июня во всех теннисных центрах и крупных теннисных клубах проводится неделя необычных контрольных соревнований — соревнований в силе подачи, измеряемой с помощью «скоростного пистолета» (фиксируется лучший результат из десяти попыток, при которых мяч попадает в поле подачи). Федерация выпустила специальные дипломы для награждения победителей и будет публиковать списки теннисистов разного возраста, начиная с восьмилетних, показавших лучшие результаты. Новый подход должен повысить внимание к совершенствованию главного средства нападения тенниса будущего (в усиление роли подачи как средства нападения специалисты видят одно из важных направлений развития тенниса будущего). Тренеры и спортсмены получат объективные данные, позволяющие контролировать результаты совершенствования техники и физической подготовки.

Весьма примечательным экспонатом выставки был новый «комплекс роботной тренировки». Его три составные части: теннисная пушка с программным управлением, приспособ-



Один из «рабочих» моментов Всемирной научно-методической конференции по теннису (на переднем плане — О. Морозова)

собленне для собирания мячей — большой сетчатый «бункер-ловушка» и диффузное устройство для подачи мячей в пушку. Передвижной «бункер-ловушка» в ширину площадки состоит из вогнутой рамы с натянутой на нее мягкой сеткой и желоба, в который попадают скатывающиеся с сетки мячи. Прежние конструкции для «механизированной тренировки» стационарно устанавливались на специальных площадках с сильным наклоном поверхности у заднего края, к которому скатываются мячи, прежде чем попасть в устройство, подающее мячи в пушку. Новый передвижной вариант можно свободно устанавливать на любой площадке и быстро демонтировать. «Бункер-ловушка», который одновременно выполняет и роль своеобразной мишени, устанавливается за обычной поперечной теннисной сеткой на нужном расстоянии в зависимости от того, какие тренируются удары — длинные или короткие, с задней линии или у сетки.

Примечательно новое веяние в сооружении площадок с разными по скорости отскока мяча покрытиями, обусловленное необходимостью подготовки теннисистов к играм в различных условиях. Американские специалисты рекомендуют комплексный подход к подбору покрытий площадок. Смысл его в том, что в каждом теннисном центре, крупном теннис-

ном клубе сооружаются площадки трех типов — «быстрые», «средние» и «медленные» (в том числе и «быстрые» с синтетическими покрытиями, имитирующими травяной покров площадок). Такой подход обосновывают следующими соображениями.

По особенностям покрытий площадок, где проводятся крупнейшие соревнования, в том числе и главные международные, современный теннис называют «постоянной непостоянностью». Игры проходят то на традиционных «медленных» по скорости отскока мяча грунтовых покрытиях, то на «быстрых» травяных и синтетических — так называемых коворных, наливных, плиточных, то на «средних» с новыми пластиковыми покрытиями «сандвич» (самый верхний слой такого покрытия шероховатый, напоминает по упругим качествам мягкую резину и немного замедляет отскок мяча). Это требует от теннисистов сложного умения очень быстро приспосабливаться к специфическому для каждой площадки отскоку мяча, тонко варьировать стратегию, тактику и технику применительно к конкретным условиям. Как сви-

тают американские специалисты, такую приспособляемость лучше всего начинать воспитывать уже в детском возрасте, а в дальнейшем доводить ее до высокого уровня с помощью систематических тренировок на различных площадках. Наличие в одном месте площадок с различными покрытиями как раз и способствует решению этой задачи. Поэтому в комплексном подходе к подбору покрытий площадок и усматривают одно из важных направлений повышения спортивного мастерства. Примечательно в этом отношении, что на выставке демонстрировались комплекты синтетических покрытий, приспособленные к особенностям различных климатических зон.

Центральное место на конференции заняли доклады и демонстрационные практические занятия, посвященные анализу техники, путям ее постановки, совершенствования и игровой подготовке. В качестве докладчиков и руководителей таких занятий выступали ведущие специалисты теннисных академий.

У каждой теннисной академии есть что-то свое. К примеру, калифорнийская академия В. Брайана славится тремя новинками: первым в истории мирового тенниса «тренировочным механизированным комплексом» с программно-управляемыми теннисными пушками; системой стационарной видеоманитонной записи и срочной видеоинформации, установленной на всех площадках; мишенной разметкой площадок для развития точности ударов.

Однако главное в деятельности академий — это не их специфика, а общая линия в системе подготовки, четко и решительно ориентированная на воспитание теннисистов с атлетической, нападающей разнообразной игрой. Именно такая игра вот уже многие годы отличает американскую и австралийскую школы тенниса. Сейчас зарубежные специалисты такой игре дают, как они выражаются, новый импульс, делая одновременно акцент на универсальном характере действий и внедрении в спортивно-педагогическую практику достижений научно-технического прогресса.

Американские специалисты довольно критически относятся к игре такого выдающегося теннисиста, как Б. Борг (Швеция). Они отдают должное его большому вкладу в укрепление игры с задней линии, его исключительно волевым качествам и выносливости. Однако не рекомендуют молодым теннисистам следовать глубоко индивидуальной игровой модели Борга, основанной на применении в игре сзади только сильнокрученых ударов. Специалисты предупреждают и от так называемой «западной» хватки ракетки при ударах справа, так как она подходит только для крученых ударов и сильно затрудняет освоение игры с лева у сетки (при такой хватке «угол» между большим и указательным пальцами находится значительно правее верхней средней грани ракетки). По мнению американских специа-

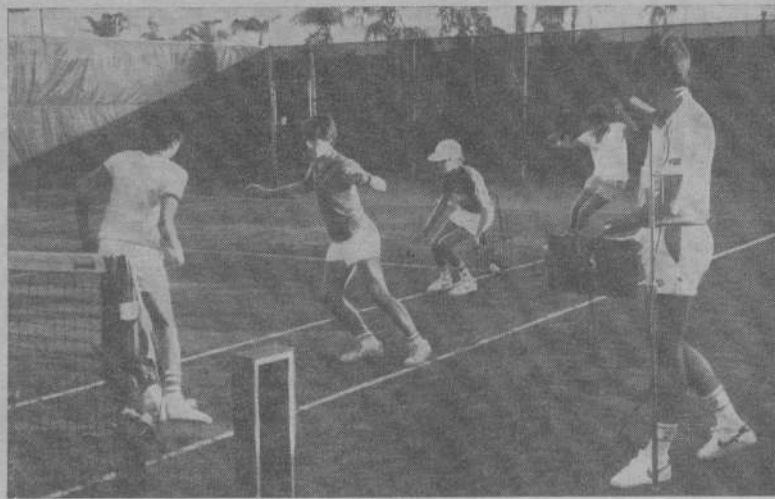
листов, крученые удары с успехом можно выполнять и при «восточной» хватке, как это делает, например, Д. Макнирой. Данная хватка, при которой указанный «угол» находится на верхней средней грани, не препятствует вариативной игре.

Первостепенное внимание подаче — такова одна из главных, давно сложившихся установок американской и австралийской теннисных школ. Однако эти установки в последние годы, судя по утверждениям зарубежных специалистов, стала недооцениваться, особенно женщинами. В результате нападают возможности этого важного приема техники у многих спортсменов снизались как в одиночной, так и в парной игре. Сейчас предпринимаются настоящие попытки усилить внимание к подаче, повысить качество обучения этому удару, значительно увеличить время, отводимое на его изучение и совершенствование. 200—300 подач на каждом занятии — примерно такая рекомендуется норма. Причем, как только основы техники освоены, следует специально развивать и точность попадания. Для этого используют специальные переносные мишени и передвижные «бункеры-тележки», наполняемые большим числом мячей.

Различные варианты мишенного метода используют для развития точности не только подачи, но и других приемов техники. Заслуживает, в частности, внимания несложное приспособление, создающее так называемые «воздушные мишени». Оно состоит из тонких вертикальных стержней, прикрепляемых к обычным поперечным столбам для теннисной сетки, и широкой ленты, которая натянута горизонтально между этими стержнями. При установке такого приспособления между верхним краем сетки и натянутой лентой образуются «воздушная мишень», куда направляются мячи. Высота крепления ленты, а значит, и высота мишени может изменяться, что позволяет тренировать точность ударов с различными траекториями полета мяча.

По мнению зарубежных специалистов, широкое использование мишенного метода — одно из перспективных направлений улучшения игры.

Примечателен подход к постановке ударов с лева. Он носит четко выраженный вариативный характер. Специально изучают сильные, рассчитанные на немедленный выигрыш удары в высокой точке, плоские и с очень незначительным верхним и нижним вращением мяча и два варианта резаных ударов — первый с примерно постоянным углом наклона струнной поверхности во время выноса ракетки вперед, второй — с изменяющимся углом наклона, при котором струнная поверхность в момент ударного взаимодействия скользит по поверхности мяча вперед-вниз и одновременно своим верхним краем отклоняется назад (по зарубежной терминологии первый вариант ре-



заного удара называется «чопом», второй — «слайсом»). На второй вариант резаных ударов обращается особое внимание. С помощью таких ударов достигается лучшая управляемость мячом, когда он отражается в низкой и средней точках, а значит, и большая точность попадания. При этом мяч отскакивает низко, и противнику становится труднее осуществить повторную обводку сеточника. Повышенное внимание к резаным ударам — своего рода ответ на очень широкое применение в последние годы при обводке крученых ударов, нередко вынуждающих сеточника отражать мяч в наиболее трудной низкой точке.

Все представители теннисных академий продемонстрировали участникам конференции свои, как они выражались, «фирменные» упражнения, составляющие основу игровой подготовки и используемые как при групповых, так и при индивидуальных занятиях. Предложенные различными специалистами упражнения в деталях имеют свою специфику. Однако их главные особенности — общие. Они-то в первую очередь и представляют интерес.

Прежде всего упражнения отличаются высокой интенсивностью и динамичностью, широким использованием неожиданных по направлению и разнообразных по вращению мяча ударов, моделированием главных и особенно сложных соревновательных ситуаций. Достигать высокой интенсивности помогают: боль-

Показательные занятия по ОФП в рамках конференции

шое количество мячей (200—300 штук) в распоряжении тренирующихся, простейшие технические средства для быстрого сбора и быстрой транспортировки мячей (специальные «корзинки» и «бункера-тележки»), участие в занятиях высококвалифицированных спарринг-партнеров. Последние — важные помощники специалистов, ведущих занятия с начинающими и квалифицированными спортсменами. В обязанности спарринг-партнеров входят образцовая демонстрация приемов техники, непосредственное практическое участие в различных игровых упражнениях, выполнение роли условных противников, моделирующих разнообразные варианты тактики.

Большинство демонстрационных занятий проходило с участием спарринг-партнеров. Первый простейший вариант их действий — это быстрые, как бы поточные, «удары с руки» в заданном направлении, причем без последующего отражения мяча от тренирующихся.

Вот два конкретных примера упражнений с такими простейшими вариантами действий:

1. Спарринг-партнер располагается вблизи сетки, тренирующийся — у задней линии. Первый быстро направляет мяч за мячом в раз-

личные углы площадки, совсем косо к боковым линиям, и периодически неожиданно применяет укороченные удары (мячи подаются с такой частотой, чтобы вынудить тренирующихся максимально быстро передвигаться в различных и неожиданных направлениях). Второй отражает мячи в заранее обусловленном направлении и старается попасть в нужную мишень.

2. Спарринг-партнер располагается у задней линии, тренирующийся — у сетки. Первый быстро направляет мяч за мячом в разные стороны и старается обвести сеточника, в том числе периодически и с помощью неожиданной свечи (мячи подаются с такой частотой и таким образом, чтобы вынудить тренирующегося отражать мяч в различных по высоте точках, в бросках и прыжках, максимально быстро переходить от одного удара к другому). Второй направляет мячи в заранее обусловленном направлении, старается попасть в нужную мишень и при первой возможности придать удару завершающую направленность.

Более сложные варианты действий спарринг-партнера предполагают использование им ответных ударов. И в этом случае ставится задача до минимума сократить игровые паузы. Это достигается тем, что спарринг-партнер, как только один мяч выходит из игры, вводит в игру следующий мяч, периодически пополняя свой запас мячей из рядом находящегося «бункера-тележки».

Практически при всех вариантах упражнений спарринг-партнер так варьирует свои удары, чтобы вынудить тренирующегося принимать мяч и у задней линии, и у сетки в различных по высоте точках. При этом перед тренирующимся ставится задача использовать преимущественно сильные удары по всех точках, в том числе и в наиболее трудных, так называемых крайних, — совсем низкой и высокой.

Примечателен такой акцент. Поскольку удары слева в высокой точке как по отскокнутому мячу, так и с лёта относятся к одним из наиболее трудных приемов техники, американские специалисты рекомендуют систематически использовать упражнения с их частым применением и ориентацией на сообщение мячу высокой скорости.

Одну из перспектив повышения спортивного мастерства американские и австралийские

специалисты видят в систематическом сочетании и тренировке одиночных и парных игр. На конференции отмечалось, что в последние годы заметно ослабло внимание к парным играм. Нерегулярно используют их в тренировке особенно увлеченные игрой с задней линией женщины. В результате рост мастерства в парных соревнованиях в последние годы замедлился. В связи с этим обучение одиночной и парной играм и совершенствование в них рекомендовалось рассматривать в качестве единого, неразрывного процесса на протяжении всего спортивного пути теннисиста.

Из представителей так называемых смежных наук на конференции выступил с докладом видный специалист в области биомеханики спорта Д. Гроппель. Он рассказал о проведенных исследованиях главным образом ударов по отскокнутому мячу в безопорном положении и подачи. Такие удары в современном теннисе получили, как известно, довольно широкое применение. Наиболее ярким примером в этом отношении может служить техника одного из сильнейших теннисистов мира Д. Кошюса (США). Как утверждал докладчик, биомеханические исследования показали, что при таких ударах создаются благоприятные возможности для сообщения мячу высокой скорости и ускоренного «выхода из удара» для дальнейшего быстрого продвижения по площадке.

При исследовании подачи использовалась специальная, амортированная в площадке «платформа-динамометр». Подающий выполнял удар с этой платформы, а точный прибор фиксировал в это время динамику изменения давления на платформу. В эксперименте приняли участие ведущие теннисисты мира с наиболее сильной подачей. Прибор показал, что в момент непосредственного удара подающие, как правило, отрывались от опоры (сила давления = 0). Данный эксперимент, по мнению докладчика, ставит под сомнение довольно широко распространенную рекомендацию: выполнять подачу так, чтобы в момент ударного взаимодействия носок левой ноги служил хорошей опорой.

Думается, что изложенный здесь зарубежный опыт может стать одним из важных дополнительных источников активизации творческих поисков специалистов тенниса, и особенно тех, которые непосредственно связаны с проблемами олимпийской подготовки.

НАПРЯЖЕННОСТЬ МАТЧА И СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

А. П. Скородумова, кандидат педагогических наук, ГЦОЛИФК

Спортсмены вышли на корт... Началась встреча. Оба спортсмена хорошо технически оснащены, быстры, ловки, сильны, выносливы,

тактически грамотны. Но не следует забывать, что, как бы физически или технически ни были подготовлены спортсмены, выходят со-

стижаться личности. И от того, какими чертами, свойствами обладает личность, во многом будет зависеть ее поведение в условиях жесткой конкуренции соревнований.

О том, какой бывает конкуренция во время теннисных состязаний, расскажем на примере матча на Кубок Дэвиса 1981 г. между командами СССР и Голландии, матча, в котором встретились А. Зверев и Сандерс. Общая длительность матча составила 4 часа. За это время было сыграно пять партий, состоящих из 58 геймов. Подобные длительность и количество сыгранных партий, безусловно, говорят о том, что победа — а она досталась Звереву — была добыта в напряженной борьбе. Но все ли партии были одинаковы по своей напряженности?

Действительно, счет во второй партии 9:7 по сравнению со счетом в пятой партии 6:3 говорит, казалось бы, о большей напряженности второй партии. Однако можно ли судить о напряженности борьбы лишь по счету в партии? Споры нет, счет в партии, безусловно, один из показателей напряженности борьбы, но не единственный. Очень важно разобраться в борьбе, которую спортсмены ведут в каждом гейме. Разберем это на примерах второй и пятой партий. Во второй партии разыграно 16 геймов, в пятой — лишь 9. Однако, чтобы завершить гейм, во второй партии разыгрывалось в среднем 6 очков, тогда как в пятой партии — 8 (подчеркиваю, что это в среднем). Если сопоставить максимальные величины, то окажется, что наибольшее количество очков во второй партии было в последнем гейме и равнялось десяти, тогда как в седьмом гейме пятой партии соперники разыгрывали 20 очков. Стало быть, говоря о напряженности матча, надо учитывать количество сыгранных партий, геймов, а также среднее количество разыгрываемых в геймах очков. Но ведь и очко может быть добыто по-разному. Можно выиграть его одним ударом, выиграв подачу навлекая или на ошибке соперника. А может быть вариант, при котором понадобится не один, не два и не три удара. Нужно будет разыгрывать комбинацию, проявив при этом немалую долю выдержки, ума, предвидения, прежде чем появится возможность получить очко в свою пользу или вынудить соперника сделать ошибку. Розыгрыш очка и их количество обязательно скажутся на «чистом» времени игры.

Мы полагаем, что для количественного выражения напряженности матчей с определенной долей достоверности можно использовать «чистое» время розыгрыша каждого гейма, количество ударов в нем и количество разыгрываемых очков. Количество ударов в гейме и «чистое» время игры связаны между собой особенно тесно. Вполне естественно, чем больше ударов выполняет соперник, тем больше время мяч находится в игре. И количество ударов при каждом розыгрыше свиде-

тельствует о борьбе, идущей в каждом розыгрыше очка. В пятом гейме первой партии было разыграно лишь 6 очков. Но для этого понадобилось каждому сопернику сделать по 34 удара, на что было затрачено 92 с. Аналогичная история повторилась в девятом гейме, когда каждый из соперников мог повести в счете. Опять было разыграно 6 очков и сделано по 34 удара, но на них ушло еще больше времени, так как снизился темп игры с 22 до 19 уд./мин. Соперники стали еще осторожнее, боялись рисковать, ошибиться. И на удары в гейме ушло 107 с. Эти примеры свидетельствуют о борьбе, идущей за каждое очко. Может быть иной вариант напряженности, при котором в гейме выполняется значительное количество ударов, количество же очков, разыгрываемых в гейме, резко увеличено по отношению к среднему значению этого параметра. В нашем случае оно равно 16.

Можно отметить еще один вариант, при котором велико количество разыгрываемых очков: одно очко выигрывает Зверев, другое — Сандерс. Ни один не хочет уступить, как будто сказал себе «ни шагу назад». Каждое очко разыгрывается долго, никому не удается сразу выиграть — соперник начеку. Но и никто не делает ошибок — каждый предельно внимателен. В этом отношении особенно характерен седьмой гейм пятой партии. Ведь в нем слишком много решается. Каждый из соперников выиграл по две партии и по 3 гейма. И каждый понимает меру своей ответственности и цену победы. Ведь определяется не просто победитель матча, а национальная команда, которая войдет в высшую лигу розыгрыша Кубка Дэвиса.

Борьба в седьмом гейме достигла кульминации, напряженность выжалась и большим количеством разыгрываемых очков, и длительным розыгрышем каждого. Достаточно сказать, что теннисисты сделали по 53 удара при среднем темпе 26 уд./мин. «Чистое» время в гейме равнялось 123 с. Чем же был для спортсменов этот напряженный поединок? Безусловно, стрессором, объединяющим в себе физический, психический и социальный компоненты. Ученые, изучающие стресс, уже давно пришли к мнению, что спорт вызывает стресс и, следовательно, является стрессором. Термином «стресс» обозначают состояние человека, возникающее в организме под действием различных раздражителей, на которые человек реагирует ответным напряжением своих функций.

Ситуация соревнований — сама по себе достаточно сильный стрессор и может преобладать над величиной физической нагрузки. Доказательством сказанному могут служить исследования Крахенбухля (1971 г.). Он сопоставил стрессовую реакцию у теннисистов путем определения содержания катехоламинов в четырех различных ситуациях — в условиях обычной жизни, тренировки, ожидания соревнований и самих соревнований. Полученные

данные позволили установить различия в стрессовой реакции в условиях соревнований и обычной жизни, в условиях соревнований и тренировки. Не было установлено различий в содержании катехоламинов в обычных условиях и условиях тренировки.

Однако, как полагает французский ученый П. Фресс, стрессогенным моментом может быть не сама по себе ситуация (ситуация соревнований, например), а возникающие в этой ситуации отношения между мотивами и возможностью человека действовать адекватно им. Они могут возникнуть, во-первых, потому, что человек не способен, не умеет, не готов соответственно действовать. Во-вторых, потому, что человек чрезмерно мотивирован*, что, в свою очередь, вызывает повышенное напряжение.

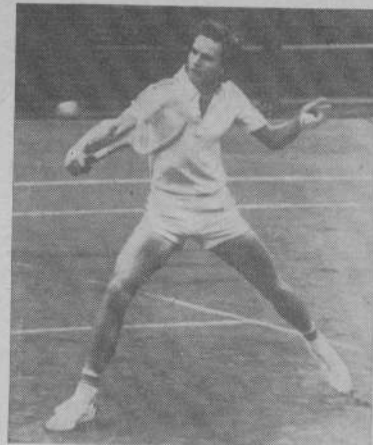
Вернемся к уже описанному нами матчу и представим себе, что в той ситуации А. Зверев был бы физически не готов выдержать столь длительный матч, не умел бы вести борьбу при условии столь длительного розыгрыша очка, если бы у него были бы явные проблемы в выполнении основных технических приемов. Тогда напряженность возникшей ситуации была бы еще усугублена одним из перечисленных факторов. Кроме необходимости определить, куда соперник пошлет мяч, выбора решения, куда самому выслать мяч, у игрока все время возникали бы мысли: «Этот мяч я не достану — я до него просто не добежу», «Если бы я послал мяч в это место площадки, я бы выиграл очко или по меньшей мере поставил соперника в очень затруднительное положение. Но я не могу этого сделать, я не умею». По мере того как затягивалась встреча, у Зверева могла бы возникнуть и такая мысль: «Решающую партию выиграть не сумею — не хватит сил, я просто не готов физически ее выиграть». Безусловно, все это привело бы лишь к увеличению силы стрессора.

Что же касается адекватности мотивирования, то надо отдать должное старшему тренеру сборной СССР Ш. Тарпищеву, который сумел найти единственно правильное решение в создавшейся ситуации и должным образом настроить игрока на матч, поставить перед ним задачи, соответствующие его технической оснащенности и физической подготовленности.

Многие исследователи отмечают немалое влияние свойств личности на успешность деятельности в условиях стресса.

Понятие «сличность» отражает в первую очередь социальную сущность человека, его место в исторически сложившейся системе общественных отношений, его активность в пре-

* Термин «мотивация» означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях» (Б. Д. Кретт, 1978).
«Мотив» — это побуждение к деятельности, направленное на удовлетворение определенной потребности» (В. А. Вяткин, 1978).



Чемпион Европы 1982 г. А. Зверев

образовании окружающей действительности. Характерной чертой личности является ее индивидуальность, т. е. специфическое сочетание свойств личности.

Накопленные к настоящему времени данные с достаточной степенью достоверности позволяют выделить свойства личности и соотношения свойств личности, характеризующие спортсмена высокой квалификации. Среди отличительных свойств личности выделяют повышенную эмоциональную устойчивость, твердость характера, уверенность в себе, самостоятельность в оценке сложных ситуаций, пониженную тревожность, способность к самоконтролю, настойчивость в достижении цели, инициативность и смелость, стремление к лидерству. Среди соотношений свойств личности наиболее существенными считают:

- 1) преобладание в структуре мотивации нравственных, общественных мотивировок над стремлениями личного характера;
- 2) преобладание волевых качеств, мобилизующих спортсмена на преодоление трудностей, над тревожностью и неуверенностью в себе;
- 3) преобладание психической устойчивости и самоконтроля над эмоциональной возбудимостью.

Психологами установлено, что особо важную роль в достижении высоких результатов, в способности терпеть при выполнении тяжелых нагрузок играют мотивы спортсмена. Выявлено большое количество мотивов, влияющих

на большую или меньшую успешность деятельности. Выделяют обычно три группы мотивов: физиологические, психологические и социальные. Однако установлено, что чем выше общественная значимость мотивов, тем успешнее может быть результат деятельности.

Подтверждением сказанному могут быть игры советских теннисистов в командных соревнованиях с равными или несколько превосходящими по силе соперниками. Это и победа А. Метрели над Кодешем в играх на Кубок Дэвиса (в то время как в личных соревнованиях — финале Уимблдонского турнира победа досталась Кодешу). Это и победа нового поколения наших теннисистов: в играх на Кубок федерации 1981 г. пары О. Зайцевой и С. Черновой над спортсменками ЧССР во главе с пятой ракеткой мира Мандликковой и в парах на Кубок Дэвиса 1982 г., когда А. Зверев и К. Пугаев поочередно нанесли поражение такому игроку, как В. Амритраж, имеющему победы над Макпиром, Боргом, Орантесом и др.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ТЕННИСИСТОВ (ПО МАТЕРИАЛАМ ЗАРУБЕЖНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ)

Теннисный «бум», прокатившийся по всему миру, не только увеличил число игроков и спортивных баз, но и вызвал интерес к теннису многих видных ученых. В анализе игровой деятельности теннисиста они видят богатый материал для изучения реакций личности и организма человека в экстремальных ситуациях, связанных с проявлением всех его возможностей.

Известный английский психолог Г. Ю. Айзенк с особым интересом рассматривает механизмы мотивации и стремлений теннисиста. Стремление к победе — естественное желание каждого спортсмена, вступающего в единоборство с соперником. Воля к победе, боевой настрой всегда будут отличительными чертами каждого большого спортсмена. Именно их структуру, применительно к теннису, и рассматривает Г. Ю. Айзенк в своей работе.

Нередко приходится слышать, что те или иные теннисисты не смогли оправдать больших ожиданий из-за того, что им не хватило... желания победить. Но бывает, что неудачи связывают и с чрезмерным желанием победы. А можно ли определить оптимальный уровень боевого напора? Вопросы подобного рода ставятся психологами, которые, подобно

Вот почему в процессе работы со спортсменами большое внимание следует уделять воспитанию человека, формированию необходимых свойств личности. Тренировки и соревнования спортсмены должны воспринимать как деятельность общественного характера, а не как способ удовлетворения своего тщеславия, престижа, честолюбивых замыслов, личных потребностей и т. д.

Таким образом, повысить устойчивость в стрессе и тем самым понизить психическую напряженность возможно, во-первых, за счет освоения всего арсенала технических действий, повышения стабильности и эффективности технических приемов, выполняемых в напряженных ситуациях. Во-вторых, за счет повышения общего уровня функциональных возможностей организма и развития на их основе физических качеств. В-третьих, за счет совершенствования свойств личности, формирования мотивов деятельности и, наконец, регуляции непосредственного психического состояния.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ТЕННИСИСТОВ (ПО МАТЕРИАЛАМ ЗАРУБЕЖНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ)

Т. С. Иванова, кандидат педагогических наук, старший преподаватель ГЦОЛИФКа

автору, сами увлекались теннисом в течение всей своей жизни. Нет уверенности, что сейчас уже можно дать окончательный ответ на эти вопросы. Однако известен ряд фактов, которые могут помочь рассмотреть данную проблему с гораздо более широких позиций, чем прежде.

Рассмотрим характер связи между желанием достичь успеха и степенью успеха в любом деле, требующем мастерства. Психологи предлагают общую формулу, которая означает, что уровень исполнения равняется степени развития привычки, умноженной на величину мотивации (желания). Привычка в данном случае означает сумму умений и навыков, приемов, то мастерство, которое человек приобретает в течение длительной практики. Если говорить о теннисе, то это умение выполнять удары с желаемым направлением, силой, вращением, точностью, предвидение действий соперника, реализация намеченного плана игры, изменение активности действий и т. п.

Уровень этих умений и навыков — величина достаточно постоянная. Тогда, казалось бы, теннисист высокомотивированный, с огромным боевым напором и желанием победы при одинаковом уровне мастерства с соперником бу-

дет явным фаворитом. Однако не так все просто. Необходимо принимать во внимание один из старейших законов психологии — закон Йорка-Додсона. Он состоит из двух частей. Первая часть гласит, что исполнение улучшается при увеличении желания победить, т. е. боевого напора, но только до определенного уровня. Увеличение боевого напора выше оптимального уровня сопровождается ухудшением исполнения. Вторая часть закона: чем труднее задача, тем ниже оптимальный уровень боевого напора.

Если исходить из того, что теннис — игра, которая ставит много технических и тактических задач для того, чтобы победить соперника более или менее равного мастерства, то возможно предположить, что оптимальный уровень напора в теннисе относительно низок. Таким образом, высокий уровень боевостности становится скорее недостатком, чем фактором, способствующим успеху. Соответствует ли это практике игры? Отвечая на этот вопрос, отметим, что характер взаимосвязи уровня исполнения и боевого напора имеет скорее форму кривой, чем прямой, возрастающей зависимости.

Из имеющихся причин отметим только две. Прежде всего каждая конкретная ситуация способствует образованию не одной какой-либо привычки (навыка), а целой серии «противоборствующих» привычек. Так, например, соперник нанес удар с ползуба под правую руку и вышел к сетке. Можно попытаться ответить по линии, дать свечу по той же стороне или ударить по диагонали, рассчитывая, что это застанет его врасплох и вынудит сделать ошибку. Высокий боевой настрой придает, конечно, уверенность при выполнении привычных приемов, но скорее всего вы будете использовать тот, который наиболее изучен. В данном случае с наибольшей очевидностью это будет удар по диагонали. Однако при конкретных обстоятельствах выбор может оказаться и неправильным, возможно, лучше привести в действие навык менее закрепленный, например свечу.

При сильном боевом напоре рациональный выбор становится трудным, почти невозможным, наигранные комбинации превосходят все другие варианты. И вероятность ошибочного удара становится особенно высока.

Анализируя запись игровых действий одного и того же теннисиста в матчах различной напряженности, можно выявить наиболее успешные стандартные удары и комбинации, которые спортсмен использует и наиболее сложные моменты, полностью сосредоточившись на победу. Если же боевой напор не очень силен, то потенциальное исполнение приемов не будет слишком сильно отличаться, и игрок сможет сделать разумный выбор.

Другой причиной снижения качества исполнения при сильном волевом напоре является

так называемый стимулятор напора. Матч, проходящий при сильном эмоциональном напряжении и желании выиграть любой ценой, сопровождается такими стимуляторами напора, как увеличение сердцебиения, повышение давления, выделение адреналина в кровь и др. Эти стимуляторы могли ассоциироваться ранее у спортсмена с отрицательными эмоциями и неоправданными действиями, что может способствовать проявлению приемов им соответствующих. Например, они могут привести к удару исключительно сильному, в то время как мягкий удар был бы более эффективным.

Желание выиграть любой ценой часто нарушает эстетическое впечатление от игры теннисиста. По терминологии Г. Ю. Айзенка это «инстинкт убийцы». И хотя английский психолог отмечает, что постоянное стремление быть только первым, называемое им «инстинктом убийцы», рассматривается как стимул хорошего состояния, сам он стоит на стороне спортсменов, отличающихся наряду с хорошими бойцовскими качествами высокой моралью, что позволяет завоевать любовь зрителей.

Что же из этого следует? Не является ли боевостность, стремление к победе отрицательной чертой спортсмена? Конечно, заявлять так неправомерно. Боевой настрой обычно как бы создает из организма спортсмена более эффективную борющуюся машину. Сердце бьется быстрее, способность прохождению через сердечно-сосудистую систему большего количества кислорода, дыхание становится учащеннее. Пищеварение приостанавливает свою деятельность, оставляя резерв для работы мозга и других частей тела. И естественно, что более физически сильный и выносливый человек имеет преимущества в длительном 5-сетовом матче.

Таким образом, уровень боевого напора, чтобы помогать теннисисту в игре, должен быть не выше и не ниже оптимального уровня, определяемого индивидуальными особенностями теннисиста. А величина его зависит от типа нервной системы, уровня притязаний, самооценки.

Тренер и спортсмен должны трезво представлять свои возможности с перспективой на будущее и перед каждым конкретным матчем формировать соответствующие ему этапные и конечные задачи. Тренировка должна быть приближена к соревнованию. При этом от спортсмена требуется использование разнообразных по технике и тактике действий, умение произвольно переключать в ходе игры внимание на объекты различного эмоционального значения (технику исполнения, силу, точность). Необходим постоянный контроль за всеми своими действиями с последующим их разбор и оценкой, необходимо знание методов саморегуляции.

Формирование волевых качеств должно идти через преодоление усталости, боязни различных трудностей в быту, в учебе и тренировке. Полезно выполнение отдельных заданий (например, игра на точность) на фоне утомления после напряженной тренировки с обязательной оценкой качества действий, проведение тренировок с различными по силе теннисистами, розыгрыши гандикалов, тренировки и участие в соревнованиях в присутствии судей, зрителей и при наличии других сбивающих факторов.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ С УЧЕТОМ ВЕЛИЧИНЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

О. Н. Жихарева, аспирантка ГЦОЛИФКа

Как тренироваться, чтобы на равных сражаться с ведущими игроками мира, которым пока наши теннисисты уступают? Тренерам вместе с представителями науки предстоит найти ответы на многие сложные вопросы, связанные с подготовкой спортсменов. Один из них — планирование тренировочного процесса, и в частности микроциклов (МЦ).

Разговор о МЦ теннисистов уже был начат в статье А. П. Скородумовой и В. В. Петрова «Построение тренировки в недельных циклах» (см. ежегодник «Теннис» за 1979 г.). С тех пор прошло 4 года, но тема эта не стала менее актуальной. Кратко напомним, что микроцикл — это относительно законченный повторяющийся фрагмент этапа тренировки. По длительности МЦ могут составлять 2—21 день, в зависимости от вида спорта, подготовленности спортсменов, этапа подготовки. В теннисе чаще всего применяются семидневные МЦ. Это связано с тем, что большинство соревнований, за исключением кубковых встреч и первенства СССР, проводятся в течение недели. К тому же семидневные МЦ дают возможность выполнять большой суммарный объем работы при достаточно высокой интенсивности и решить весь комплекс задач, стоящих перед игроками, не приводя их к переутомлению.

Выделяют два основных типа МЦ: собственно-тренировочные (часто их называют просто «тренировочные МЦ») и соревновательные.

В настоящее время уже нет необходимости доказывать преимущественно четко спланированной работы, позволяющей в полной мере реализовать потенциал спортсменов и подвести их к соревнованиям в оптимальной форме. Однако нельзя строить МЦ, не умея планировать одно тренировочное занятие, не зная, каким оно

Учитывая рассмотренные механизмы проявления болевости теннисиста, нужно, стремясь к победе, глубже выникать в действия соперника. Помните, что описанное выше относится и к нему. Следовательно, внимательно наблюдая и анализируя игру, можно прогнозировать, предвидеть действия соперника, основываясь на том, что в моменты наибольшего психологического напряжения он будет использовать наиболее закрепленные, стабильные приемы, возможно идущие вразрез с логикой игры.

будет по величине нагрузки, какой отпечаток наложит на следующее занятие и как в связи с этим будет выглядеть целый тренировочный день. И, наконец, как эти дни соединить, чтобы получился тот МЦ, который нам нужен.

В этой статье хотелось бы затронуть два вопроса: первый — тренировочные и соревновательные нагрузки и второй — планирование тренировочных МЦ с учетом величины этих нагрузок (все примеры даны на основе анализа действия советских теннисистов высокой квалификации)*.

Одним из важных компонентов нагрузки наряду с направленностью, специализированностью, координационной сложностью является ее величина. Обычно разделяют внешнюю сторону величины нагрузки (время работы, пробегаемое расстояние, количество ударов, перемещений, темп игры, скорость перемещений и т. п.) и внутреннюю, т. е. те сдвиги, которые происходят в организме под воздействием выполненной работы (изменение частоты сердечных сокращений, состава крови, дефицит вентиляции, потребления кислорода и т. д.).

Возникает вопрос: для чего спортсменам, тренерам нужно знать величину нагрузки? Планировались, выполняли определенную работу — и хорошо. Но как узнать, какой была эта нагрузка? Ведь вполне вероятно, что одна и та же работа будет для одного чрезмерной, а для другого явно недостаточной. Именно в зависимости от этого надо планировать следующее занятие, его объем, интенсивность, направленность и т. п. Без строго индивидуаль-

* Работа выполнена под руководством А. П. Скородумовой.

ного контроля нельзя планировать серию занятий, и в частности тренировочные МЦ.

Величина нагрузки теннисистов определяется по изменению показателей функциональной, психической и двигательной сфер после проделанной работы. Не останавливаясь подробно на самом способе интегральной оценки величины нагрузок, отметим, что, как и во многих видах спорта, в теннисе их подразделяют на малые, средние, значительные и большие. Различают соревновательные и тренировочные нагрузки.

Проведенный в последние 4 года анализ величины нагрузок на всех основных соревнованиях в стране на «быстром» и «медленном» покрытиях позволил выявить средний объем соревновательных нагрузок в зависимости от их величины. Так, малые нагрузки на «быстром» и «медленном» покрытиях составляют примерно 1 ч (в соревнованиях встречаются крайне редко), средние — соответственно 1 ч 14 мин и 1 ч 32 мин, значительные — 1 ч 40 мин и 2 ч 13 мин, большие — 2 ч 21 мин и 2 ч 53 мин. Как видим, объем нагрузок на «медленном» покрытии несколько выше, чем на «быстром», при одной и той же величине нагрузки.

О соревновательных нагрузках помимо объема судят также по сумме сыгранных геймов и средней продолжительности одного гейма, являющегося косвенным показателем напряженности игры. Так, если при малой нагрузке спортсмены разыгрывают в среднем около 20 геймов, а среднее время розыгрыша одного гейма равняется 3 мин 30 с, то при большой нагрузке количество геймов возрастает до 36, а средняя длительность розыгрыша гейма превышает 4 мин. При изменении величины нагрузки происходит одновременное увеличение длительности матча, розыгрыша гейма и количества сыгранных геймов или одного из этих показателей.

Тренировочные нагрузки характеризуются объемом работы, суммой пульса за занятие, временем работы с различной интенсивностью. Исходя из этого варьируются величины нагрузок здесь возможно за счет изменения объема занятий и их интенсивности, а иногда и того, и другого вместе. При малой величине нагрузки почти вся работа проводится при частоте сердечных сокращений (ЧСС) до 150 уд/мин, при средней доля интенсивной работы (свыше 150 уд/мин) увеличивается до 17%, при значительной — до 42%. Большая по величине нагрузка обычно менее интенсивна (34% при ЧСС выше 150 уд/мин).

Выявлено, что у теннисистов высокой квалификации тренировочные нагрузки по объему превышают соревновательные той же величины в среднем на 20—30%. Чем можно объяснить этот факт? Вероятно, меньшей интенсивностью, а также отсутствием на тренировках психической напряженности, которая существ-

венно влияет на изменение функциональных, двигательных и других показателей в ходе матча. Отсюда напрашивается вывод о компенсации недостаточной психической напряженности какими-либо другими факторами. Иными словами, чтобы в тренировочном процессе получать те же величины нагрузок, что и во время соревнований, а также превышающие их (что необходимо для игры не на пределе своих возможностей, для создания определенного «запаса прочности» и роста спортивного мастерства), нужно существенно увеличить объем тренировочных занятий и повысить их интенсивность.

Превышение величины тренировочной нагрузки над соревновательной важно еще и для освоения стабильной и эффективной техники, а также для повышения уровня всего комплекса физических качеств, таких, как быстрота реакции, «быстрая» сила, координационные способности, быстрота перемещений, скорость и общая выносливость. Подобной тенденции придерживаются многие ведущие теннисисты мира, а также представители других видов спорта. Например, конькобежцы, расходующие во время соревновательных МЦ около 4 тыс. ккал, в тренировочных тратят 12 тыс. Пловцы, специализирующиеся на дистанции 1500 м, проплывают на тренировках дистанцию 4000—6000 м.

Анализ соревновательной деятельности ведущих теннисистов мира показал, что объем соревновательных МЦ, включая игры в парном и смешанном разрядах, на таких турнирах, как Уимблдонский, открытое первенство Франции и США, составляет в среднем 20—24 ч, тренировочных — 30 ч, а иногда и больше, что на 35—50% превышает объем соревновательных МЦ. Это позволяет спортсменам не только выдержать длительный изнурительный матч, но и успешно переносить большие нагрузки каждый день на протяжении турнира и серии турниров.

При изучении тренировочных и соревновательных МЦ советских теннисистов высокой квалификации было выявлено несоответствие объема соревновательных (в среднем 18 ч) и тренировочных (около 14—15 ч) МЦ. Объем тренировочных МЦ не только не превышает соревновательные, но, как правило, меньше их на 3—4 ч. При таком соотношении невозможно совершенствовать мастерство и успешно выступать в многочисленных турнирах.

Тренировочные МЦ уступают соревновательным не только по объему, но и по величине нагрузок. Так, если в соревновательных МЦ, как правило, встречаются 2—3 большие нагрузки, 7—9 значительных и крайне редко малые по величине, то в тренировочных обычно наблюдаются лишь одна большая нагрузка, 1—2 значительных, а остальные средние и малые.

Нами была предпринята попытка спланировать тренировочный МЦ, превышающий соревновательные по величине нагрузки, а следовательно, и по объему. Работа проводилась весной 1982 г. в Ташкенте при участии теннисистов высокой квалификации. Поскольку объем нагрузок нельзя было сразу увеличить очень резко, мы спланировали мезоцикл (МЗЦ), состоящий из четырех МЦ. Первый МЦ был втягивающим, второй приблизительно соответствовал соревновательному по величине нагрузки, третий превышал его (в статье речь пойдет именно об этом МЦ), четвертый также был примерно равен соревновательному. На всем протяжении МЗЦ осуществлялся контроль за состоянием спортсменов и их восстановлением. При проведении МЦ велись занятия в основном избирательной направленности, которые позволили выполнить большую работу на фоне неполного восстановления, так как воздействие на один системы организма, приводящее их к утомлению, не лимитирует работу других систем.

Впервые в практике подготовки наших теннисистов были спланированы 4 тренировки в день. При этом учитывались срочные тренировочные эффекты занятий и их оптимальное сочетание.

Первая тренировка была аэробной (главным образом средствами общей подготовки). Применялся бег в среднем темпе 20—25 мин и упражнения на развитие всех групп мышц. Тренировка проводилась до завтрака, длилась 40—45 мин и была малой по нагрузке.

Вторая тренировка, проводимая через час после завтрака, была направлена на совершенствование техники (игра по элементам, шлифовка основных технических приемов). Длительность ее составляла 1 ч 15 мин — 1 ч 30 мин, нагрузка — средняя и значительная. Так как необходимо было поддерживать высокую интенсивность, после этой тренировки устраивался 30-минутный перерыв, во время которого спортсмены принимали восстановительные напитки «Олимпия» и «Виктория», отдыхали.

Третья тренировка начиналась сразу после перерыва. На ней в различных игровых комбинациях отработывались разнообразные технические и тактические приемы. Продолжительность тренировки — около 1 ч 40 мин, нагрузка значительная или большая за счет высокой интенсивности.

Четвертая тренировка проводилась во второй половине дня после обеда и отдыха. Ее задачи решались средствами тенниса (в основном парные и одиночные игры со счетом), а также общей физической подготовки. По длительности эта тренировка составляла в среднем 1 ч 40 мин, по величине нагрузки была средней или значительной.

Таким образом, при ежедневном суммарном

объеме работы порядка 5—6 ч объем за неделю получался около 30 ч.

В течение МЦ соблюдалась следующая направленность по дням: первый день — быстрота, «быстрая» сила; второй день — «быстрая» сила, скоростная выносливость;

третий день — скоростная и аэробная выносливость;

четвертый день — комплексная (в этот день вместо четвертой тренировки применяли восстановительные процедуры в сауне и бассейне);

пятый день — быстрота, «быстрая» сила, скоростная выносливость;

шестой день — скоростная и аэробная выносливость;

седьмой день — отдых.

В конце этого МЦ и всего МЗЦ нас, естественно, интересовало, не отразилось ли подобное значительное увеличение объема на состоянии спортсменов. Однако ежедневный утренний контроль за восстановлением не показывал переутомления, все показатели колебались в пределах нормы.

Для определения эффективности проделанной работы были проведены тестирование физической подготовленности, специальной работоспособности и опрос экспертов, в состав которых входили ведущие тренеры страны. Мы проанализировали также последующую соревновательную деятельность спортсменов. Результаты тестирования показали возросший уровень всех физических качеств, и особенно выносливости в разных ее проявлениях. Возросла и специальная работоспособность теннисистов. По мнению экспертов, планомерная направленная работа над техникой способствовала ее улучшению, о чем свидетельствует анализ последующих соревновательных матчей.

В заключение хочется еще раз отметить, что при четкой организации тренировочного процесса ведущие советские теннисисты должны и могут выдерживать значительные по объему и интенсивности нагрузки, не уступая лучшим игрокам мира. При планировании такой работы целесообразно применять избирательную направленность занятий, различные по величине нагрузки, учитывая при этом их срочные тренировочные эффекты.

Хотя речь в статье шла о спортсменах высокой квалификации и четырехразовые тренировки в день возможны лишь в условиях сбора, тренерам любого контингента игроков очень важно:

регулярно осуществлять контроль за состоянием спортсменов (обучая их при этом методам самоконтроля);

периодически (хотя бы раз в месяц) определять уровень физической подготовленности и работоспособности с помощью общепринятого в теннисе и легкопроводимого тестирования;

постоянно контролировать нагрузки (фиксация объема тренировки, состава используемых средств, ЧСС после выполнения упражнений);

широко применять занятия избирательной направленности, позволяющие более глубоко воздействовать на ту или иную систему орга-

низма, не приводя при этом к общему утомлению спортсменов.

Выполнение этих положений во многом поможет управлять процессом подготовки теннисистов и выводить их на более высокие рубежи.

О РЕЗЕРВАХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТЕННИСИСТОВ

*Н. Ю. Верхожанская, ГЦОЛИФК,
А. Ю. Васильев, аспирант ГЦОЛИФК*

В ежегоднике «Теннис» за 1982 г. была опубликована статья, посвященная совершенствованию специальной выносливости теннисистов. В ней отмечалось, что одним из основных факторов, вызывающих утомление во время теннисного матча, является изменение состава крови, «закисление» ее продуктами анаэробного обмена. В связи с этим указывалось на большую роль в повышении специальной выносливости теннисистов такого показателя, как максимальная анаэробная мощность, высокий уровень которой обеспечивает возможность дольше и на более высоком уровне производить высокоинтенсивную мышечную работу.

В настоящей статье речь пойдет о другом физиологическом показателе, который играет не меньшую роль в обеспечении высокого уровня теннисной выносливости.

Если заставить спортсмена выполнять какую-либо нагрузку, постепенно увеличивая ее мощность (например, бежать вначале трусцой, а потом все быстрее и быстрее или играть на площадке вначале в очень низком темпе, а затем повышать его до максимального уровня), то при этом будут происходить следующие изменения в сфере его энергетического обмена. Вначале, когда мощность или интенсивность работы будет невысокой, вся энергия, необходимая для ее обеспечения, будет поставляться аэробными процессами: человек дышит, вдыхая атмосферный воздух, в его легких происходит диффузия (проникновение) кислорода, содержащегося в воздухе, в кровь, с потоком которой кислород транспортируется к работающим мышцам, где при его участии происходят процессы энергообразования. При этом в работу вовлекается лишь часть мышечных волокон, так называемые «медленные» волокна, специально приспособленные для аэробного обмена.

При постепенном увеличении мощности (интенсивности) работа в нее вовлекается все большее количество «медленных» волокон. При этом все описанные процессы интенсифи-

цируются. Работающие мышцы требуют все больше кислорода. Человек начинает дышать чаще и глубже, увеличивая таким образом объем воздуха, поступающего в легкие. Чаще начинает сокращаться сердце, увеличивая скорость кровотока, поставляющего кислород к мышцам. Наконец, мощность достигает такого уровня, когда для выполнения работы необходимо, чтобы в нее вовлекалась большая часть мышечных волокон, т. е. и так называемые «быстрые» волокна, ориентированные на анаэробный обмен. В этот момент изменяется характер энергообеспечения работы: осуществляется переход на использование анаэробных источников. В мышцах начинается распад гликогена, который всегда держится в организме как бы «про запас». В результате этого выделяется большое количество энергии, достаточное для покрытия рабочего запроса. Однако включение в работу «аварийных» источников энергии, как известно, влечет за собой «закисление» крови побочными продуктами, образующимися в ходе происходящих химических процессов, что, в конце концов, приводит к прекращению работы. Момент изменения характера энергетического обеспечения работы называется порогом анаэробного обмена (ПАНО).

В настоящее время в практике используют следующие показатели, характеризующие уровень ПАНО у спортсменов. Это уровень максимального потребления кислорода (МПК) во время переключения с одного энергетического источника на другой, представлений либо в абсолютных значениях (миллилитрах в минуту), либо в процентах от максимального потребления кислорода каждого данного спортсмена, а также величина частоты сердечных сокращений (ЧСС), зафиксированная в этот момент. Кроме того, очень информативен показатель мощности работы (скорости передвижения), при которой достигается ПАНО, так как он характеризует максимальную величину интенсивности нагрузки, которая может выполняться спортсменом до наступления

утомления. Результаты ряда исследований было показано, что спортсмены, имеющие более высокий уровень ПАНО, при одинаковой величине МПК более эффективно выполняют напряженную мышечную работу. Было также обнаружено, что при одной и той же интенсивности работы у лиц, имеющих более высокий уровень ПАНО, содержится меньше количество лактата, наиболее существенно определяющего «закисление» крови.

Все это указывает на необычайно важную роль показателя ПАНО для теннисистов. Те из них, у кого более высокий уровень порога анаэробного обмена, по-видимому, могут осуществлять игру с более высокой интенсивностью, не снижая ее стабильности и результативности. Это предположение подтверждается данными исследований западногерманского физиолога Дж. Кёйля, обнаружившего, что теннисисты более высокого класса обладают более высоким уровнем ПАНО (80—85% от индивидуального МПК). У менее квалифицированных ПАНО составляет в среднем 60—70%. Кёйль высказал предположение, что для теннисистов достаточно иметь МПК 60 мл/мин. кг при ПАНО 80—85 от МПК.

Каковы же тренировочные методы, используемые для повышения ПАНО?

Традиционной формой такой тренировки можно считать длительное непрерывное выполнение основного соревновательного упражнения с интенсивностью, соответствующей уровню ПАНО. Показателем, который может при этом использоваться для контроля за правильностью выбора нужной интенсивности, является величина ЧСС, зафиксированная при достижении ПАНО*.

Смысл подобной тренировки заключается в том, чтобы с каждым тренировочным занятием выполнять при пульсе, соответствующем ПАНО, как можно более эффективно и интенсивно основное тренировочное или соревновательное упражнение. Это может быть игра у стенки на точность или игра на площадке с одним или двумя партнерами. Тренировка продолжается до тех пор, пока возможно поддерживать заданную интенсивность и точность игры. Обычно время ее составляет 30—40 мин непрерывного упражнения.

С каждой новой тренировочной задачей должно немного усложняться. Так же должен увеличиваться и темп игры. Таким образом, тренер, желающий на практике испробовать

* Точно определить этот показатель возможно только при лабораторном тестировании на велоэргометре или требяне по стандартной программе функционального обследования спортсменов. Известно, что в среднем эта величина составляет приблизительно 100—120 уд/мин. В настоящее время на кафедре тенниса ГЦОЛИФКа ведутся исследования, посвященные поиску более простых методов определения нужного темпа игры. Их результаты позволяют осуществлять выбор темпа, не прибегая к лабораторным обследованиям.

эффективность применения подобной методики тренировки, должен руководствоваться, в первую очередь, показателем величины ЧСС при достижении ПАНО для того, чтобы по нему правильно задавать пугную интенсивность тренировки, и, во-вторых, показателем темпа игры для того, чтобы иметь возможность ее оценивать. При практическом осуществлении описанного вида тренировки необходимо использовать кардиоледер — прибор, который укрепляется на теле спортсмена и сигнализирует ему о повышении или снижении его пульса относительно заданного уровня. Тренеру в этом случае остается только фиксировать темп игры. При отсутствии кардиоледера в начале каждой тренировки можно устраивать небольшую прикидку: выполнять игровое упражнение в определенном темпе (по метроному) в течение 5 мин и измерять пульс в первые 15 с после его окончания. Если величина пульса окажется большей или меньшей уровня ПАНО, темп игры следует соответственно уменьшить или увеличить и начинать тренировку.

Правильный подбор нужного темпа игры — основное условие успешного использования описанного тренировочного метода, так как интенсивность игры должна непременно соответствовать уровню ПАНО. Если интенсивность будет несколько занижена, то такая тренировка может продолжаться не полчаса, а несколько часов, и степень ее воздействия на нужную функцию будет сведена к минимуму. Если же темп игры будет несколько завышен, то направление тренировки окажется такой же, а ее продолжительность слишком короткой.

Другим важным условием такой тренировки является ее непрерывность. Игра не должна останавливаться ни на мгновение. Поэтому каждый из принимающих в ней участие должен постоянно иметь в руках мячи, чтобы сразу же в случае ошибки вводить их в игру. Если подобный вид тренировки проводится на площадке, то в качестве спарринг-партнеров могут использоваться только спортсмены, обладающие таким же уровнем тренированности (уровнем ПАНО). Если же в игровом упражнении принимают участие теннисисты с различным уровнем тренированности, то темп игры нужно подбирать, ориентируясь только на одного из них — выполняющего основное игровое задание. Другой или два других партнера должны только создавать необходимые условия для его тренировки.

Аналогичным образом может быть организована и тренировка вне площадки, направленная на повышение ПАНО. В частности, кроссовая подготовка теннисистов, если она носит не восстановительный, а развивающий характер, по-видимому, должна быть именно такой.

Использование других видов подготовки для повышения ПАНО основано на том, что

существенное значение в этом процессе играют силовые качества. Этот факт особенно важен в связи с тем, что силовая подготовка способна вызвать более существенные темпы прироста этого качества в относительно короткие промежутки времени при небольшом объеме тренировки. В данном случае можно говорить о еще одной форме взаимосвязи силы и выносливости. Силовые и скоростно-силовые возможности теннисистов положительно влияют на оба основных показателя теннисной выносливости: максимальную анаэробную мощность (об этом говорилось в нашей статье «Максимальная анаэробная мощность как важнейший показатель выносливости теннисиста», ежегодник «Теннис» за 1981 г.) и на порог анаэробного обмена — с той лишь разницей, что для первого показателя большее значение имеет «взрывная» сила, а для второго — абсолютная,

т. е. в первом случае это скоростно-силовые способности, а во втором — собственно-силовые*.

Таким образом, наиболее эффективным средством повышения уровня порога анаэробного обмена, по-видимому, является сочетание игровой и беговой тренировки по описанному выше методу с силовой. Вопрос о способах наиболее рационального сочетания этих видов подготовки пока остается открытым, хотя известно, что они не должны оказывать один на другой существенного отрицательного влияния. Этой проблеме, надеемся, будут посвящены дальнейшие наши статьи.

* Подробно о методике силовой и скоростно-силовой подготовки теннисистов можно прочитать в статье «Быстрота игровых перемещений теннисиста и методика его скоростно-силовой подготовки» (ежегодник «Теннис» за 1982 г.).

ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА В ТЕННИСЕ

А. И. Наумко, ГЦОЛИФК

Система подготовки к соревнованиям состоит из множества компонентов. Один из них — периодизация спортивной тренировки, т. е. построение годичного цикла тренировки с учетом оптимального роста достижений, и подготовка спортсмена к определенным кульминационным моментам спортивного сезона.

Первоначально считалось, что основными причинами изменений в тренировочном процессе были календарь соревнований и сезонно-климатические условия. Однако, как показали исследования, внешние условия при всем их значении не определяют сущности достижения высоких результатов. Главной причиной цикличности чередования периодов тренировки является закономерность развития спортивной формы спортсмена: ее становление, удержание и временная утрата. Соответственно в тренировочном процессе будут чередоваться и три периода подготовки. Начальный период, в течение которого создается фундамент и становление спортивной формы, — это подготовительный период. Второй период — это период основных соревнований, период сохранения спортивной формы и реализации ее в спортивный результат. Третий период (возникающий в силу необходимости) обеспечивает восстановление организма. Это — переходный период. Практически перечисленные периоды не что иное, как последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы.

Временные границы одного цикла развития спортивной формы приурочивают к окологодичным срокам. Во многих видах спорта,

прежде всего скоростно-силового характера, имеется возможность обновлять спортивную форму как в годичном, так и в полугодичном цикле. Теннис относится к виду спорта, где сдвоенный годичный цикл, т. е. периодизация теннисистов, имеет два подготовительных периода, два соревновательных и один переходный.

Чтобы управлять процессом подготовки спортсменов, необходимы показатели или один главный показатель, учитывающий удельные веса некоторых частных показателей, на основании которых можно судить о приближении к намеченной цели. Таким общепринятым интегральным показателем, в котором отражается взаимосвязь всех сторон и факторов подготовленности, является спортивный результат.

В научно-методической литературе по теннису указывается, что первые соревнования рассматриваются как контрольные. В ходе их проверяется качество предварительной подготовки как ступень к более высоким результатам в последующих соревнованиях. К сожалению, в практике тенниса эти положения не учитываются. Не учитывается и такой важный фактор, как распределение количества соревнований и их значимость по периодам подготовки. При существующих системах оценки успешности выступлений в соревнованиях спортсмен (в том числе и его тренер) не может себе позволить проиграть «где можно» и выиграть «где нужно», так как в силу межличностной конкуренции необходимо выигрывать все соревнования. Однако исходя из того

что спортивный результат является наиболее обобщенной характеристикой состояния готовности теннисиста, трудно предположить, чтобы спортсмены могли показывать высокие результаты в течение всего года. Как показали исследования, советские теннисисты, участвовавшие в течение года в 10—15 турнирах, добиваются высшего результата два раза в году. В остальных же турнирах они показывают результаты ниже 50% от максимума. Обращает на себя внимание и тот факт, что «пик» у спортсменов не совпадают, хотя все они играют в один и тех же турнирах. Это подтвердило наше предположение о том, что наши внутренние турниры не очень четко ранжированы, а теннисисты в разное время входят в спортивную форму. Кроме того, практика показывает, что так называемые второстепенные турниры не используются спортсменами для проведения серьезной тренировочной работы.

Оценка спортивного результата в теннисе в настоящее время осуществляется двумя способами. Первый — это оценка успешности выступлений в соревнованиях по очковой системе (взрослый контингент). Второй — оценка по числу одержанных побед и поражений (юношеский контингент). Основным недостатком обоих способов является игнорирование такого важного фактора, как значимость соревнования (ранг). Под ранжированием обычно понимают комплекс таких признаков, как уровень решаемых задач в соревновании и степень трудности по их преодолению. Влияние степени напряженности соревнований на результат спортсменов происходит обычно через воздействие соревнования на психическую сферу спортсмена. Тот или иной ранг соревнований говорит до некоторой степени об уровне психической мобилизации, которую они вызывают у спортсменов, и соответственно о величине нагрузки на все органы и системы организма. Абсолютный предел степени напряженности достигается в наиболее ответственных соревнованиях. Наибольшим стрессовым фактором являются олимпийские игры, чемпионаты мира, чемпионаты континентов и т. п.

С учетом выявленных недостатков автором была разработана система оценки результатов выступлений теннисистов различного контингента. Она была апробирована при составлении Всесоюзной классификации теннисистов по итогам их выступлений в 1981/82 году.

В основу системы оценки были заложены следующие принципы.

Оценка результатов в соревнованиях осу-

ществлялась через начисление теннисистом очков в основных и премиальных турнирах. Все основные турниры были ранжированы с учетом периодизации спортивной тренировки и уровня их спортивной значимости и распределены на 12 категорий (см. таблицу). Кроме того, оценке подлежали премиальные соревнования, к которым были отнесены:

- турниры всесоюзного значения, отсутствующие в календаре соревнований;
- турниры всесоюзного значения, сроки проведения которых совпадали с переходным периодом подготовки спортсменов;
- турниры республиканского значения с участием в них не менее двух спортсменов, входящих в число 50 сильнейших игроков страны;
- командные матчи, проводимые в целях подготовки сборных команд ДСО и ведомств к ответственным соревнованиям;
- классификационные встречи и матчи.

Начисление очков в основных соревнованиях проводилось в одиночных и парных разрядах. Количество их зависело от состава сильнейших участников, ранга соревнования и занятого места участником соревнования. Начисление очков спортсменам в премиальных соревнованиях осуществлялось тем же способом, что и в основных турнирах. Главным их отличием служит отсутствие в премиальных турнирах ранга. Во всех соревнованиях в случае победы над теннисистом, занимающим более высокое классификационное место, победителю кроме очков за занятое место начислялись дополнительные очки.

Сравнительный анализ оценки результатов выступлений спортсменов с существующими системами оценки показал, что новый способ более «справедлив». При очень высокой степени взаимосвязи со сравнимыми системами новый способ оценки дает значительные различия в выступлениях спортсменов в главных соревнованиях года. Более высокое место в классификации по окончании сезона имели те теннисисты, которые в среднем лучше выступили в главных соревнованиях. А это означает, что система оценки выступлений теннисистов в целом выполняет свои главные задачи: выявляет сильнейших и служит основой для составления классификации.

Применение предложенного подхода к оценке спортивного результата, бесспорно, позволит тренерам и спортсменам совершенствовать спортивное мастерство, индивидуально планировать тренировочный процесс и решать основную задачу для спортсмена — успешно выступать в самых важных соревнованиях года.

Таблица ранжирования международных и всесоюзных соревнований с учетом их спортивной значимости и периодизации тренировки

№ п/п	Юношеские соревнования	Соревнования для взрослых
1	Международные соревнования первой группы	Турниры «Большого шлема», Кубок Дэвиса, Кубок федерации
2	Международные соревнования второй группы	Международные соревнования первой группы
3	Международные соревнования третьей группы	Международные соревнования второй группы
4	Международные соревнования четвертой группы	Чемпионат Европы
5	Первенство Европы	Международные соревнования, дающие право на присвоение звания «Мастер спорта СССР международного класса»
6	Первенство СССР (летнее)	Чемпионат СССР, Кубок СССР
7	Соревнования, определенные Спорткомитетом СССР как главные	Соревнования, определенные Спорткомитетом СССР как главные
8	Всесоюзные соревнования, проводимые в соревновательном периоде	Открытые всесоюзные соревнования, проводимые в соревновательном периоде
9	Международные соревнования, определенные Спорткомитетом СССР в целях подготовки членов сборной страны	Международные соревнования, определенные Спорткомитетом СССР в целях подготовки членов сборной команды страны

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕННИСИСТОВ В ОДИНОЧНОМ И ПАРНОМ РАЗРЯДАХ

Т. В. Корнеева, аспирантка ГЦОЛИФКа

На Олимпийских играх 1988 г. планируется разыграть среди теннисистов четыре комплекта медалей, два из которых приходятся на парные разряды. В связи с этим подготовка теннисных пар имеет большое значение. Однако уровень подготовки советских пар в настоящий момент оставляет желать лучшего. Успех в командных соревнованиях Кубка Дэвиса, Королевского кубка (Кингс Куп) и др. на 20% зависит от результатов выступлений в парном разряде. Тем не менее нашей команде редко дается их использовать. Например, в розыгрыше Королевского кубка 1982 г. высокое индивидуальное мастерство в одиночных играх В. Борисова и К. Пугаева не обеспечило им успеха в парной игре с более сыгранной парой из ФРГ Попп — Керетин.

Подготовку теннисных пар уделяется явно недостаточно внимания. По существу, нет планомерной и целенаправленной подготовки теннисных пар, практически отсутствуют постоянные составы пар, спортсмены выступают на соревнованиях с разными партнерами. Недооценка необходимости специальной подготовки к парным играм привела к тому, что в настоящий момент трудно назвать советскую

пару, которая соответствовала бы требованиям современного тенниса. Как исключение можно назвать пару О. Зайцева — С. Чернева. Пожалуй, это единственная пара, которая и течение многих лет тренируется и выступает на соревнованиях в одном составе, что и приносит свои плоды — спортсменки были признаны сильнейшей парой СССР по результатам 1981—1982 гг.

К сожалению, крайне мало и научно-методических разработок в этом направлении. Из всех имеющихся исследований в теннисе в 95% случаев рассматриваются различные стороны подготовки одиночного игрока и только в 5% случаев речь идет о парной игре.

В связи с этим представляют определенный интерес результаты сравнительного анализа выступлений советских и зарубежных теннисистов в одиночном и парном разрядах, а также сравнительные данные, характеризующие различные параметры соревновательной деятельности этих двух видов состязаний.

Анализ выступлений теннисистов в Уимблдонском турнире с 1877 по 1982 г. показал, что более чем за 120 лет розыгрыша этого турнира 79% мужчин и 70% женщин — побе-

дителей в парных разрядах никогда не были победителями в одиночном разряде. В парном разряде у мужчин больше других побеждали братья Р. и Х. Дюхерти (Великобритания) — 8 раз. Однако в одиночном разряде только одному из них удалось победить лишь однажды. У женщин лучшие парным игроком была американка Э. Рэйян. Она становилась победительницей в парном разряде 6 раз. При этом победить в одиночном разряде ей не удалось ни разу.

В теннисной истории есть и имена спортсменов, которые были сильнейшими одиночными игроками и в то же время им не было равных в парной игре. Это Д. Ньюкомб (Австралия), Р. Лэйвер (Австралия), Д. Макинрой (США), Б.-Д. Кинг (США), К. Эверт (США) и др.

Однако анализ классификации сильнейших теннисистов мира за 50 лет показал, что таких спортсменов всего 10% от общего количества победителей в Уимблдонском турнире. В то же время 30% женщин и 40% мужчин — победителей Уимблдонского турнира в парном разряде вообще не входят в десятку сильнейших одиночных игроков.

Подобные данные получены и при анализе результатов первенства СССР с 1928 по 1982 г. Особенно яркие примеры — С. Лихачев, который был 10 раз победителем в парном разряде и ни разу в одиночной игре, Т. Наумова — 12 раз побеждала в паре и ни разу в одиночном разряде. Более того, анализ показал, что 30% теннисистов — победителей первенства СССР в парном разряде не входили в десятку сильнейших одиночных игроков страны.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что эффективность деятельности в паре определяется не только (и, видимо, не столько) индивидуальным мастерством спортсменов в одиночной игре. Два сильнейших в одиночном разряде теннисиста не всегда составляют сильнейшую пару. Обратимся к статистике. Пар — победителей Уимблдонского

турнира за более чем 120-летний период, состоящих из теннисистов, занимающих в мировой классификации 1-е и 2-е места, всего 1% у мужчин и 5% у женщин. Самая высокая эффективность наблюдается у пар, представленных игроками разного уровня индивидуального мастерства, т. е. одного сильнейшего теннисиста и спортсмена, который не входит в десятку сильнейших теннисистов мира. Такие пары становились победителями Уимблдонского турнира в 68% случаев у мужчин и в 40% случаев у женщин. Та же закономерность наблюдается и при анализе лучших советских пар. Как правило, теннисисты, занимающие в одиночной классификации первые места, успешно выступают в паре со спортсменами, стоящими в классификации в среднем на 6—7 мест ниже. Например: А. Метревели — А. Богомолов, О. Морозова — З. Янсоне-Иванова. «Взаимодействие с партнером — вот единственный секрет, ведущий к успеху в парной игре». Так считает ведущий чехословацкий специалист И. Гем.

Каким же должен быть парный игрок? Первым шагом к решению этого вопроса является изучение особенностей соревновательной деятельности теннисистов в одиночном и парном разрядах.

В табл. 1 представлены данные использования различных технических приемов в парном и одиночном разрядах. Как видно из таблицы, 48% от всех применяемых в парной игре ударов приходится на подачу и ее прием. Это на 13,3% больше, чем в одиночном разряде. Как видим, значение подачи в парной игре больше, чем в одиночной. В парной встрече спортсменов высокой квалификации, как правило, геймы выигрываются попеременно. Подающая сторона выигрывает гейм. Достаточно какой-либо стороне проиграть хотя бы один гейм со своей подачи, и партия нередко оказывается проигранной.

На удары с лёта и смеш (удар над головой) в парном разряде приходится 35,1%, на удары с отскока — 10,2%. Практически 4% ударов в парной игре разыгрывается у сетки.

Таблица 1

Сравнительные данные использования различных видов ударов ведущими советскими теннисистами в парном и одиночном разрядах

Вид соревнований	Использование различных видов ударов (%)					
	подача	возврат подачи	удары с отскока	удары с лёта	смеш	свеча
Парный разряд	25,2	22,8	10,1	24,9	10,2	7,8
Одиночный разряд (играющие преимущественно с задней линии)	19,4	16,3	57,6	5,7	1	2
Одиночный разряд (играющие преимущественно у сетки)	20,2	18,4	38,6	16,8	3,4	3,6

Удары с задней линии сведены до минимума. В одиночном разряде процент использования этих ударов один, в парном — другой. Степень отличия зависит от того, в каком стиле играет теннисист. Если спортсмен играет в атакующем стиле, то он 20,2% ударов совершает с лёта, 38,6% ударов — с задней линии. Если же спортсмен играет преимущественно с задней линии, то в его игре доминируют удары с отскока (см. табл. 1). Процент использования этих ударов равен 57,6%. Ударами с лёта спортсмен играет обычно лишь в том случае, когда соперник преднамеренно вызывает его к сетке. Процент использования ударов с лёта и удара над головой равен 6,7%.

Разумеется, не бывает правил без исключений. Вот что пишет известный австралийский теннисист Род Лэйвер: «В решающем матче розыгрыша Кубка федерации в 1969 г. (Кубок федерации — командное первенство женщин, аналогичное Кубку Дэвиса) Ненси Ричи и Пичес Барткович (США) выиграли у Маргарэт Смит-Корт и Джуди Тегарт-Дальтон (Австралия). Едва ли кто-нибудь из присутствовавших на том матче мог поверить в это. Нэнси и Пичес совсем не выходили к сетке. И, что уж совсем невероятно, Пичес находилась у задней линии даже в тот момент, когда Нэнси подавала мяч. Известно, что игрой с задней линии невозможно выиграть у пары с хорошими ударами, как, например, у Маргарэт и Джуди... Исключение из этого общего правила может быть в том случае, если вы будете с таким же мастерством давать свечу, как это сделали в тот день Нэнси и Пичес. Удар над головой требует большой затраты физических сил, и Маргарэт и Джуди вынуждены были спасовать под градом свеч. Они проиграли. Думаю, что многим на их месте ждала бы та же участь» (Р. Лэйвер, Б. Коллинз, 1978).

Советские же теннисисты, как показал анализ, практически не используют такой технической прием, как обводная свеча, т. е. частота применения этого технического приема изменяется с 3% (у квалифицированных спортсменов) до 1% (у менее квалифицированных спортсменов). В парном разряде 7,8% всех разыгрываемых ударов приходится на свечу. Причем в 3,8% случаев свечу используют как завершающий выигрывающий удар.

Анализ ошибочных действий в парном и одиночном разрядах свидетельствует о том, что в парной игре 62,3% ошибочных ударов направляется в сетку, 37,7% — в аут. В одиночной игре это соотношение изменяется — соответственно 47,2 и 52,8%. Вероятно, это связано с тем, что в одиночной игре теннисисты в основном используют высокие и глубокие удары, в парной же стараются послать мяч над самой сеткой, чтобы направить его в ноги сопернику.

В парном разряде на 17,3% увеличивается количество ошибок при приеме подачи, по-

скольку большинство всех ответов на подачу выполняется на игрока, который после подачи направляется к сетке. Успешность ответа на подачу — залог успеха розыгрыша очка. Это накладывает на принимающего подачу теннисиста дополнительную психологическую нагрузку и соответственно ведет к неожиданным срывам.

Таким образом, парная игра предъявляет высокие требования к технической подготовке спортсменов. К сожалению, многие теннисисты, как уже отмечалось, показывая хорошие результаты в одиночном разряде, не могут успешно играть в паре. И одна из причин этого — односторонность технической подготовки. Мощная подача, стабильный прием подачи, эффективная игра у сетки — ключ к успеху в парной игре. На это надо ориентировать теннисистов с начального этапа подготовки.

Анализ пространственно-временных характеристик соревновательной деятельности в одиночном разряде проводился рядом авторов (А. П. Скородумова, А. И. Наумко, О. И. Жихарева, И. В. Корбут). Однако аналогичного анализа в парном разряде не проводилось. В связи с этим перед нами была поставлена задача изучить пространственно-временные характеристики парной игры и провести сравнительный анализ полученных данных с результатами исследований перечисленных выше авторов. Анализ парных игр проводился в 1982 г. на розыгрыше Королевского кубка и открытого первенства Москвы. Всего проанализировано 10 матчей.

Таблица 2

Сравнительные характеристики направленности передвижений теннисистов в одиночном и парном разрядах (% от общего числа передвижений)

Направленность передвижений	Одиночный разряд	Парный разряд
Вперед	7,0	24,3
Назад	6,2	7,4
Вправо	21,3	22,7
Влево	15,9	21,6
Вперед-направо	12,8	5,8
Вперед-налево	15,3	4,9
Назад-направо	8,8	7,1
Назад-налево	13,0	7,2

В табл. 2 представлены сравнительные характеристики направленности передвижений в одиночном и парном разрядах. Как видно из таблицы, в парном разряде увеличена до 24,3% доля передвижений вперед, так как после введения мяча в игру спортсмены устремляются вперед к сетке. Увеличен процент

передвижений вправо-влево (22,7—21,6%). Однако эти передвижения непродолжительны, их длительность колеблется от 0,5 до 1 м. Это связано с тем, что теннисисты в парном разряде 35% ударов разыгрывают у сетки. На 1,2% увеличены передвижения назад, в связи с тем что чаще, чем в одиночной игре, используются обводящие свечи и теннисистам необходимо перемещаться назад для подготовки удара над головой.

Таблица 3
Сравнительные характеристики протяженности передвижений теннисистов в одиночном и парном разрядах (% по отношению к общему числу передвижений)

Протяженность передвижений (м)	Одиночный разряд	Парный разряд
0,5	0,8	15,4
1	8	17,8
2	11	6,6
3	26	7,5
4	14	7,3
5	15	26,7
6	9	6,7
7	5	5,8
8	4	4,2
9	1	1
10	1	1

В табл. 3 представлены данные по протяженности перемещений в двух видах состязаний. В парном разряде общая протяженность перемещений уменьшена до 2050 м, увеличены перемещения на коротких отрезках в 0,5—1 м. Чаще всего теннисисты в парном разряде пробегают отрезки 5 м, т. е. от задней линии до середины корта (26,7%).

В табл. 4 представлены данные по анализу временных характеристик в одиночном и пар-

ном разрядах. Продолжительность розыгрыша очка в парном разряде уменьшается в 2 раза. На земляных кортах она равняется в среднем 5 с, на пластиковых — 4 с. Длительность матча парной игры в среднем составляет 1 ч 45 мин, что почти равно длительности матча в одиночном разряде. Правда, в истории зафиксирован и самый продолжительный матч в парном разряде. Он длился 6 ч 32 мин. Встречались Коке-Уилсон (Великобритания) и Пасарел — Холберг (США). Матч проходил в 1968 г. на переносе США (И. Гем, 1979 г.).

Как видно из табл. 4, продолжительность чистого игрового времени сокращается до 16 мин, что в 2 раза меньше, чем в одиночной игре. Количество разыгранных очков почти одинаково (разница в 3 очка). При этом темп игры увеличивается на 10 уд/мин и равняется 32 уд/мин. Количество выполненных ударов уменьшается в среднем на 512 ударов.

Таким образом, в результате сравнительного анализа выявлены отличительные особенности соревновательной деятельности теннисистов в одиночном и парном разрядах. Различные условия деятельности требуют, в свою очередь, и специфических средств подготовки. Чтобы решить проблему подготовки теннисных пар, необходимо:

1) выявить качества и свойства личности, значимые для соревновательной деятельности теннисистов в парном разряде, на основании которых осуществлять отбор «парных» игроков;

2) разработать принципы комплектования теннисных пар с учетом психологической совместности партнеров, т. е. оптимального сочетания индивидуально-психологических качеств и стиля игры теннисистов;

3) разработать комплекс упражнений, направленных на повышение сыгранности партнеров;

4) совершенствовать технико-тактическую, физическую и психологическую подготовку теннисистов применительно к парным играм, моделируя в тренировке условия соревновательной деятельности в парном разряде.

Таблица 4

Средние значения временных и пространственных характеристик в одиночном и парном разрядах

№ п/п	Характеристика	Одиночный разряд	Парный разряд
1	Продолжительность розыгрыша очка (с)	9,2	5—4
2	Продолжительность чистого игрового времени (мин)	36	16
3	Продолжительность пауз относительного отдыха (с)	18	21
4	Продолжительность матча	1 ч 50 мин	1 ч 45 мин
5	Количество разыгранных очков	229	232
6	Количество выполненных ударов	1539	512
7	Расстояние, преодолеваемое игроком за матч (м)	3598	2050
8	Темп игры (уд/мин)	22	32

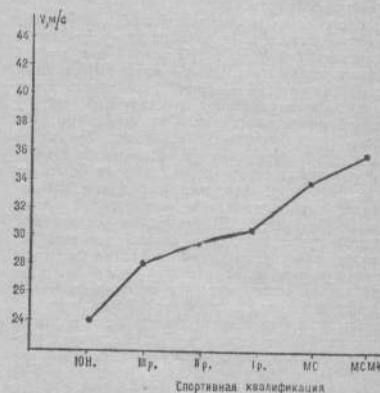
ИЗМЕРЕНИЕ СКОРОСТИ ПОЛЕТА МЯЧА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УДАРОВ

И. В. Всеволодов, кандидат педагогических наук,
М. Е. Мазуров, доцент,
Б. П. Сокур, аспирант ГЦОЛИФКа

Одним из важных критериев эффективности технической и скоростно-силовой подготовленности теннисиста является показатель полета мяча при выполнении ударов. Кафедрой тенниса ГЦОЛИФКа разработан и изготовлен портативный акустoeлектронный измеритель времени. Прибор измеряет промежуток времени между звуками, возникающими при ударе теннисной ракеткой по мячу и мяча о поверхность теннисной площадки. Зная расстояние от точки удара по мячу до места приземления, можно вычислить среднюю скорость полета мяча. Разработанная на основе этого прибора методика хорошо зарекомендовала себя в работе со спортсменами института физкультуры и членами сборной команды страны по теннису. Так, например, с ее помощью измерялась скорость полета мяча при выполнении подачи. Полученные экспериментальные данные дают возможность в определенной мере судить о таких показателях, характеризующих качество подачи, как максимальная, минимальная и средняя скорость полета мяча.

На рисунке представлен график зависимости между спортивной квалификацией теннисистов и средней скоростью полета мяча при выполнении подачи. Как видно, с повышением мастерства повышаются и средние показатели скорости полета мяча (см. также таблицу).

Предложенная методика дает возможность сравнить максимальную скорость полета мяча при подаче у теннисистов разной квалификации как в тренировочном, так и в соревновательном процессе. Методика измерения скорости полета мяча представляется весьма пер-



Зависимость скорости полета мяча от спортивной квалификации теннисиста

спективной, поскольку получаемая с ее помощью срочная информация может быть использована в ходе занятия со спортсменами с целью корректировки применяемых средств и методов развития специальных качеств или совершенствования двигательных навыков.

Показатели скорости полета мяча при выполнении подачи теннисистами разной квалификации

Спортивная квалификация	Скорость полета мяча		
	максимальная	минимальная	средняя
I разряд (женщины)	33,6	24,8	30,4
Мастер спорта (женщины)	38,6	29,4	35,1
I разряд (мужчины)	42,6	33,3	36,8
Мастер спорта (мужчины)	48,4	38,5	43,2
Сборная СССР, мужчины (К. Пугаев)	60,0	52,4	56,0
Сильнейшие игроки мира (Р. Таннер)	62,2	—	—

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

ЧТО ЖЕ ЗНАЧИТ «ИГРАТЬ ЛУЧШЕ»!

Г. К. Жук, член Всесоюзного тренерского совета

Поводом для этой статьи послужил забавный эпизод, свидетелем которого автор стал совершенно случайно.

В одном из решающих матчей конкурсного турнира Всесоюзного смотр-конкурса юных теннисистов 1982 г. встречались два десятилетних спортсмена. Один — ярко выраженный сеточник, второй — игрок комбинационного плана, более уверенно чувствующий себя у задней линии площадки, весьма успешно боролся самоотверженно, боролись буквально за каждый мяч. Матч проходил по следующему сценарию: сеточник все время пытался обострить игру, часто шел вперед, т. е. внешне владел инициативой, или, как говорят теннисисты, «вел игру». Его соперник оставался у задней линии площадки, весьма успешно используя обводящие удары. Несмотря на то что инициатива в матче внешне полностью принадлежала сеточнику, счет неумолимо рос в пользу его соперника. Через 50 мин матч завершился победой последнего в двух партиях. Горький неудачник в слезах покинул «поле боя», а через некоторое время, стараясь сохранить спокойствие и невозмутимость, за ним последовал и победитель матча. Весь вид его как будто говорил: «Что ж поделаешь, спорт есть спорт».

Рядом со мной, темпераментно реагируя на все перипетии борьбы, за ходом игры наблюдали два ереванских любителя тенниса. Симпатии их разделились: один болел за сеточника, второй явно симпатизировал «маленькому Боргу», как он тут же окрестил его соперника. Чем дальше развивался матч, тем больше накалялись страсти на трибуне. От восторженных возгласов «Молодец!», «Как сыграл!», подкрепленных соответствующей порцией аплодисментов в адрес «своего» игрока, болельщики перешли к довольно пространному комментарию недостатков игры его соперника. Кончилось все тем, что знакомые, не дождавшись окончания матча, разошлись в разные стороны, кидая друг на друга недружелюбные взгляды.

Интересно, что спор между ними касался не возможного исхода матча, хотя каждому из них, конечно же, хотелось видеть победителем именно «своего» парня. Приятели ставили вопрос более широко: «А кто же все-таки играет лучше?» Один был уверен в том, что лучше играет «его» мальчик, потому что он часто выходит к сетке. Другой считал, что самым верным признаком мастерства является

уверенная игра с задней линии площадки. В том, что договориться им так и не удалось, как вы сами понимаете, нет ничего удивительного.

Я не случайно так подробно остановился на этом эпизоде. Спор двух любителей тенниса может вызвать лишь снисходительную улыбку. Ведь спорить о том, что лучше — играть у сетки или у задней линии площадки, — то же самое, что выяснять, каким быть лучше — быстрым или сильным. Кроме всего прочего, ереванцы, сами того не подозревая, попытались ответить сразу на два вполне самостоятельных вопроса: кто из спортсменов играет лучше и чья манера игры более современна или перспективна? Должен заметить, что недостаточно четкая формулировка некоторых понятий или постановка вопроса зачастую приводит к продолжительным и в большинстве случаев безрезультатным дискуссиям среди многочисленных любителей тенниса, а порой и среди тренеров.

Еще знаменитый римский оратор и философ Марк Туллий Цицерон в одном из наиболее известных своих произведений — трактате «Об обязанностях» писал: «...отправной точкой всякого последовательного изучения любого вопроса должно быть определение, дабы можно было понять, о чем именно рассуждают». Руководствуясь многовековой мудростью и учитывая назревшую необходимость внести полную ясность относительно некоторых наиболее важных понятий и проблем, с которыми наиболее часто приходится встречаться в повседневной практике и специалистам, и поклонникам тенниса, следующую часть статьи я хочу посвятить разговору именно об этих понятиях и проблемах. Среди них — уже упоминавшееся понятие «играть лучше», проблема перспективности различных манер игры, понятия «активности и универсальности игры».

Что значит «играть лучше»? Как мне кажется, относительно этого понятия ясность практически достигнута. Играть лучше — значит побеждать в конечном счете. В справедливости именно такого определения данного понятия вряд ли усомнится даже самый завядлый спорщик. Что же касается той тактики, которая позволяет спортсмену обыграть соперника, то ее в случае победы следует считать оправданной.

Какую манеру игры считать более перспективной? Проблема эта в последние годы широко обсуждалась ведущими специалистами в

области тенниса как у нас в стране, так и за рубежом. Одни считали наиболее перспективной манеру игры Борга, благо его выдающиеся результаты говорили сами за себя. Другие видели более перспективной манеру игры Макнироя, постоянно стремящегося к сетке и, кстати, чаще, чем кто-либо другой, побеждавшего Борга в личных встречах. Немало приверженцев стиля Борга оказалось и у нас в стране. Свидетельством тому — целое поколение юных теннисистов 10—14 лет, подготовленных в техническом и игровом плане «по образцу и подобию» легендарного шведа.

Решением проблемы можно считать результаты анкетирования, проведенного в 1979 г. редакцией американского журнала «Теннис». Тогда ряду видных специалистов, среди которых были австралийцы Кен Розуолл и Род Лейвер, чемпион Уимблдонского турнира Нид Фрезер, известные тренеры Панчо Сегура и Тони Моттрам, Ленварт Бергелин, а также неоднократная победительница Уимблдонского турнира в одиночном, парном и смешанном разрядах Билли-Джин Кинг, был задан следующий вопрос: «Каким вам представляется теннисист будущего?» Кратко суммируя их высказывания, можно сделать вполне однозначный вывод: теннисист будущего соединит в себе сильнейшие стороны Борга и Макнироя. Будущее — за универсалами. И универсальную манеру игры следует считать наиболее перспективной.

К понятию «универсальность игры» мы еще вернемся. А сейчас мне бы хотелось остановиться на чисто практическом вопросе, тесно связанном с только что сделанным выводом.

Признание наиболее перспективной универсальной манеры игры еще не означает, что она одинаково приемлема для любого спортсмена. Конечно, какой тренер не мечтает видеть своих учеников подающими, как Джон Ньюкомб или Роску Таннер, владеющими ударом справа с отскока столь же уверенно, как Бьёрн Борг, слева — как Ян Кодеш или Тони Траберт, играющими с лёта, как Джон Макнирой или Панчо Гонзалес, обладающими мощью Стена Смита, быстротой Витаса Герулайтиса, способностью к импровизации Илье Нэстасе, элегантностью Александра Метревели, пластичностью Артура Эша и так далее. Но, чтобы соединить в себе все эти достоинства, теннисист соответствующим образом должен быть наделен всеми теми качествами, которыми обладал в отдельности каждый из упомянутых спортсменов. Если появится такой теннисист, то ему и его тренеру, как говорится, и карты в руки. В реальной жизни куда чаще бывает так, что у спортсмена наиболее полно проявляются лишь отдельные качества, а те, которые выражены менее ярко, не всегда поддаются даже направленному развитию. Поэтому решать вопрос об ориентации спортсмена на опреде-

ленную манеру ведения игры можно только на основе учета его индивидуальности, складывающейся из определенных качеств и свойств личности и степени выраженности или уровня развития каждого из них. В целом игру каждого конкретного теннисиста целесообразно строить прежде всего на использовании наиболее сильных его сторон, стараясь одновременно максимально «подтянуть» остальные качества.

Теперь обратимся непосредственно к понятию «универсальность игры».

Универсальность игры — что это значит? Универсализация игры — абстрактная догма. С настоятельной потребностью сделать свою игру более уверенной во всех линиях столкнулись сейчас практически все сильнейшие теннисисты мира, включая Борга и Макнироя. Боргу пришлось значительно усовершенствовать подачу и игру с лёта, Макнирою — прием подачи и удары с отскока.

Вместе с тем термин «универсальность» далеко не всегда понимается однозначно. Нередко имеется в виду лишь одинаково частое использование в матчах ударов с лёта и с отскока или различных тактических схем ведения игры. Сразу расставим точки над i. Универсальность означает прежде всего умение одинаково эффективно, но никак не одинаково часто играть у сетки и с задней линии площадки или применять разнообразные тактические комбинации. В справедливости именно такого определения понятия «универсальность» наглядно убеждают примеры тех же Борга и Макнироя. Борг значительно усовершенствовал игру с лёта, но при этом не стал через мяч выходить к сетке. Удары с лёта для него являются лишь средством завершения комбинаций, активно разыгранных ударами с задней линии площадки. Было бы нанигим полагать, что Макнирой, в свою очередь, отбрасывал удары с отскока лишь для того, чтобы не так часто выходить к сетке и иметь возможность побольше действовать сзади. Усиленные игры с задней линии площадки потребовались американцу в конечном счете затем, чтобы обезопасить свои выходы к сетке, сделать их более подготовленными. И, несмотря на то что проведенная спортсменами работа позволила им значительно расширить диапазон эффективно используемых тактических действий, Борг по-прежнему предпочитает вести игру преимущественно с задней линии площадки, а Макнирой при первой возможности идет вперед.

Что значит играть активно? Убежден, что если бы мне представилась возможность услышать ответы читателей, то все они свелись бы примерно к следующему: «Играть активно — значит часто выходить к сетке и возможно сильнее бить по мячу».

Предположим, что такое определение активности верно. Соответственно играть пассивно

но — значит вести игру с задней линии площадки. Отсюда следует, что теннисисты, которые часто выходят к сетке, например Герулайтис, Конорс, играют активно, а Борг, предпочитающий играть с задней линии площадки, — пассивно. Как же в таком случае «пассивно» играющему Боргу в течение последнего десятилетия удавалось оставаться лидером современного тенниса? Нет ли здесь противоречия?

Поставлю вопрос иначе: может ли теннисист, играющий пассивно, победить активно играющего соперника? Теоретически, вероятно, и может, но лишь при том условии, что последний через мяч будет совершать досадные ошибки в совершенно безобидных ситуациях. Однако ни Герулайтис, ни Конорс даже в самых напряженных матчах с Боргом в подобном замечены не были, следовательно, феномен Борга пока остается невыясненным.

Чтобы разобраться с возникшим затруднением, вернемся к определению активности игры, которое автор заочно сделал за читателей. Скажу сразу, что оно грешит против истины. Сильно бить и часто выходить к сетке еще не значит играть активно, а значит только придерживаться определенной тактики игры. Неподготовленный выход к сетке и мощный удар в середине площадки лишь производят впечатление активных действий и в ряде случаев выглядят довольно эффективно. Возможно, что внешняя эффективность таких действий и принимается за активность. Но чего стоит такая «активность», если соперник следующим ударом обводит сеточника или на мощный удар в середине площадки отвечает косым ударом средней силы и выигрывает очко!

Смысл активности заключается не в том, чтобы раньше соперника занять позицию у сетки или сильнее его ударить по мячу (хотя и это тоже бывает иногда необходимо). В действительности активность выражается в умении теннисиста создавать сопернику сложные игровые условия, играть предельно «неудобно» для него. Что же касается того, с помощью каких средств достигается эта активность, то для разных игроков они различны. Одни увереннее играют у сетки, другие — с задней линии площадки, третьи одинаково хорошо владеют ударами как с лёта, так и с отскока. Поэтому нет ничего удивительного в том, что первые чаще идут к сетке, вторые играют в основном сзади, а третьи в равной мере используют весь набор тактических вариантов игры. Если теннисист достигает основного, ради чего он и выходит на площадку, — победы над соперником, — значит, его действия были действительно активны.

Теперь, я надеюсь, читателям понятно, каким образом Борг побеждает своих соперников. Он максимально активно играет с задней линии площадки.

О двух видах активности и их методическом значении. Даже согласившись с приведенным определением активности игры, что-то из читателей тем не менее наверняка вспомнит случай, описанный автором в одном из предыдущих номеров журнала*. Суть дела заключалась в том, что анализ финального матча открытого первенства ДСО «Спартак» 1980 г. между О. Морозовой и Ю. Сальникова принес результаты, которые вначале показались совершенно непонятными. Ю. Сальникова имела в этом матче огромное преимущество над соперницей в показателе активности игровых действий и тем не менее была на волосок от поражения. В третьей, решающей, партии Морозова имела 5 матчейболов, а один из них тройной — при счете 4:5 на подаче Сальниковой. Такая ситуация сложилась в результате того, что в матче Сальникова допускала много ошибок при завершении комбинаций.

Описанный пример напоминает ситуации, часто встречающиеся в спортивных играх — футболе, хоккее, баскетболе, гандболе, когда одна из команд владеет инициативой, «запирает» соперника в его зоне и, кажется, вот-вот добьется успеха. Но неточные действия одного из спортсменов в завершающей стадии атаки сводят на нет все усилия партнеров.

Сейчас уже можно уличить в нелогичности и автора. Как же так, спортсмен играл намного активнее соперника и, несмотря на это, мог проиграть матч? Значит, и то определение активности, которое поначалу не вызывало сомнений, тоже неверно?

Спешу заверить читателей в том, что все сказанное выше остается в силе. Просто второе определение понятия активности игры относится к отдельным техническим приемам, например удару справа или слева с отскока, удару над головой. Чтобы еще больше уточнить это понятие, назовем такую активность ситуационной или текущей. Ведь создать сложную игровую ситуацию для соперника еще не значит выиграть очко. Действительно, можно в самом начале розыгрыша очка действовать предельно активно, заставляя соперника буквально метаться по площадке, а при завершении комбинации совершить ошибку — послать мяч в аут или в сетку.

Наряду с текущей активностью можно выделить еще один вид активности игровых действий, который характеризует умение не только активно разыгрывать мяч, но и завершить розыгрыш очка точным активным ударом. Такую активность вполне уместно назвать конечной или результативной, так как она означает выигрыш очка. Этот вид активности целесообразно применять для характеристики не отдельных технических приемов, а различных видов тактических действий.

* Жуков Г. К., Вьюсочкая В. «Анализ игры». Сб. «Теннис», М., ФИС, 1981.

Выделение двух относительно самостоятельных видов активности имеет не только теоретическое, но также и методическое значение и может быть использовано для решения чисто практических задач, в частности определения содержания тренировочного процесса.

Оценивая игровую деятельность теннисистов только результативной активностью, мы непременно совершили бы ошибку. Представьте себе ситуацию, при которой теннисист, используя удар справа с отскока, разыграл активными ударами комбинацию, а завершая ее, допустил ошибку — направил мяч в аут. В этом случае мы должны будем констатировать, что удар справа недостаточно активен и стабилен, что противоречит реальному положению вещей. Ведь заключение об активности и стабильности удара в этом эпизоде мы сделали на основании пусть и объективной оценки, но лишь последнего удара комбинации, что абсолютно недопустимо.

В данном случае правомерен вывод о недостаточной результативной активности и стабильности определенного вида тактических действий — в нашем случае комбинационного

УДАР СПРАВА — ФУНДАМЕНТ ИГРЫ

Л. С. Зайцева, кандидат педагогических наук

Чаще всего в игре применяются удары с отскока. Они используются для атаки, защиты, обводки сеточника и т. д. Ими овладевают прежде всего. И поэтому удары с отскока считают фундаментом, на котором строят все сложное «здание» техники тенниса.

Многие из начинающих теннисистов считают удар справа с отскока самым легким. Как правило, уже через месяц занятий они достаточно сносно перебивают мяч через сетку ударом справа. Но... допуская при этом немало существенных и мелких ошибок. Хотя лет через семь упорных тренировок у многих игроков удар справа и становится сильным, надежным и грозным оружием, как у Б. Борга, Д. Конорса, А. Метревели, В. Борисова и др.

Цель данной статьи — помочь начинающим теннисистам разобраться в особенностях удара справа, понять причину возникновения многих ошибок, познакомиться с путями их исправления и дальнейшего улучшения ударов.

Ударов потому, что их много и они разнообразны. Справа бьют в разных по высоте точках — высокой, средней, низкой, придавая мячу различное вращение (плоский, крученый, резаный удар); меняя направление и траекторию полета (короткий, длинный удар, по линии, кроссом, горкой, над сеткой). И каждым из вариантов удара нужно хорошо овладеть,

розыгрыша очка с задней линии площадки. А активность и стабильность отдельного технического приема и определенной тактической комбинации — совершенно разные вещи. Если близка активность и стабильность использования в соревнованиях отдельного удара, то причиной этого чаще всего оказывается какой-либо дефект в технике, низкая же активность и стабильность применения тактической комбинации, как правило, бывает следствием недостаточной отработанности этой комбинации на тренировке. Задачи же совершенствования техники отдельного удара и повышения эффективности использования тактической комбинации предполагают совершенно различные формы учебно-тренировочных занятий и регламентации тренировочных упражнений.

Мы коснулись лишь немногих, наиболее часто встречающихся в повседневной практике, понятий и проблем, обсуждение которых, я надеюсь, окажется полезным любителям тенниса. Ряд не менее интересных вопросов, связанных с современным теннисом, будет освещен на страницах следующих выпусков еженедельника.

умело использовать их в различных игровых ситуациях, выбирая самый верный способ выигрыша очка. А для этого нужно многое знать об ударах, долго и упорно тренироваться.

Возьмите ракетку правильно. Способ держания ракетки — один из важнейших элементов техники. Хватка может оказать влияние на технику ударов. Например, многие игроки не могут освоить крученый удар слева, крученую подачу из-за неумения вовремя изменить хватку. При изменении хватки у сложившихся игроков может надолго разладиться вся игра. При новой хватке изменяется угол взаимодействия ракетки с мячом, а под это трудно подстроиться. Вот почему так важно с самого начала осваивать такие хватки ракетки, которые не препятствовали бы совершенствованию в игре.

Все специалисты единодушно рекомендуют так называемую «восточную» хватку для удара справа. Еще ее называют «рукопожатие», так как ладонь располагается на ручке ракетки как при рукопожатии. При этой хватке линия, проведенная посередине верхней широкой грани ручки, будет биссектрисой угла между большим и указательными пальцами.

Но в последние годы получили также широкое распространение «западная» хватка. При ней биссектрисой угла между большим и ука-

зательным пальцами будет средняя линия, проведенная на правой верхней грани ручки. Такие мастера, как Б. Борг, Д. Коинорс, Д. Макинрой, К. Эврт, эффектно демонстрируют преимущества «западной» хватки для сверхкрутых ударов справа.

Как следить за мячом? Неопытному игроку кажется, что при ударе по мячу нужно смотреть на то место площадки соперника, куда он хочет послать мяч. Практика показывает, что в этом нет никакой необходимости. Ведь размеры площадки постоянны, и можно быстро привыкнуть их «чувствовать». Поэтому все внимание сосредоточьте на мяче. Если вы не будете следить за мячом, то не сумеете отбить его. На первый взгляд это кажется очевидным. Однако далеко не просто все время видеть мяч. Легко следить за ним издали. Но чем ближе к игроку мяч, тем скорость его по отношению к глазу больше и следить труднее. Самый трудный момент на последнем метре от игрока. И тем не менее смотрите на подлетающий мяч, и особенно внимательно, когда он соприкасается с ракеткой. А после удара прожайте его полет глазами. Если перед ударом вы переведете взгляд на площадку или соперника, то попадете по мячу не центром ракетки. Тогда мяч попадет в сетку или за пределы площадки. Больше половины всех ошибок теннисист совершает из-за того, что не смотрит на мяч в момент удара.

Исходное положение. Хороший удар в теннис начинается с правильного исходного положения. Ждите мяч стоя лицом к сетке по середине площадки и примерно в 1 м за задней линией. Поставьте ноги на ширину плеч, вес тела перенесите вперед, колени слегка согните. Помните, что пятки нужно оторвать от земли (стоять на носках). Не следует слишком наклоняться вперед и излишне сгибать ноги и руки. Это замедляет старт, и вы можете потерять несколько драгоценных мгновений для правильной подготовки к удару.

Обратите внимание на положение ракетки. Ее нужно держать впереди, немного внахлест по отношению к телу. Шея ракетки поддерживается пальцами левой руки. Головка ракетки находится примерно на уровне груди, кисть правой руки немного расслаблена, струнная поверхность ракетки перпендикулярна земле.

Желательно в конце каждого удара возвращаться в исходное положение, чтобы быть готовым к следующему удару.

Вначале «разножка». Теннис — быстрая игра. Поэтому и перемещения должны быть стремительными. Игроку часто нужно сделать короткий, но быстрый рывок к мячу, и к этому нужно быть всегда готовым.

Динамичное исходное положение — одно из необходимых условий, позволяющих игроку легче начать стремительные действия. Второе условие — умение выполнять прыжок «разнож-

ку». Он предшествует старту в любом направлении.

Представьте, что соперник отбивает мяч ударом справа. А вы внимательно следите за движением головки его ракетки. Так вот, когда соперник выносит ракетку на мяч для удара, вы делаете небольшой прыжок вверх (толчком двумя ногами). В момент, когда его ракетка взаимодействует с мячом, вы находитесь в воздухе. И здесь вам становится ясно, куда полетит мяч после удара соперника. Приземляясь, вы уже знаете, в каком направлении нужно сделать рывок, и быстрым толчком подаете тело в нужную сторону. Наиболее разумно первый шаг в сторону передвижения делать ногой, одноименной подготавливаемому удару: при ударе справа — правой, при ударе слева — левой.

Научиться правильно выполнять «разножку» и вовремя ею пользоваться — большое дело. Ведь она применяется не только перед каждым стартом. В конце каждого удара «разножка» делается, чтобы быстрее занять исходное положение и подготовиться к следующему удару. Она помогает быстрее остановиться и изменить направление движения.

Присмотритесь на турнирах к движениям мастеров тенниса. Скажем, играется матч из трех партий между равными по классу соперниками. Если он проходит в острой, напряженной борьбе, то каждый из игроков за встречу может выполнить прыжок «разножка» более 4000 раз! Представляете, как это трудно и какие высокие требования предъявляет использование «разножки» к прыжковой выносливости теннисиста! Поэтому технику этого приема надо терпеливо осваивать. А также упорно совершенствовать свою физическую подготовку.

Слагаемые удара. Теперь подробнее об ударе справа с отскока. Давайте расчленим этот удар на составные части, или фазы. Сначала ракетка отводится назад — замах. Потом разножитесь вперед навстречу мячу — разгон. Далее следует взаимодействие ракетки с мячом или сам удар. После того как мяч отлетел от ракетки, она продолжает с уменьшающейся скоростью двигаться вперед — торможение. Как только ракетка остановилась далеко впереди, она сразу же возвращается в исходное положение.

Итак, мы выделили пять частей. А какая же из них самая важная? Конечно же, фаза удара. Именно во время взаимодействия ракетки с мячом мы можем сообщить ему и необходимую скорость, и направление полета. Но сложность в том, что фаза удара очень мала. Установлено, что она длится всего 0,005—0,01 с. За это время наш мозг не успевает обработать информацию о взаимодействии ракетки с мячом. И мы не можем внести какие-то исправления в положение ракетки. Только когда мяч отлетит, мы видим ре-

зультат своих действий и хмуримся или испытываем удовлетворение от собственного удара. В этом вся сложность обучения теннису. Вот почему мастерами в теннисе становятся лишь после 8—10 лет ежедневной кропотливой и напряженной работы.

Так как же мы управляем ударом? Используя определенную программу движения, которая складывается в результате многократного повторения ударов. Она заключается в запоминании теннисистом определенных движений и их автоматическом воспроизведении, в необходимой согласованности в работе мышц. При этом ракетка на протяжении II фазы (разгон), III фазы (удар) и IV фазы (торможение) должна двигаться под нужным углом к земле, и струнная поверхность должна быть наклонена должным для этого удара образом. Поэтому движения теннисиста во II и IV фазах оказывают большое влияние на качество удара и имеют одинаковый характер у всех игроков. А вот I и V фазы могут отличаться значительным разнообразием.

Подготовка к удару. Замех при ударе справа начните, когда мяч отлетает от ракетки соперника. Повернитесь левым боком к сетке. Сделайте правой ногой шаг в сторону боковой линии и перенесите на нее вес тела. Некоторым следует оставить левую руку на ракетке при замахе. До тех пор, пока туловище не повернется подубоком к сетке. Это помогает контролировать поворот плеч при замахе. Затем левая рука отпускает ракетку, но остается вытянутой для равновесия.

Одновременно с поворотом туловища вправо согните правую руку в локте и отведите ракетку назад. Заметьте, головка ракетки движется назад на уровне плеч. А струнная поверхность все время остается перпендикулярной полу.

Как правило, так готовятся к удару летящему мячу. Но подобная ситуация в игре бывает редко. Чаще всего игрок вынужден бежать к мячу, упавшему далеко впереди или в стороне. Во всех случаях одновременно с поворотом в сторону удара первый шаг делайте ногой, одноименной удару. Старайтесь как можно раньше начать перемещение, определяя направление полета мяча. Перемещайтесь внахлест-вперед к направлению полета мяча. Старайтесь двигаться быстро, но недалеко от мяча замедлите бег. Последний шаг в направлении удара делает нога, противоположная удару (справа — левая, слева — правая). Когда вы бежите к далекому мячу, начинайте делать замах в процессе передвижения с тем, чтобы к моменту подхода к мячу рука оказалась готовой к выносу вперед.

Как только вы обнаружите, что мяч летит к вам в ноги, отбегите назад на три-четыре шага. Затем, когда мяч отскочит от земли, сделайте шаг вперед и ударьте по мячу. Обычно неопытные теннисисты слишком долго ожи-

дают мяч и не успевают своевременно отбегать назад. Вы должны вовремя среагировать на удар соперника и определить характер полета мяча.

И еще один вариант. Представьте, что мяч, направленный противником, летит прямо на вас. Что делать? Быстро поворачиваясь левым боком к сетке, сделайте правой ногой шаг назад. Затем с шагом левой ногой вперед выполните удар.

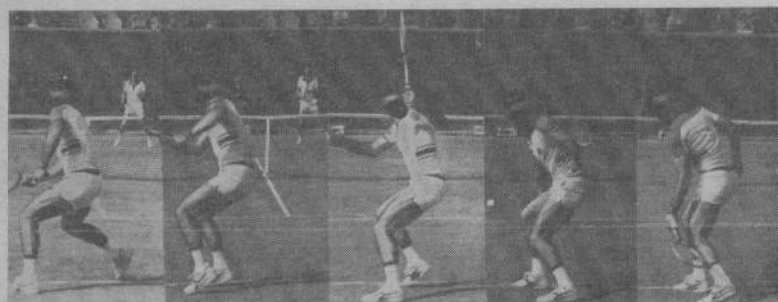
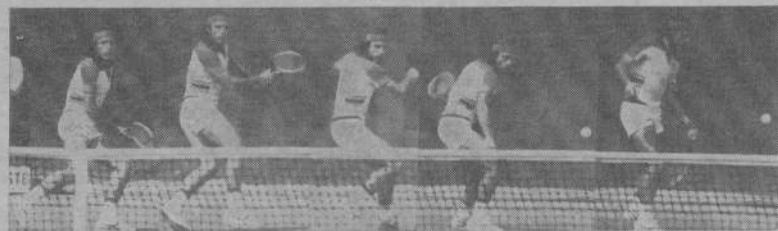
Форма замаха. Во время замаха мышцы передней поверхности туловища растягиваются и напрягаются. Затем они, как растянутая и спущенная пружина, мощно сокращаются. Работа их обеспечивает высокую скорость движения ракетки. Поворот плеч и замах позволяют к тому же увеличить путь разгона ракетки.

Разгон ракетки на мяч начните с разгибания руки в локте. Одновременно перенесите вес тела на выставленную вперед левую ногу и начните разворачивать таз в сторону удара. Эти движения помогут вам вынести ракетку на уровень удара. Они же позволят плавно, без остановок перейти от замаха к выносу ракетки вперед. От правильного перехода ко II фазе зависит точность удара. Поэтому-то и необходима плавность при изменении направления движения ракетки. Причем петлеобразная траектория головки ракетки, плавность ее движения должны обеспечиваться исключительно за счет движений в крупных суставах — плечевом и локтевом. Это очень важно. На этой стадии недопустимы движения в лучезапястном суставе, кисть не должна работать. Это влечет за собой нарушение правильных ощущений в мышцах предплечья, нарушает необходимую для выполнения удара ориентацию струнной поверхности ракетки и существенно снижает точность удара.

Отметим еще одну важную деталь. Она касается особенностей постановки левой стопы. Располагая ее параллельно направлению полета мяча, вы совершаете ошибку. Стопа левой ноги должна располагаться под углом от 40 до 50° к направлению полета мяча. Именно при такой постановке левая нога будет служить естественным ограничителем для поворота таза и плеч в фазе удара, поможет вам избавиться от так называемого движения «вокруг себя».

Ракетка разножится. Перенос веса тела на левую ногу сопровождается поворотом таза и плеч в направлении удара. Но рука с ракеткой еще не начинает движения вперед. Оставание руки от движения плеч позволяет дополнительно растянуть мышцы, участвующие в выносе руки вперед. Это повышает эффективность их работы при разгоне ракетки.

Понаблюдайте за ведущими теннисистами. Движения их легки и свободны. Без видимого напряжения они выносят ракетку на мяч. Но придают ей при этом большую скорость. Как



им это удается? Секрет — в согласованности работы мышц всего тела. Сначала срабатывают мышцы ног. Правая нога, разгибаясь, отталкивается от опоры и разворачивает таз вперед. Это растягивает мышцы туловища. Затем они сокращаются и выносят вперед плечо правой руки. Наконец, включаются мышцы плеча правой руки и выносят всю руку вперед.

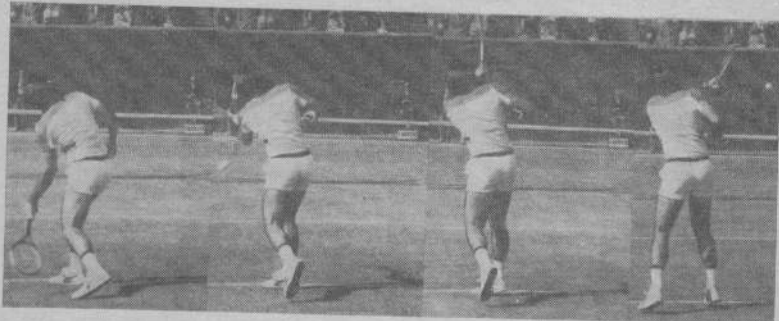
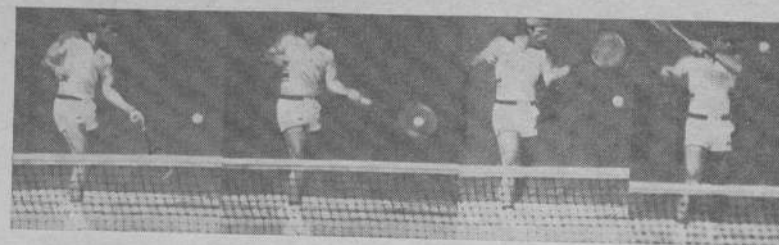
Итак, чтобы разогнать ракетку, нужно добиться плавной, строго последовательной (ноги — туловище — рука) и мощной работы мышц. Наслаиваясь, их последовательные усилия позволяют разогнать ракетку.

Работает ли кисть? Часто новички спрашивают: «А как работает кисть? Разве кистевые движения не увеличивают силу удара?» При ответе специалисты единодушны: «Практически при любых ударах в теннисе кистевые движения недопустимы». А почему? Давайте подумаем.

Ракетка и мяч движутся навстречу друг другу с большой скоростью. Трудно рассчитать, в какой именно точке они встретятся. Это зависит от многих причин. Поэтому точнее говорить об участке, на котором может произойти эта встреча. Протяженность участка возможной встречи может колебаться от 15 до 40 см. Для обеспечения надежности

удара необходимо, чтобы ракетка на протяжении всего этого участка двигалась поступательно. Тогда, в какой бы точке участка ни произошла встреча ракетки с мячом, мяч отлетит после удара в строго определенном направлении. Если же удар выполняется кистевым движением, то кривизна траектории движения головки ракетки велика. Вероятность выполнения точного удара уменьшается, так как трудно обеспечить строго определенное положение ракетки при встрече с мячом. Например, при ударах с отскока ошибка в ориентации ракетки на 2° влечет за собой отклонение мяча от намеченной точки примерно на 1,5 м. Поэтому опытные теннисисты для обеспечения надежности удара стремятся увеличить участок поступательного движения ракетки, выполняя удар всей рукой. Однако для увеличения быстродействия при игре с полета или с лёта удары нередко выполняются благодаря вращению в локтевом суставе, т. е. предплечьем и жестко связанной с ним кистью с ракеткой.

Сейчас — удар! Итак, мяч и ракетка движутся навстречу с большой скоростью. Вот-вот они соприкоснутся и произойдет удар. Что же нужно для хорошего удара? Мы всегда должны помнить, что качество удара опреде-



ляется не только скоростью полета мяча после него, но и точностью. Мяч должен попасть в выбранное место площадки.

Сначала разберемся в том, как придать мячу большую скорость после удара. Прежде всего нужно разогнать ракетку. Чтобы скорость головки ракетки перед соприкосновением с мячом была близка к максимальной. И главное, суметь передать скорость ракетки мячу без потерь. Самое важное здесь — закрепить бьющую руку. Когда выносите руку на мяч, закрепите кисть и локоть. Рука с ракеткой должны превратиться, как говорят, в единый жесткий рычаг, ось вращения которого проходит через левое плечо. Ведь свободно выносите руку с ракеткой вперед от плеча, вы должны одновременно развернуть плечи. Кстати, квалифицированные игроки при ударе справа в низкой и средней точках несколько опускают плечо правой руки. Это позволяет им вести руку с ракеткой в стороне от корпуса и обеспечивает свободный вынос всей руки от плеча при разгоне ракетки. Попробуйте — и вы убедитесь, что это удобно. Однако помните о такой особенности. Бьющая рука не должна быть полностью выпрямленной в локте. Это может привести к повреждению связок в локтевом суставе и воспалительному процессу в

удар справа, выполняемый одним из сильнейших теннисистов мира аргентинцем Г. Виласом

нем, иначе говоря, к «теннисному локтю». Чтобы избежать неприятностей, все удары выполняйте несколько согнутой в локте рукой (на 15—25°).

Не скоростью единой. Ахиллесовой пятой многих теннисистов остается точность ударов. Нередко начинающие бьют сильно. Но мяч падает чаще в сетку или за пределы площадки. Как же играть точно?

Прежде всего запомните: точность ударов нужно отрабатывать много и целенаправленно. Не пытайтесь сразу сильно бить по мячу. Вы не сможете управлять им. Силу ударов нужно увеличивать постепенно, предварительно добившись, чтобы мяч попадал в намеченное место площадки хотя бы в 70% случаев.

Не выполняйте ударов «без адреса». Перед каждым ударом наметьте себе точку на площадке соперника, куда следует направить мяч. Как правило, мяч направляют под слабейший удар соперника или так, чтобы ему пришлось пробегаться, доставая мяч. Заметим, что «с ходу» всегда бить труднее и вероятность ошибки в ударах соперника возрастает.

Теперь о технике. Что определяет направление полета мяча? Конечно же, положение струнной поверхности ракетки. Иначе говоря, ее ориентация (правее — левее, открыто — закрыто, опущено — поднято). А ориентация головки определяется углами в кисти, локте и плече. Так, при ударах справа кисть должна быть разогнута, а головка ракетки поднята (при резаном ударе) или опущена (при крученном).

Помните, что ракетка встречает мяч всегда несколько спереди-сбоку от опорной левой ноги. При ударах по диагонали точка удара выносится еще больше вперед. Продольная ось ракетки параллельна земле и перпендикулярна к направлению полета мяча.

Завершение удара. Удар выполнен. Мяч отлетел от ракетки. Но продолжайте вести головку ракетки вперед и несколько правее. На всю длину руки. Как бы потянитесь за мячом. Не отрывайте пятку левой ноги от земли. Не поворачивайтесь на левом носке. Стопа левой ноги плотно стоит на опоре. А таз и правая нога несколько поворачиваются влево вокруг неподвижной опорной ноги. Это позволит вам дальше вытянуть бьющую руку вперед, не развернуть излишне плечи и сохранить равновесие в конце удара.

Возвратите ракетку из крайнего положения вперед, сгибая руку в локте и опуская локоть. Теперь, подхватив головку ракетки левой рукой, вы можете занять исходное положение для выполнения следующего удара.

И крученный, и резаный. Удара с вращением мяча — мощное оружие в игре современного теннисиста. Они позволяют увеличить надежность игры благодаря увеличению точности. Затруднить прием мяча, имеющего неожиданный отскок. Изменить темп игры сравнительно медленно летящим подрезанным мячом.

Есть ли особенности, различия в технике выполнения крученного и резаного ударов по сравнению с плоским? Конечно же, есть.

Давайте рассмотрим, в чем же они заключаются, начиная с крученного удара.

Различия в технике выполнения появляются уже в конце замаха. При крученном ударе головку ракетки к концу замаха поворачивают внутрь. Затем, разгибая локоть, опускают головку ракетки так, чтобы она оказалась ниже кисти. Ракетку выносят вперед в наклонной плоскости снизу вверх-вперед. Крутизна выноса зависит от длины предполагаемого удара, высоты полета мяча над сеткой и степени вращения мяча. При обводке низкими и длинными ударами угол наклона плоскости выноса ракетки к горизонту наименьший (7—19°). Для придания мячу большого вращения ракетка должна более круто идти вверх ($\alpha=20-30^\circ$) и находиться в закрытом положении.

Кстати, о закрытом и открытом положени-

ях ракетки. Что это такое? Представим положение струнной поверхности ракетки, когда мяч взаимодействует с ней. Допустим, угол наклона струнной поверхности к площадке равен 90°, тогда струны будут перпендикулярны к земле. Так вот при крученном ударе угол наклона ракетки колеблется от 90 до 120°. То есть ракетка всегда должна быть наклонена верхней частью обода вперед. Иначе говоря, находиться в закрытом положении. Обязательно запомните, что при хорошем крученном ударе важно сохранить угол наклона струнной поверхности к земле постоянным и кисть жесткой в фазе удара.

Крученный удар справа одинаково важен как для нападения, так и для защиты. Благодаря вращению в направлении полета мяч летит несколько выше над сеткой. Поэтому уменьшается вероятность его попадания в сетку или вылета за пределы площадки. Отоенок его от площадки высокий и быстрый.

Крученный удар, особенно посланный длинно, к задней линии, с успехом применяется для выхода к сетке. Широко его используют при обводке сеточки и по линии с помощью косого кросса. При обводке кроссом часто используют нетрадиционную технику удара. Подводят головку ракетки обычным образом — снизу вверх. А затем вращение мячу придают резким сгибанием и поворотом руки внутрь в локте. Иначе говоря, активную роль в этом способе играет предплечье с ракеткой, а не плечо. Такой способ приемлем для выполнения сильно подкрученного и короткого удара.

Резаный удар справа в основном является защитным ударом, и пользоваться им наиболее удобно при низком или очень высоком отскоке мяча.

При резаном ударе уже в конце замаха ракетка приоткрывается, т. е. поворачивается верхним краем обода назад. Угол поворота ракетки наружу может составлять 60—30°. При ударах в высокой точке угол наклона струнной поверхности к земле значительно меньше, чем при ударах в низкой. А ракетка движется сверху вниз-вперед по более крутой траектории, сообщая мячу обратное вращение. Важно отметить, что на протяжении всего выноса ракетки вперед угол наклона струнной поверхности не изменяется, кисть остается жесткой и головка ракетки расположена выше кисти.

Часто резаный удар выполняют для того, чтобы замедлить и сбить темп обмена быстрыми мячами. Целесообразно применять резаные удары, когда соперник находится у задней линии площадки. Не стоит использовать их против игрока, находящегося у сетки. Ведь после резаного удара мяч летит относительно медленно и высоко над сеткой.

Некоторые игроки применяют резаный удар справа в ответ на косые, «выбивающие» с

площадки удары соперника. Достаточно медленный полет мяча дает им возможность выиграть время, чтобы вернуться вновь на середину задней линии площадки.

Внимание: ошибки! Познакомьтесь с наиболее типичными ошибками, встречающимися у новичков при ударах справа. Проанализируйте свои движения, и если найдете здесь описание своей ошибки, воспользуйтесь приведенным советом для ее исправления:

неудобно подходите к мячу, «натягаетесь» на мяч или «тянетесь» к нему — перед ударом замедляйте бег, наносите удар по мячу спереди и сбоку от опорной ноги;

удар выполняете стоя лицом к сетке — бейте по мячу, находясь боком к сетке;

плечо прижимаете к туловищу и поднимаете, а удар выполняете предплечьем — отведите руку от туловища, ударьте подальше от корпуса, т. е. вынесите руку на мяч свободно от плеча;

неправильный ритм удара — поздно начинаете готовиться к удару, т. е. когда мяч подлетает совсем близко; начинайте готовиться к удару тогда, когда соперник наносит удар

по мячу, когда же мяч перелетает сетку, замах вам уже должен быть следом;

при выполнении удара резко приседаете или выпрямляетесь — старайтесь, чтобы ноги работали по ходу удара без резких вертикальных смещений;

наклоняете туловище при ударах в низкой точке — держите туловище прямо, уровень удара регулируйте сгибанием ног;

слишком разгоняете ракетку — выносите ракетку на мяч с такой скоростью, чтобы контролировать ее положение и обеспечить наибольшую точность;

не попадаете центром струнной поверхности по мячу — смотрите внимательно на мяч при ударе, не спускайте с него глаз; кисть не жесткая — закрепите кисть, чтобы ракетка выносилась на мяч всей рукой от плеча;

пытаетесь придать мячу вращение, работая кистью, — закрепите кисть и не меняйте ориентации струнной поверхности ракетки при выносе ее вперед;

удар выполняете «вокруг себя» — обеспечьте «проводку» ракетки, т. е. подальше потянитесь вперед-вправо, а не вперед-влево.

ПРИЕМ ПОДАЧИ УДАРОМ СПРАВА

О. С. Кустов

Прием подачи является одним из важнейших технических приемов в теннисе. Из общего количества технических действий, выполняемых теннисистом за матч, от 17 до 30% приходится именно на этот прием. Владение активным и стабильным приемом подачи позволяет теннисисту захватить инициативу в розыгрыше очка, называть сопернику выгодный для себя рисунок игры, а зачастую и просто выиграть мяч первым же ответным ударом.

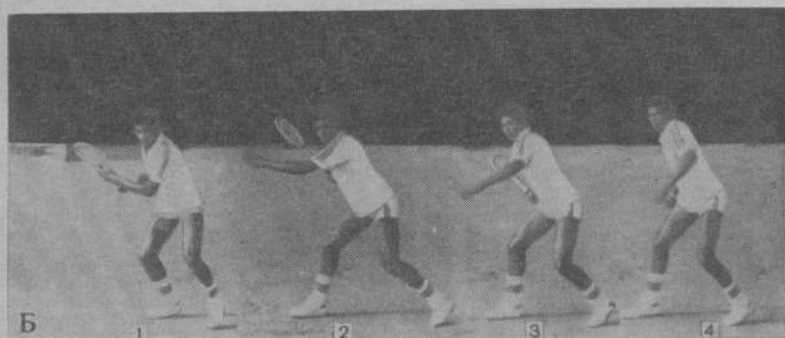
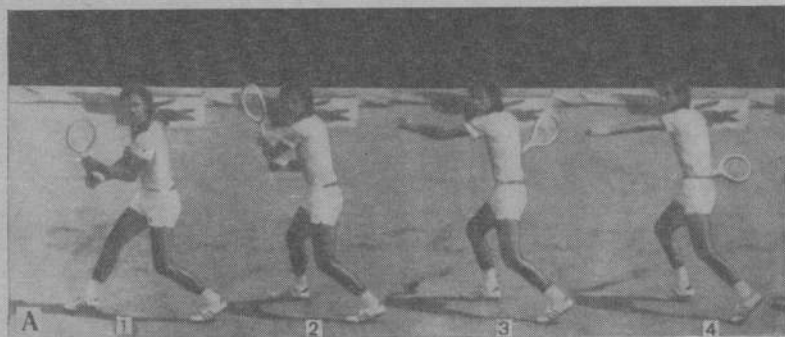
Учитывая важность приема подачи, мы знакомим читателей с техникой выполнения этого приема двух известных спортсменов — американца Д. Боровьяка (кинограмма А) и чемпиона Франции Я. Ноа (кинограмма Б).

На первый взгляд движения спортсменов очень схожи: оба они выполняют прием подачи крученным ударом справа и демонстрируют при этом нетрадиционную технику выполнения удара: бьют через правую ногу (кадры А4 и Б4), на протяжении фазы взаимодействия мяча со струнной поверхностью ракетки находятся в безопорном положении, т. е. бьют по мячу в прыжке (кадры А6 и Б6).

Однако более детальное научное кинограмм обнаруживает ряд довольно существенных различий в движениях теннисистов. Об-

ратите внимание на такую, казалось бы незначительную, деталь, как разница в положении ног американского и французского теннисистов на кадрах А1,2 и Б1,2. Ноги Боровьяка вначале расставлены довольно широко (А1), а ноги Ноа расставлены лишь на ширину плеч (Б1). На втором кадре кинограмм картина изменилась: значительно уменьшилось расстояние между стопами у американского теннисиста (А2), в то время как французский спортсмен расставил ноги шире — сравните первое и второе положения спортсмена на кинограмме Б. Сопоставляя два следующих кадра кинограмм, мы найдем лишь одно различие: Боровьяк больше повернул боком к мячу, чем Ноа (кадры А4 и Б4). Это различие становится еще более заметным на двух последующих снимках. В течение нескольких мгновений, пока для нас запечатленная на них часть движения, француз за счет поворота туловища влево на 90° полностью развернулся лицом к сетке (Б5,6). Между тем американец лишь немного развернул туловище влево (А5,6) и практически до самого окончания удара оставался обращенным левым боком к сетке.

На кадрах А7 и Б7 мы без труда выделим еще два различия в движениях спортсме-



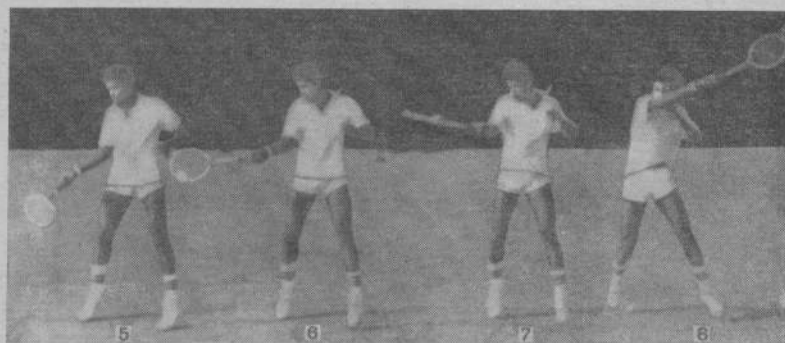
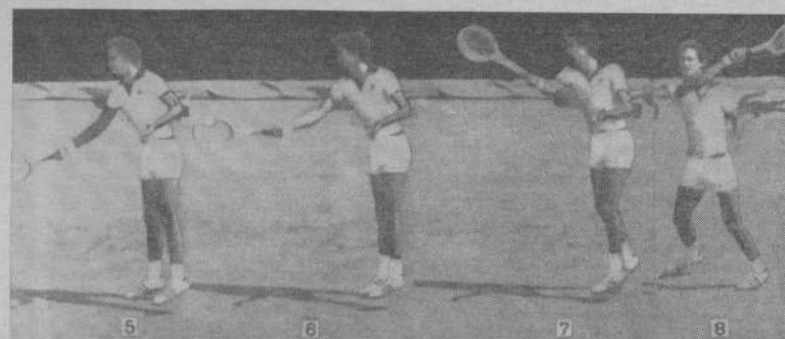
нов. Первое из них относится к положению бьющей руки с ракеткой у спортсменов относительно туловища. Посмотрите, насколько дальше отстоит от туловища локоть правой руки Боровьяка по сравнению с Ноа. Второе различие касается положения ног теннисистов. Если у Ноа ноги разведены на ширину плеч, то Боровьяк, выведя вперед ранее расположенную сзади-сбоку левую ногу, значительно приблизил ее к правой.

Итак, мы обнаружили в технике выполнения двумя спортсменами одного и того же удара немало различий. Вполне закономерен вопрос: а чем же они вызваны?

Чтобы ответить на этот вопрос, обратим внимание еще на одну деталь, о которой мы намеренно не упоминали в самом начале анализа кинограмм, — на направление движения спортсменов относительно задней линии

площадки в подготовительной и непосредственно ударной фазах движения. Мы увидим, что спортсмены двигались в противоположные стороны. Если американский теннисист в течение удара сдвинулся вправо вдоль задней линии площадки, о чем можно судить по изменению его положения относительно судейского кресла (кадры А1, 5, 8), то французский теннисист двигался в обратную сторону (кадры Б1, 5, 7), что видно по изменению его позиции по отношению к стоящему сзади судье.

Такая разнонаправленность движений спортсменов обусловлена тем, что они поставлены в разные условия. Соперник Боровьяка направил свою подачу немного правее от него. Чтобы отразить мяч, Боровьяк сначала выставил далеко в сторону правую ногу (А1), затем немного подтянул левую, одновременно



с этим развернул туловище и отвел ракетку для замаха (кадры А2, 3). Из этого устойчивого положения он начал двигаться на мяч. подача соперника была, очевидно, не очень сильной, чем решил воспользоваться американский теннисист: не переставая двигаться на мяч, он выполнил очень активное свободное ударное движение и при этом использовал энергию, развитую в результате махового движения бьющей руки с ракеткой. Посмотрите, как свободно выполнено это движение — бьющая рука прошла далеко от туловища (кадры А5, 6). Проследите, как в этот момент работали ноги Боровьяка. Левая нога все время движется вперед, и спортсмен выполняет удар в шаге на мяч (кадры А4—7). Отмеченная особенность работы ног Боровьяка позволяет ему вложить в удар вес туловища, в результате чего удар американца получился

Примем подачи ударом справа (вверху — Д. Боровьяк, внизу — Я. Ноа)

чрезвычайно мощным. Рассмотренный нами шаг на мяч и обусловил продвижение теннисиста вправо вдоль задней линии площадки.

Ноа по сравнению с американцем оказался в более трудном положении. Судя по кинограмме, его соперник выполнил довольно сильную подачу и при этом направил мяч прямо на французского теннисиста. Любителям тенниса наверняка известно коварство таких ударов. Прежде чем начать подготовку к отражению подобного мяча, приходится выбирать между двумя возможными вариантами действий: уйти от мяча влево и отразить его ударом справа с отскока или до удара сместиться вправо и отбить мяч ударом слева.

В таких случаях теннисисты предпочитают использовать свой сильнейший удар. Именно так и поступил Ноа: сместившись немного влево, он принял подачу ударом справа с отскока, которым владеет более уверенно.

И все же полет мяча оказался столь стремительным, что Ноа не успел до конца завершить подготовку к удару и подготовительная часть технического приема (отход от мяча) как бы слилась с основной его частью — непосредственно ударным движением. Поэтому теннисист и вынужден был выполнить прием подачи в движении иного вида, чем то, что мы наблюдали при разборе кинограммы Боровьяка. Американский теннисист начал свое движение после окончания подготовительной фазы, и направлено оно было навстречу мячу. Такую форму движения можно назвать активной.

Ноа же пришлось уходить от мяча. Времени для завершения отхода ему так и не хватило, из-за чего само ударное движение (вынос ракетки к мячу) спортсмену пришлось выполнять далеко не в идеальных условиях. Для выполнения свободного движения Ноа явно «не хватило» игрового пространства, что хорошо видно на кадрах Б5 и 6. Посмотрите, как буквально прижат к туловищу локоть правой

руки Ноа и как заметно приподнято правое плечо французского теннисиста — верные признаки стесненности движения. Форму же движения Ноа (уход от мяча) можно назвать вынужденной или пассивной.

Мы познакомим читателей с двумя разными способами приема подачи ударов справа. Какому же из них отдать предпочтение? Если отвлечься от реальных условий, в которых действовали спортсмены, то, конечно, тому, которым принимал подачу соперника Боровьяк. Его прием подачи свободнее, активнее и мощнее. Однако в соревнованиях далеко не всегда игровые условия складываются столь благополучно. Зачастую, особенно при игре на «быстрых» площадках, спортсменам приходится действовать в условиях своеобразного теннисного цейтнота, очень быстро переходить от одного игрового действия к другому, отражать поистине пушечные подачи соперника и мощные, остролацерированные удары с отскока. Надеяться на то, что в условиях современной высокотемповой игры будет возможно все время идеально готовиться к удару, не приходится. Поэтому умение надежно действовать в сложных игровых ситуациях, подобных той, в которой оказался Ноа, нужно специально воспитывать в тренировочных занятиях.

КРУЧЕНЫЕ УДАРЫ ПО ОТСКОЧИВШЕМУ МЯЧУ

М. Ф. Дибцев, мастер спорта СССР, тренер СДЮШОР ЦСКА по теннису

Крученые удары как одна из разновидностей применяемых в теннисе ударов, характеризующаяся так называемым верхним вращением мяча, известны давно. История мирового тенниса помнит имена многих выдающихся теннисистов, в арсеналах технических приемов которых крученые удары занимали видное место (Сантана, Лэйвер и др.). Однако до недавнего времени с помощью крученых ударов теннисисты пытались решать ограниченные задачи: обвести стремящегося выйти к сетке соперника, повысить надежность ударов в позиционной игре с задней линии и т. д. И лишь в последние 8—10 лет крученые удары стали широко применять как средство мощных атакующих действий из глубины корта. Это стало возможным благодаря резкому увеличению одновременно и скорости полета мяча, и скорости его вращения. Такие удары стали называть сверхкручеными. В развитах современного тенниса наступила «эра мощных крученых ударов».

Наиболее яркими исполнителями крученых ударов с очень сильным вращением мяча яв-

ляются Борг, Вилас, Лендл, Макинрой, Виландер, Эверт, Остин и др. Мощнейшие удары справа и слева — одно из основных средств достижения этими игроками победы в играх любого ранга.

Эффективность сверхкрученых ударов обусловлена следующими их особенностями: сочетанием высокой скорости полета мяча (мощи удара) с высокой надежностью попадания в пределы корта;

быстрым и высоким отскоком мяча, который при глубоких ударах существенно затрудняет активные ответные действия соперника.

Скорость полета и скорость вращения мяча зависят от двух основных факторов (см. рисунок): скорости V головки ракетки и угла α между направлением движения головки ракетки и плоскостью ее струнной поверхности в момент удара. При этом для крученых ударов существуют два крайних положения: угол $\alpha = 90^\circ$, который соответствует плоскому удару (мяч летит быстро, но без вращения), и угол $\alpha = 0^\circ$, соответствующий удару, после которого мяч как бы остается на месте, но

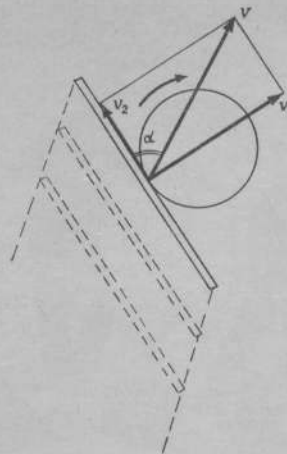


Схема движения ракетки

при этом быстро вращается. Всем другим значениям угла α будут соответствовать крученые удары с различным соотношением скорости полета и вращения мяча.

Эти основные положения остаются в силе при любой технике выполнения крученых ударов. Разнообразие же технических приемов придания мячу верхнего вращения обусловлено разнообразием способов подведения головки ракетки к мячу со скоростью V и в положении, характеризующемся углом α .

Очевидно, для выполнения сверхкрученых ударов необходимо обеспечить возможно большую скорость движения ракетки при возможном меньшем угле α .

Практически величина угла α в значительной мере определяется применяемой игроком хваткой. Для выполнения крученых ударов хватка, вообще говоря, может быть любой, но лучше применять такую, которая обеспечивает необходимый угол α при свободном, естественном выполнении ударного движения. Здесь многое зависит от индивидуальных особенностей выполнения всего комплекса движений, связанных с нанесением крученого удара, и для каждого теннисиста должна быть подобрана подходящая для него хватка. Начинать же обучение крученому удару, на мой взгляд, целесообразно следующим образом.

Ракетку лучше всего держать за конец ручки. Чтобы проверить, правильно ли вы

держите ракетку, достаточно посмотреть, как располагается вершина угла между большим и указательным пальцами на ручке ракетки: при правильной хватке она должна находиться на середине или немного левее середины верхней грани ручки. Другой способ проверки правильности хватки для удара справа следующий: теннисист левой рукой (если он правша) держит ракетку за шейку, направив головку ракетки вперед-вверх таким образом, чтобы струнная поверхность ракетки была перпендикулярна к земле; приложив ладонь правой руки к струнам справа, он начинает опускать ее вниз по струнам, по шейке ракетки, а достигнув ручки, обхватывает ее. Это и будет хватка для крученого удара справа.

Для придания быстровращающемуся мячу высокой скорости полета (V_1) необходимо, как уже отмечалось, к моменту удара очень сильно разогнать головку ракетки (скорость V), значительно сильнее, чем при плоском ударе. Рассмотрим, как этого можно достичь, на примере выполнения крученого удара по отскокнутому мячу на уровне пояса.

Структурно все движения теннисиста при исполнении крученого удара могут быть разбиты на следующие фазы:

1-я — поворот ног и туловища вправо;

2-я — замах: отведение предплечья и кисти с ракеткой назад;

3-я — ударное движение: с шагом левой ноги в направлении точки удара вынос головки ракетки вперед и выполнение собственно удара по мячу;

4-я — выход из удара: свободное движение бьющей руки по инерции и возвращение игрока в исходное положение.

Все эти движения должны выполняться слитно, без пауз. Ритм их выполнения обычен: на счет «один» — поворот ног и туловища, на счет «два» — замах, на счет «три» — ударное движение.

Особенности указанных движений при исполнении крученого удара с быстрым вращением мяча состоят в следующем:

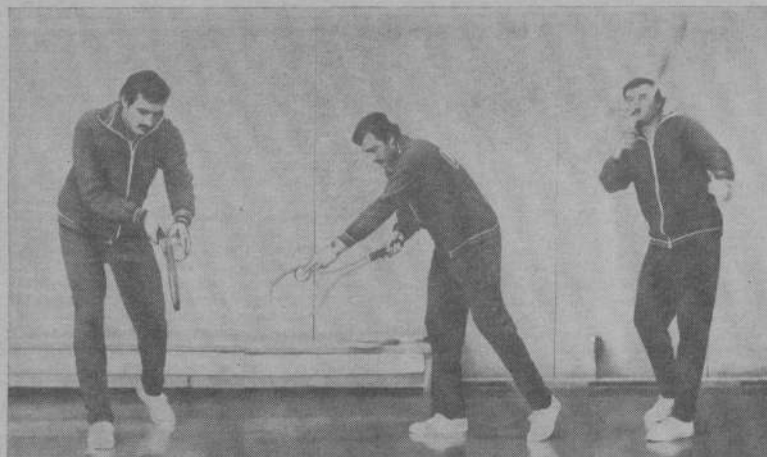
1) головка ракетки должна выноситься на мяч (фаза 3) снизу вверх-вперед по значительно более крутой траектории, чем при плоском ударе;

2) головка ракетки перед выносом ее в точку удара должна быть опущена вниз (ниже кисти бьющей руки);

3) ударное движение должно носить хлыстообразный характер;

4) разгон головки ракетки должен завершаться энергичным движением кисти.

Соблюдение этих условий обеспечивает выполнение глубоких, мощных ударов с очень быстрым вращением мяча. Следует обратить внимание на хлыстообразность ударного движения, на мой взгляд, необходимую при выполнении и большинства других применяемых в теннисе ударов по отскокнутому мячу, но



особенно важную при исполнении крученых ударов.

При выполнении хлыстообразного движения рука на протяжении всего движения должна оставаться свободной, т. е. локтевой и лучезапястный суставы не должны быть зажаты, как это часто бывает. Ракетку необходимо держать только пальцами (и желательно только на широком отрезке движения, когда мяч находится в контакте со струнной поверхностью ракетки).

Для выполнения хлыстообразного движения нужно до окончания счета «два» сделать шаг левой ногой вперед, навстречу мячу, при этом кисть и предплечье еще продолжают движение назад по инерции. Переноса вес тела с правой ноги на левую, поворачиваем плечи вперед-влево. Правое плечо идет вперед, а ракетка еще движется назад и совершает петлеобразное движение сзади. Из верхней точки петли головка ракетки как бы падает вниз под собственным весом, и, подхватывая ее, теннисист выносит ее затем снизу вверх-вперед. Такая последовательность движения (правое плечо — предплечье — кисть) придает в конечном итоге самому движению хлыстообразность.

Нередко можно слышать совет: «Кручеными ударами надо играть жесткой кистью». Действительно, играть так можно, но при этом не используются все возможности повышения мощи сверхкрученых ударов.

Опыт обучения крученому удару показывает, что очень важно уже на начальном эта-

Упражнение для отработки крученого удара

пе обучения прочно освоить специфическое для этого технического приема ускорение головки ракетки снизу вверх-вперед в ударной фазе за счет энергичного движения предплечья и особенно кистью бьющей руки.

Для выработки соответствующего навыка у юных теннисистов я применяю следующее простое упражнение.

Из исходного положения теннисиста повернуться направо. Опустив головку ракетки вниз, отвести ее вперед-в сторону. Правая нога согнута, и вес тела находится на ней.

Положить мяч левой рукой на струнную поверхность и поддерживать его у верхней части обода ракетки; плоскость ракетки должна быть немного открыта (см. фото). Делая шаг левой ногой вперед, начинаем движение кистью и предплечьем, направляя головку ракетки снизу вверх-вперед; левая рука опускается.

Мяч, прокатываясь по диагонали струнной поверхности, получает сильное верхнее вращение.

Шаг левой ногой должен быть мягким и плавным: сначала земля касается пятки, затем вся ступня, выполняя плавный перекат с пятки на носок. При переносе веса тела с правой ноги на левую обе ноги остаются согнутыми в коленных суставах, но в момент броска мяча они немного выпрямляются, помо-

гая тем самым корректировать траекторию полета мяча.

Обычно дети 9—10 лет успешно справляются с этим упражнением. Сначала при обучении они выполняют упражнение 20—30 раз,

после освоения правильного исполнения бросков мяча количество повторений может быть постепенно увеличено до 80—100.

Опыт показывает, что это упражнение дает возможность значительно ускорить освоение крученого удара.

«ТЕННИСНЫЙ ЛОКОТЬ», ЕГО ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Ф. Л. Доленко, кандидат педагогических наук

Термин «теннисный локоть» (за рубежом нередко называют «теннисная рука») появился еще в прошлом веке. Сейчас уже трудно установить, кто первым назвал таким образом комплекс типичных повреждений и изменений играющей руки теннисиста. Врачи, методисты, ученые до сих пор и, что называется, с переменным успехом пытаются проникнуть в природу этой специфической травмы, слишком часто омрачающей радость приобщения к миру тенниса. Ее объясняют индивидуальными особенностями строения локтевого сустава, чрезмерной интенсивностью и несовершенством техники игры, качеством инвентаря и даже явлениями резонанса в системе «рука—ракетка».

Без сомнения, все эти обстоятельства имеют большее или меньшее значение. Тщательный биомеханический анализ и имеющиеся в нашем распоряжении данные о структуре, механических свойствах и особенностях взаимодействия компонентов локтевого сустава позволили уточнить причины возникновения «теннисного локтя». Если говорить коротко, то они заключаются главным образом в том, что предъявляемые к суставу требования превышают его возможности длительное время выполнять, по сути дела, экстремальные движения с отведением и приведением предплечья.

И все-таки люди играют в теннис. Все — с удовольствием, а некоторые — даже с блеском. Все дело в том, что «теннисный локоть» — не обычная травма. В специальной литературе нет ни одного упоминания об одномоментной травме локтя у игроков любого класса. «Теннисный локоть» образуют суммирующиеся микротравмы связок и сухожилий в местах прикрепления их к костям. Долгое время теннисист этих явлений просто не замечает. Но при длительном наслоении повреждения приобретает выраженный характер. Появляются непрекращающиеся боли, чаще в области паружного надмыщелка плечевой кости, где начинается усиленное отложение солей. Сустав начинает деформироваться и постепенно приобретает характерную знакомую очень многим форму.

В то же время даже среди много и интенсивно играющих теннисистов есть и такие, у кого *никогда* не было претензий к собственному локтю. И это не может быть только счастливым исключением из правила. Очевидно, у этих людей, чаще всего стихийно, сложился такой режим упражнения, который гарантирует полноценное восстановление элементов сустава и не допускает их перенапряжения. Главное для нас то, что такой режим существует! А роковой неизбежности «теннисного локтя» не существует. Нужно только так построить тренировку, чтобы обеспечить профилактику типичных повреждений. Иначе говоря, следует всеми возможными способами снизить риск перенапряжения мышц, сухожилий и связок руки, держащей ракетку.

Возникновению перенапряжения способствуют:

индивидуальные анатомические особенности руки,

пренебрежение разминкой и атлетической подготовкой,

пренебрежение отдыхом во время игры,

ошибки в технике игры,

однообразие технических действий,

чрезмерная длительность игры,

чрезмерная интенсивность игры,

некоторые особенности инвентаря.

Рассмотрим эти причины более подробно.

Индивидуальные анатомические особенности

руки. К ним относится прежде всего общая длина руки. Длинные руки, давая теннисисту ряд преимуществ, образуют, при прочих равных условиях, и большой момент инерции ракетки. Ракеткой становится труднее управлять — разогнать ее при ударе по мячу и тормозить после удара. Чем длиннее руки, тем больше должны быть развиты их мышцы.

Определенное значение имеет соотношение длины плеча и предплечья. Относительно длинное предплечье делает локтевой сустав более уязвимым.

Очень важную роль играет размер кисти. Большая и сильная кисть облегчает управление ракеткой, перераспределяет общее напряжение руки. Значительно большая его часть

приходится на лучезапястный сустав, а локтевой соответственно разгружается.

Пренебрежение разминкой и атлетической подготовкой. Разминка, кроме всех прочих задач, должна обеспечить повышение сопротивляемости тканей и органов локтевого сустава неблагоприятным воздействиям. Для этого общее разогревание организма необходимо дополнить специальным разогреванием играющей руки. 6—8 упражнений без ракетки и с ракеткой, выполняемых непрерывно, не только надежно разогревают сустав и управляемые им мышцы, но и «прорабатывают» их в силовом режиме и в режиме быстрых чередований напряжения и расслабления. А теплая одежда обеспечивает сохранение «разогретого» состояния руки.

«Входить» в игру надо постепенно, равномерно наращивая силу ударов. Таким образом происходит тонкое специфическое сонастраивание мышц на предстоящую работу, налаживаются межмышечные координации, «взаимопомощь», повышается скорость их произвольного и рефлекторного сокращения.

Атлетическая подготовка (упражнения на гимнастических снарядах, с гантелями, штангой, различными эспандерами и амортизаторами, игра в волейбол и т. п.) создает *запас надежности* всех сочленений руки, нагружая их значительно сильнее и безопаснее, чем это может быть достигнуто только средствами игры в теннис.

Пренебрежение отдыхом во время игры. Во время игры надо давать руке максимальный отдых всякий раз, когда это только возможно. И даже несмотря на то, что в данную минуту никакого утомления или напряжения вы не чувствуете.

Нанеся удар, нужно возможно раньше подержать ракетку за шейку свободной рукой. Целесообразно сделать это еще тогда, когда рабочая рука тормозит ракетку после удара. Особенно важно научиться поддерживать ракетку свободной рукой при выполнении сильных плоских подач и смешей. Держа ракетку в двух руках, нужно максимально расслабить мышцы рабочей руки, ослабив хват. Между розыгрышами очка стоит вообще освободить рабочую руку и проделывать ею несколько компенсирующих движений (сжать — разжать пальцы, вращать, расслабить, встряхивать кисть). Сначала такой отдых покажется непривычным. Но после 3—4 тренировок образуются необходимые навыки. Новичков нужно приучать к смене режимов работы руки в ходе игры с первых тренировок.

Резкая перегрузка может возникнуть при интенсивной и длительной тренировке у стенки. Игра через сетку, особенно с задней линии, обеспечивает интервал между ударами в 2—3 с, когда рука получает некоторый отдых. При игре у стенки количество ударов удваивается, а время между ними сокращается бо-

лее чем в два раза. Возможностей для удовлетворительного расслабления мышц предплечья уже не остается, и они быстро теряют эластичность. Жесткие мышцы сильнее и резче «дергают» свои сухожилия. Возникает повышенная опасность микротравматизации мест их прикрепления к костям. Такая же ситуация наблюдается при длительной тренировке в игре с дэтом.

Ошибки в технике игры. Отметим прежде всего неправильную хватку. Ошибка сводится к тому, что ладонь и пальцы, особенно указательный, ориентированы почти перпендикулярно к ручке. Это укорачивает рычаг приложения силы, повышает напряжение мышц при всех ударах, кроме удара слева.

Сильный, «хлесткий» удар слева даже при правильном выполнении нагружает наружную связку локтевого сустава. Использование второй руки при ударе слева первоначально было обусловлено, по-видимому, не чем иным, как стремлением много и сильно играющих теннисистов, прежде всего профессионалов, обезопасить локтевой сустав.

Перегрузка области локтевого сустава при сильных ударах возникает всегда, когда плохо используются баллистические свойства ракетки и мяч регулярно не попадает на оптимальное место струнной поверхности.

Однообразие технических действий. Постоянная смена ударов, большая вариативность их силы, направления сосредотачивают нагрузку по различным участкам и компонентам суставного аппарата. Такое переключение по ходу игры — тоже своеобразный отдых. Наоборот, излишняя привязанность к двум-трем «любимым» ударам концентрирует нагрузку, создает условия для перенапряжения. Большой технический арсенал, весьма ценный и сам по себе, таким образом, становится важным условием профилактики поврежденных локтевого сустава и даже суставов вообще.

Чрезмерная длительность игры. Многие любители тенниса играют, как говорится, «до темноты». Однако длительная, например свыше двух-трех часов, игра даже при невысокой интенсивности грозит перенапряжением мест прикрепления сухожилий и связок на рабочей руке. Общее утомление повышает угрозу их микротравматизации.

Чрезмерная интенсивность игры. Увлечение сильными ударами быстро перегружает суставной аппарат. Особенно большие требования к нему предъявляют сильный удар слева одной рукой, сильная плоская подача и смеш. У многих игроков они являются выигрышными ударами. Но и в этом случае нужно иметь в арсенале их надежных дублеров, не злоупотреблять этими ударами в игре со слабым партнером, применять менее опасные для локтя удары тогда, когда исход борьбы в гейме (сете) уже решен. Из перечисленных ударов в этом смысле особенно опасны подачи, которые при-

примерном равенстве сил за двухсетовую встречу приходится выполнять почти сотню раз. Смеш менее опасен, поскольку выполняется все-таки с меньшей силой и значительно меньшее число раз.

Большое значение имеет выбор партнера. Слишком сильный партнер заставляет и нас все время сильно бить по мячу, гораздо сильнее, чем мы это делаем обычно и чем позволяют возможности локтевого сустава. Этими ударами мы пытаемся компенсировать относительную общую слабость игры. Как правило, это удается «чрезвычайно редко». Но за одну такую встречу «на пределе» можно весьма навредить собственному локтю.

Некоторые особенности инвентаря. Слишком тяжелая ракетка может служить серьезной причиной перегрузки. Такую же роль может сыграть ракетка с нормальным общим весом, но балансом в головку. Слишком толстая или очень тонкая ручка требует больших усилий для удержания ракетки и управления ею. Это быстро перегружает мышцы предплечья, обеспечивающие хватку. Незначительные и слабо натянутые струны для удара стандартной силы вынуждают затрачивать гораздо больше усилий и форсировать перегрузку. К такому же результату приводит игра тяжелыми, влажными, разбитыми и мягкими мячами. Слишком сильная натяжка струн, равно как и малая эластичность самой ракетки, повышает жесткость игры, резко воздействует ударной волны на все суставы руки.

Описанные выше меры профилактики эффективны и в отношении остальных суставов руки — плечевого и лучезапястного.

ДЕТСКИЙ ТЕННИС

ПОРАЗМЫШЛЯЕМ О БУДУЩЕМ...

С. П. Белиц-Гейлан, профессор

Народная мудрость гласит: «Будущее видится в ростках настоящего». Что же примечательного в «ростках» современного тенниса? Какой видится специалистам столбовая дорога развития тенниса? Ответить на эти вопросы, особенно на второй, прямо скажем, дело очень трудное. Как тут не вспомнить слова выдающегося советского ученого академика И. Курчатова, который писал: «Нет ничего более сложного, чем прогнозировать будущее». Однако, несмотря на огромные трудности проблемы прогнозирования в любой сфере человеческой деятельности, именно она по своей актуальности стоит на переднем плане.

Лечение «теннисного локтя» — это длительный, сложный и не всегда эффективный процесс. В него входят:

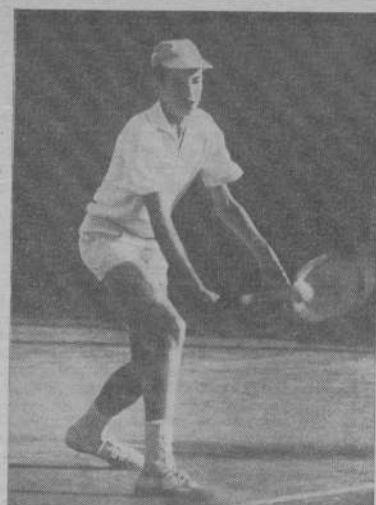
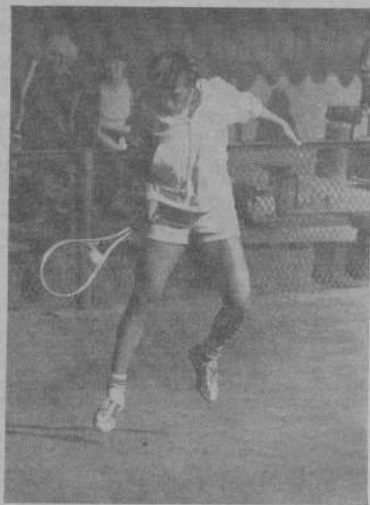
лечебная физкультура, включающая специфические для тенниса движения и общее укрепление мышц руки, массаж мускулатуры и точечный массаж болезненных участков надкостницы на надмыщелках и на локтевой кости, растирания, вызывающие приток крови, глюкокортикоидные инъекции в болезненные места.

Длительность лечения достигает в ряде случаев 6—8 и более недель. После него период постепенного возвращения к привычным нагрузкам составляет 3—4 недели. В это время и в последующем применяются специальный бандаж для надмыщелок плечевой кости и эластичная защитная повязка. После лечения следует сосредоточить максимум внимания на мерах профилактики, при малейших сомнениях предпочитать щадящий режим тренировки. Иначе неминуемы рецидивы. 2—3 рецидива ведут к хроническому заболеванию.

Причины образования «теннисного локтя» названы не в порядке их значимости. В каждом конкретном случае решающее значение может иметь любая из них. Но наиболее типично действие именно комплекса повреждающих факторов. Одновременное и безусловное их устранение гарантирует нормальную функцию руки практически без ущерба для самых честолюбивых спортивных целей. Пренебрежение же мерами профилактики в этом случае почти наверняка ведет к образованию «теннисного локтя».

Теннис стал олимпийским видом спорта, и советские теннисисты начали активную подготовку к олимпийским баталиям. Поэтому прогнозирование развития соревновательной деятельности, как проблема программно-целевая, приобретает сейчас все большее значение. Разработка этой проблемы нужна не только для олимпийской команды. Она имеет большое значение для развития отечественного тенниса в целом, формирования всей системы подготовки теннисистов начиная с детского возраста.

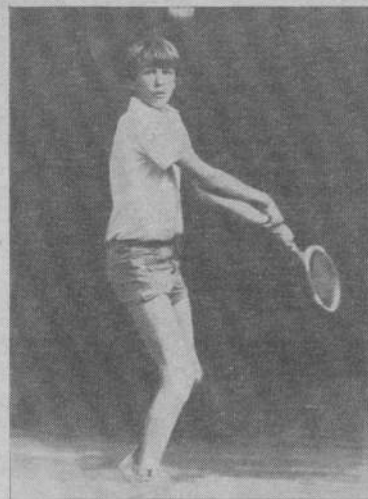
Прогнозирование развития соревновательной деятельности должно осуществляться на основе сравнения ее прошлых вариантов с настоящими, «открытая» в настоящих вариантах перспективных «ростков» будущего.



Е. Бирюкова часто применяет свой любимый прием — удар справа с проходом через правую ногу, вкладывая вес тела в удар и повышая темп игры. Вот и сейчас она попыталась обострить игру, но мяч отскочил от земли в неожиданном направлении и оказался очень близко к туловищу. Спортсменка вынуждена в последний момент изменить движения и любой ценой отразить мяч на сторону соперницы.

Характерный для розыгрыша очка на земляных кортах удар слева выполняет А. Ольховский, который на этот раз отступил от своего «любимого» активного удара двумя руками и решил просто отыграть мяч, не затрачивая особых усилий.

Низкий мяч за пределами хав-корта вот-вот опустится на землю. Но В. Борисов, совершив стремительный рывок, отбивает трудный мяч. При ударе справа в подкате левая нога быстро гасит высокую скорость движения, направленную вперед, в сторону коридора, и обеспечивает плавное приближение спортсмена к мячу. Рука находится впереди, плоскость ракетки ориентирована в нужном направлении. Борисов готов к выполнению точного удара и своевременного «выхода» из него с последующим занятием тактически целесообразной позиции у сетки.



Ю. Кашеварова выполняет подкрученный удар слева, приносящий ей в соревнованиях немало очков. Спортсменка отклонилась от «классического» способа выполнения приема, при котором опорной является правая нога, принимающая на себя вес тела, и проходит через левую ногу. Хотя это в определенной мере снижает силу удара и увеличивает время «выхода» из него, удар с проходом через левую ногу в ряде случаев оправдан быстротой подготовки, высоким темпом игры и конкретной спецификой игровой ситуации.

За последнее время заметно выросло мастерство юных спортсменов; среди них можно отметить А. Чеснокова («Спартак», Москва). На этом снимке А. Чесноков выполняет удар слева двумя руками в высокой точке. Это один из его коронных приемов, в котором удачно сочетаются высокая скорость полета мяча и точность попадания, что во многом достигается верхним вращением мяча.

К. Пузаев отражает низкий мяч ударом с полета. Спортсмен сильно согнул ноги в коленях, чтобы поставить ракетку почти в горизонтальное положение с плоскостью головки, перпендикулярной поверхности корта, и встретить мяч в самом начале его отскока от земли. Текст и фото В. Янчука.



Прошедший год стал для автора по прогнозированию возможностей особенно примечательным: ему удалось воочию познакомиться со всем цветом мирового тенниса начиная с его «ростков». Чемпионаты мира и Европы среди самых юных теннисистов в возрастных группах не старше 12 и не старше 14 лет, заключительный турнир 8 сильнейших теннисистов мира (в нем участвовали те, кто показал лучшие суммарные результаты за весь год), всемирная научно-методическая конференция — вот главные мероприятия, которые позволили накопить дополнительный материал по проблеме прогнозирования. Здесь мы основное внимание обращаем на ту область прогнозирования, которая основывается на анализе характеристик игры самых молодых представителей мирового тенниса.

Пресс-конференция в Монте-Карло (Монако) перед торжественным открытием первого в истории тенниса официального чемпионата мира среди теннисистов самых младших возрастных групп. На трибуне президент Международной федерации тенниса Ф. Шатрие (Франция). Вот выдержка из вступительной части его выступления: «Федерация вернулась лицом к детскому теннису. Теперь и у юных теннисистов своя стройная и солидная система крупных международных соревнований. Главные звенья ее соревновательной цепочки: серия открытых чемпионатов отдельных стран различных континентов, первенства каждого континента в отдельности и, наконец, завершающее звено — чемпионат мира. В общей сложности 18 официальных традиционных международных турниров, по результатам которых отныне и будет составляться мировая классификация сильнейших».

На пресс-конференции Ф. Шатрие было задано немало вопросов о причинах «омоложения мирового соревновательного тенниса».

«Омоложение соревнований, — ответил Ф. Шатрие, — веление времени, характерное, кстати, и для многих других видов спорта. Оно позволит привлечь к теннису во всех странах больше детей, а с другой стороны, самым активным образом станет способствовать и росту класса игры в целом. Не следует забывать, что такие звезды мирового тенниса, как Р. Лейвер, К. Розуолл, А. Эш, К. Эверт, Д. Кошпер, Д. Макинрой, Т. Остин, начали соревноваться в 11—12 лет и к возрасту 16—17 лет прочно закрепились в мировой теннисной элите. Американский и австралийский опыт ранней закалки юных теннисистов в соревнованиях послужил основой для решения Международной федерации о создании специальной системы соревнований «звезд-надежд».

А теперь перенесемся на заключительную пресс-конференцию, состоявшуюся уже после окончания мирового чемпионата. «Ваше мнение о международных соревнованиях для де-

тей?» — с таким вопросом обратились организаторы соревнований к собравшимся на пресс-конференцию ведущим специалистам из многих стран.

Вот смысл ответа чехословацкого специалиста В. Холика, тренера чемпионки мира среди девочек не старше 12 лет Н. Зубаковой и обладательницы бронзовой медали чемпионата в возрастной группе не старше 14 лет Н. Холиковой. В Чехословакии довольно долго считали, что в малом возрасте довольно долго рациональную технику, а без нее выступать в соревнованиях не следует. Однако опыт показал: при кропотливой работе с малышами, особенно с использованием уменьшенных по размерам ракеток и площадок, вполне реально уже к возрасту 11—12 лет подготавливать техничных игроков. Примером в этом отношении может служить одна из сильнейших теннисисток мира последних лет Х. Мандликова. Уже в возрасте 11 лет тренером удалось поставить ей довольно хорошую технику, и с 12 лет она стала выступать в соревнованиях.

Один из сильнейших в свое время теннисистов мира, а теперь руководитель теннисной академии в американском штате Колорадо Б. Вухольц прямо заявил: «В Америке широко и уже давно проводится соревнование, в том числе и в общенациональном масштабе, для теннисистов возраста 9—10 и 11—12 лет. Именно в этом возрасте в условиях острой борьбы на корте лучше всего отбирать самых способных и надежных «качествами бойцов» — качествами, которые для побед в большом теннисе нужны больше всего. Кроме того, я уверен в появлении на арене будущего мирового тенниса более техничных игроков, так как они получат нужную школу в самом раннем возрасте, когда восприимчивость к сложным движениям наибольшая».

Мнению участников пресс-конференции было единодушным: ребята показали себя очень хорошо, и линию на омоложение соревнований нужно приветствовать!

Как же играют те, кто находится на дальних подступах к теннисному Олимпу? Технично, наступательно, преимущественно мощными ударами, стабильно и по-разному с точки зрения использования конкретных вариантов тактики — вот, пожалуй, таким может быть самый лаконичный ответ, если характеризовать игру в целом. Создается впечатление, что даже 12-летние спортсмены словно одержимы стремлением «забить» соперника, оставить его в безвыходное положение сильными, остроуплачиваемыми, неожиданными по направлению ударами. Такая одержимость опирается на прочный игровой фундамент — тонкую и мощную игру с задней линии с широким использованием сызюкрученных ударов, выполняемых с ходу при первой возможности по восходящему мячу. Мощь игры ребят можно ус-

ловно назвать «повсеместной» и «всевысотной» — теннисисты свободно применяют сильные удары, отражая мяч из любого места площадки и в любой по высоте точке.

Несколько слов о тех, кто стал обладателем золотых медалей. Прежде всего у них на высоте то, что принято называть оружием сильной личности, — огромная воля к победе, упорство, выдержка, жажда борьбы за достижение цели. Словом, юные теннисисты — настоящие спортивные бойцы, причем уже довольно хорошо закаленные в международных соревнованиях. Так, за плечами такие 12-летние — чемпионки Европы Н. Зубаковой (Чехословакия) и чемпионки стран Американского континента Т. Такера (США) по три года регулярных выступлений в крупных международных соревнованиях. Этот пример — хорошее подтверждение мнения многократного победителя Уимблдона Б. Борга (Швеция) — одного из почетных гостей чемпионата, который на заключительной пресс-конференции сказал: «Мой бойцовский характер «родился» в детском возрасте, когда я по-настоящему почувствовал радость побед в международных соревнованиях и значимость их престижности. До этого я слыл в семье и среди сверстников разгильдяем». Любопытно, что все чемпионские титулы достались шведу К. Карлсону. В мировом и европейском чемпионатах он не проиграл ни одной партии. В одной из газет его назвали «невозмутимым скандинавом с огнем мексиканца». И действительно, в этом спортсмене очень хорошо гармонируют, казалось бы, несовместимые черты характера: хладнокровие, исключительная собранность, внимательность и одновременно горячий, но подвластный воле темперамент.

Рассказ о чемпионах я не случайно начал с особенностей их характеров. Ведь нередко в прогнозах о теннисе будущего внимание обращается только на детали техники и тактики, а о личностных качествах, особенно эмоционально-волевых, неоправданно забывают. В спортивной борьбе личность противостоит личности, характер — характеру, интеллект — интеллекту. Разве можно забывать об этих, казалось бы, азбучных, но часто упускаемых из поля зрения истинах. С уверенностью можно предположить, что показатели таких важных характеристик высокого уровня игрового мастерства, как результативная активность, стабильность ударов и надежность (об этих характеристиках уже подробно писалось в предыдущих сборниках), и в дальнейшем будут возрастать, причем одним из существенных условий для этого станет укрепление эмоционально-волевых качеств.

Конечно, нельзя забывать, что личностные качества лишь тогда явятся действенным оружием больших побед, когда спортсмены будут обладать надежным игровым фундаментом — совершенной спортивной техникой. Кста-

ти, юные чемпионы были живым воплощением этих двух достоинств.

Здесь как раз и наступил, пожалуй, самый подходящий момент рассказать о выступлении серебряного призера мирового чемпионата и победителя первенства Европы 12-летнего уфимца А. Черкасова (тренер Н. Рогова). Во всех матчах он был примером «чуждого расчета» воли и тонкого тактического расчета. Правда, его игра не отличалась особым разнообразием. Большинство очков он набирал своим коронным оружием — сильнокручеными ударами справа и слева с задней линии, которые чередовались нередко с неожиданными неотразимыми укороченными ударами. Когда же соперники устремлялись к сетке, А. Черкасов встречал их «вырывающимися» у самой сетки обводящими ударами или неожиданной крученой свечой. В полуфинале мирового чемпионата первая ракетка Австралии Д. Карринг в первой и во второй партиях вел против А. Черкасова 4:1, и каждый раз наш спортсмен вырывал положение, действуя практически без ошибок. И хотя соперник играл очень напоистом, в быстром темпе, мощно, часто выходил к сетке, стабильность ударов, стойкость характера А. Черкасова, тактически тонкая обводка взяли верх. А вот финал заставил над многими задуматься, как говорится, в перспективном плане. Стоит хорошенько подумать, как дальше тренироваться спортсмену, какие коррективы внести в игру.

В решающем поединке сошлись «две противоположности». Одну можно образно назвать «лучше меньше, да надежнее», другую — «лучше разнообразнее и рискованнее». Увы, взятая на вооружение американским спортсменом вторая «противоположность» победила. Причем, играя по всей площадке и используя различные варианты нападения (и комбинационное, и быстрое), соперник Черкасова действовал одновременно очень точно. За весь матч он сделал всего 16 ошибок, а своими активными ударами выиграл 38% всех разыгрываемых очков. К тому же еще в этом матче Черкасов немало очков потерял из-за своей слабой игры у сетки, к которой вынуждал его соперник с помощью укороченных ударов.

Повышение игровой активности в действиях по всей площадке, освоение мощной с острой плавниковой мяча подачи — таким видится главное направление в спортивном совершенствовании нашего весьма перспективного спортсмена.

Большой интерес вызвал финал, где встретились победительница чемпионата стран Американского континента М. Браун (США) и победительница чемпионата стран Азии японка А. Кизмута. Упорная, очень подвижная, мощно играющая сзади японка сложила оружие под напором рослой, атлетически действующей по всей площадке американки, да еще



периодически «разрывающей» ритм игры неожиданными укороченными ударами.

Рассказ о чемпионах я не случайно хочу закончить игровым портретом шведа К. Карлсона. Многие видные специалисты считают его в будущем весьма вероятным преемником Б. Борга. От своего выдающегося соотечественника молодой спортсмен «унаследовал» не только железный характер, но и приверженность к маскриванному использованию сильноокрученных ударов. В некотором отношении юный чемпион даже превзошел своего именитого соотечественника. Его удары по силе, пробивной способности достигли более высокого уровня. И это в возрасте 13 лет! Когда наблюдаешь за Карлсоном, складывается впечатление, что он словно бросается к приближающемуся мячу и старается как бы всего себя «вложить» в удар, чтобы придать мячу высокую скорость и быстрое вращение.

Хотя к сетке Карлсон в одиночных соревнованиях выходит не часто, как правило только после комбинационной подготовки, он всегда готов выиграть очко ударом с лёта, как только соперник ответит коротко и он получит возможность быстро атаковать. Хорошая постановка техники ударов с лёта позволяет шведу хорошо играть у сетки практически во всех по высоте точках — низкой, средней и

А. Черкасов и В. Петрушенко, занявшие третье место на чемпионате Европы 1982 г.

высокой. Поэтому весьма показательно, что Карлсон стал чемпионом мира не только в одиночном, но и в парном разряде. Стоит сопернику подать коротко, как швед сразу же старается или выиграть очко немедленно, или как минимум поставить соперника в затруднительное положение. Словом, юноша оправдывает прозвище, которое ему дали журналисты, — «шведская катапульта».

У читателя, естественно, может возникнуть вопрос: «А как у юных теннисистов обстоит дело с физической подготовкой, как они выдерживают высокие соревновательные нагрузки?» Ответу на это «зарисовкой» соревновательного дня чехословацкой и американской команд (кстати, заметим: представители этих команд завоевали наибольшее число медалей мирового чемпионата).

...Восемь часов утра. Примерно 30 минут специальная физическая подготовка с ориентацией на развитие гибкости, «мышечной раскрепощенности», быстроты. Затем около часа интенсивная игровая тренировка с задачей еще и еще раз подшлифовать технику, опробовать модели тактики, которые намечено использо-

вать в предстоящем матче. И после такой подготовительной тренировки через 10—15 минут уже возможен — в зависимости от расписания игр — официальный одиночный матч. Закончился одиночный матч. Казалось бы — вот наступил самый подходящий момент хорошенько отдохнуть. Но нет! Вновь подготовительная тренировка — на этот раз уже к парной встрече. Когда же закончилась и эта встреча, то тренеры вновь неумолимы: соревновательный день надо завершить «корректировочной тренировкой» — по свежим следам подшлифовать технику с учетом недостатков в только что закончившихся соревнованиях.

Примечательно, что с чехословацкой командой из соревнований большого масштаба работает и тренер по специальной физической подготовке. Творческий контакт специалистов различного профиля, практически ежедневно работающих совместно, становится уже хорошей традицией.

Американская команда, как выразился ее тренер, имеет свои «фирменные подходы». Решать задачи специальной физической подготовки тренеры ежедневно стараются прежде всего в процессе игровых упражнений, требующих быстрого передвижения и стремительных бросков из стороны в сторону, необходимых для действий у сетки в сложных игровых условиях.

Напряженный тренировочный режим и в дни соревнований позволяет ответить на ранее поставленный вопрос: юные спортсмены хорошо подготовлены к высоким нагрузкам.

Весьма примечательна и такая, я бы сказал генеральная, направленность тренировки в дни соревнований, которую отметил Б. Бухгольд. Каждый день должен содержать своеобразные элементы и тактики, и стратегии — в том смысле, что, с одной стороны, нужно хорошо подготовиться к конкретному предстоящему матчу, с другой — не упустить время для работы с перспективой, для решения стратегической задачи — поднять уровень подготовленности в целом.

Усиленное внимание к специальной физической подготовке в детском возрасте, перспективная ориентация тренировки в дни соревнований могут и должны повлиять на дальнейшее укрепление в мировом теннисе тенденции «игрового атлетизма».

У читателя, видимо, может возникнуть такой вопрос: почему в первом чемпионате мира выступал только один представитель нашего тенниса? Дело в том, что к соревнованию столь высокого ранга допускался на редкость ограниченный круг спортсменов — только финалисты первенств континентов в одиночных разрядах. Пробриться же в число финалистов и бо-



И. Зверева и Е. Брюховец, завоевавшие серебряные медали на чемпионате Европы 1982 г.

лее того — стать победителем чемпионата Европы удалось только А. Черкасову.

А как выступили в чемпионате континента другие наши юные теннисисты? Казалось бы, не плохо. 2-е место среди команд 20 стран говорит само за себя. К тому же никто из советских участников не остался без медалей — серебряных или бронзовых. Серебряными призерами в самой младшей возрастной группе парных соревнований стали Брюховец (Украина) — Зверева (Белоруссия), а в группе не старше 14 лет среди девочек — Астафьева (Таджикистан) — Месхи (Грузия) и среди мальчиков Габричидзе (Грузия) — Крачко (Украина). Бронзовых медалей удостоилась пара Черкасов (РСФСР) — Петрушенко (Украина).

Медали медалями, а главное в оценке подготовленности и перспективности в таком раннем возрасте — это мера соответствия игры переломным тенденциям развития соревновательной деятельности. Если этот критерий взять за основу, то вывод напрашивается такой: пока еще радоваться рано. А поэтому впереди у наших юных теннисистов решение главной задачи: освоение игры всеобъемлющей активности, тактически тонкой, разнообразной, очень точной и стабильной.

О ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЫХ ТЕННИСТОВ

Выступления наших юных теннисистов в международных соревнованиях 1982 г. показали, что уровень их спортивного мастерства за последний год, по сравнению с их сверстниками из других стран, несколько повысился у девушек, а у старших юношей значительно отстал, так же как и прошедшие несколько лет.

Зарубежные сверстники наших юных спортсменов обладают более совершенной техникой игры, мощностью и точностью направления ударов и более разнообразной и активной тактикой.

Особое внимание нам надо уделять подготовке дальнего резерва молодежи — девочек и мальчиков 13—14 и 10—12 лет. В это время закладывается фундамент освоения техники и тактики игры, и если появляются изъяны, то их устранение требует больших усилий и задерживает рост спортивного мастерства.

Девочки 1968 г. р. Т. Худа, Л. Месхи и О. Астафьева — сильнейшие у нас в своем возрасте. По своей спортивной подготовке они обогнали многих более старших девочек и вошли в классификационные списки взрослых теннисистов. Но результаты их участия в первенстве Европы по своему возрасту оказались слабыми: Месхи заняла 5—8-е места, Астафьева — 17—24-е. В парном разряде они были вторыми.

Такой же результат на первенстве Европы у девочек 1970—1971 гг. р.: Н. Зверева заняла 10-е место, Е. Брюховец — 13—16-е, но, поскольку они на год моложе своих соперниц, можно надеяться, что в следующем году они на чемпионате Европы смогут достичь более высокого результата.

На чемпионате СССР 1982 г. Зверева и Брюховец среди девочек 1970—1971 гг. р. заняли 1-е и 2-е места и обогнали многих более старших спортсменок.

По сравнению с двумя прошедшими годами у мальчиков этого возраста намечился некоторый сдвиг в сторону улучшения как спортивной подготовки, так и результатов выступлений в соревнованиях: мальчики 1968 г. р. И. Крочко, В. Габричидзе и А. Филлимонов, так же как девочки, идут впереди многих более старших юных теннисистов. На первенстве Европы по своему возрасту Крочко и Габри-

Г. А. Кондратьева, заслуженный тренер РСФСР

чидзе заняли 5—8-е места, а А. Черкасов (тренер Н. Рогова) стал чемпионом Европы, финалистом первенства мира и чемпионом СССР. Какие же меры нужно принимать, чтобы быстрее повышался класс игры нашей наиболее перспективной молодежи?

Специалисты пришли к выводу, что у наших юношей и девушек недостаточный соревновательный опыт как во всесоюзных, так и в международных соревнованиях. Хотя за последние 2—3 года увеличилось число юношеских всесоюзных турниров и больше стали направлять молодежь на международные соревнования, все же этого недостаточно.

Вместе с тем не следует, видимо, впадать и в другую крайность. Известно, что при участии в большом числе соревнований молодежи на длительное время отрывается от своих тренеров, которые не всегда могут сопровождать учеников и оставлять других подопечных. Кроме того, участие в большом числе соревнований сокращает тренировки, в которых должен проходить процесс совершенствования технических и тактических приемов.

В дни соревнований нашим юношам и девушкам не удается параллельно проводить тренировки — не хватает площадок.

Мальчики и девочки 1970—1971 гг. р., как правило, играют на задней линии, выходы к сетке в их игре — редкий эпизод, поэтому не применяются свеча, удар над головой и не используется обводный удар, так как соперники не выходят к сетке. Когда же ребятам приходится применять все эти удары в парной игре, оказывается, что их техника далека от совершенства. А в этом возрасте уже должен быть освоен весь ассортимент технических приемов.

Это явная недоработка тренеров, которые нередко натаскивают своих учеников на игру со счетом на задней линии, не заботясь об их дальнейшей перспективе.

Исключение составляет, пожалуй, игра А. Черкасова. Техника и тактика его игры более активна и разнообразна, чем у его сверстников, и может служить для них примером. Надо отметить, что Черкасов во время игр на первенстве СССР находил возможность проводить ежедневные тренировки до начала встреч и после их окончания.

ЕЩЕ РАЗ О ДЕТСКОМ ТЕННИСЕ

Г. К. Жуков, член Всесоюзного тренерского совета

Автору этих строк посчастливилось участвовать в проведении пяти последних смотров-конкурсов юных теннисистов. И каждая встреча была по-своему памятной, неповторимой.

Смотры-конкурсы заслуживают особого внимания. На них происходит знакомство с будущим нашего отечественного тенниса. Кроме того, они представляют поистине уникальную возможность в считанные дни познакомиться с результатами работы нескольких десятков тренеров, занимающихся с начинающими теннисистами.

Скажу сразу, что результаты работы, проделанной тренерами за год, прошедший с окончания смотра-конкурса 1981 г., особого энтузиазма не вызвали. И прежде всего потому, что в них совершенно явно просматривается ряд методических просчетов тренеров, обусловленных стремлением пережить недостаточно глубоко осмысленный опыт подготовки ряда сильнейших теннисистов мира последних лет. Чтобы понять, о чем идет речь, нарисую своеобразный портрет «среднего» участника смотра-82.

Итак, «средний» участник смотра-82 выполнял удар справа с отскока закрытой хваткой, слева с отскока — двумя руками. Много лучшего оставляла желать его подача, крайне неуверенной была игра с лёта. Средний уровень игровой подготовленности, как правило, сочетался с крайне низким уровнем подготовленности физической.

Как и год-два назад, тренеры продолжают готовить «маленьких Боргов», и, так же как и два года назад, «кошки» по-прежнему намного уступают «оригиналу».

Все негативные последствия просчетов в методике подготовки юных спортсменов были хорошо видны в соревновательных играх. Ведь игра, как никакое, даже самое углубленное, тестирование, выявляет все достоинства и недостатки подготовки спортсменов. А проверить себя в игре на сей раз юные теннисисты имели возможностей более чем достаточно. Если в предыдущие годы конкурсные турниры проводились на 2—3 площадках, то в этом году в распоряжении участников было 11 прекрасных подготовленных летних кортов ереванской СДЮШОР «Раздан» по теннису. Помимо участия в соревнованиях по программе смотра-конкурса юные теннисисты получили возможность помериться силами в рамках традиционного турнира памяти С. Атанесяна, проходившего параллельно со смотром.

Просмотр соревновательных игр запечатлел ставшую уже привычной картину. Игра участников нынешнего смотра ничем не отлича-

лась от той, что приходилось видеть и 2—3 года назад. По-прежнему подавляющее большинство спортсменов предпочитают вести игру исключительно с задней линии площадки, не помышляя о выходах к сетке даже тогда, когда этого настоятельно требует игровая ситуация. Так же широко и далеко не всегда оправданно используют теннисисты сильное верхнее вращение мяча. Явно не соответствует требованиям современного тенниса и подача юных спортсменов, которая используется лишь как средство введения мяча в игру. В целом игра спортсменов представляет собой обмен не всегда активными ударами с задней линии площадки. Надо заметить, что в искусстве «держать мяч» в игре юные теннисисты преуспели как ни в чем другом. Спортсменов, чья игра не страдает такой однобокой направленностью, по-прежнему лишь единицы. Среди них — сочинцы Е. Кафельников и Е. Пономарев, сямферопольская спортсменка Т. Чернышева, воспитанники рижской теннисной школы Р. Индриксон и М. Пурния, ленинградка Н. Хижа.

Как уже было сказано, участники смотра-82 отличались далеко не идеальной физической подготовкой. Данные, характеризующие уровень физической подготовки участников смотра, представлены в таблице. Отмечу, что средние результаты в упражнениях контрольного комплекса по физической подготовке находят-ся на уровне соответствующих результатов участников смотров-конкурсов 1979—1981 гг., которые были крайне низки.

На сегодняшний день ситуация в нашем детском теннисе выглядит следующим образом. Взят курс на подготовку будущих олимпийцев, и чисто теоретически все без исключения тренеры понимают, что необходимо сделать для подготовки воспитанников к успешному единоборству с сильнейшими зарубежными соперниками на олимпийских аренах. Нужно усилить игру юных теннисистов, сделать ее максимально атлетичной, однако эффективной во всех линиях. Однако, когда приходится осуществлять замысел на практике, в большинстве случаев ограничиваются лишь одним средством активизации игры, а именно идут по пути усиления игры с задней линии площадки в ущерб освоению подлинно универсальной игры, базирующейся на использовании наиболее сильных качеств и свойств личности спортсменов. Уязвимость подобной ориентации подготовки спортсменов, равно как и необходимость ее изменения, вполне очевидна. Что касается тех конкретных мер, которые помогут исправить сложившееся положение, то об этом целесообразно говорить в рамках более

Итоговая таблица средних результатов в упражнениях контрольного комплекса по физической подготовке

	11 лет		10 лет		9 лет		8 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
Бег 6 м, с	1,41	1,43	1,54	1,46	1,51	1,49	—	1,56
Бег 30 м, с	5,24	5,23	5,51	5,28	5,56	5,41	—	5,65
Метание мяча, м	8,5	10	7	9,5	7	8	—	7,5
Прыжок вверх, см	39	42	34	37	36	35	—	31

обстоятельной статьи, посвященной целиком проблемам детского тенниса.

В заключение хочется выразить надежду, что, несмотря на временные неудачи, нам все

же удастся вывести наших маленьких граждан теннисной республики на единственно верную дорогу, которая и приведет их к вершинам теннисного Олимпа.

СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ

ТЕННИСНЫЕ КОРТЫ С МОНОЛИТНЫМ СИНТЕТИЧЕСКИМ ПОКРЫТИЕМ

А. П. Меркин,
Л. Э. Вительс,
И. В. Всеволодов

Решить задачи развития массового тенниса можно только при резком увеличении количества теннисных площадок. При этом одним из важнейших вопросов является выбор рационального покрытия, гарантирующего эксплуатационную стойкость его в различных климатических условиях. Покрытие должно быть недорогим, простым в производстве, декоративно-привлекательным, ярким, но не блестящим. При этом отскок мяча должен быть достаточно быстрым.

Опыт строительства теннисных кортов в стране и за рубежом показывает, что довольно широко используются корты с грунтовыми (глинопесчаные, из кирпичной крошки), деревянными, бетонными, асфальтовыми, пластиковыми, ковровыми и мастичными покрытиями. В последнее время в мировой практике наблюдается тенденция к строительству кортов на бетонном или асфальтовом основании, покрытом специальной синтетической мастикой. Такие площадки построены на теннисном стадионе в Нью-Йорке (Форест Хилл).

В Москве имеется опыт строительства и эксплуатации теннисных кортов с мастичным синтетическим покрытием.

Площадки с таким покрытием имеют ряд преимуществ.

Во-первых, такое покрытие эффективно как на открытых, так и на крытых теннисных кор-

тах. Во-вторых, на открытых площадках играть можно сразу после схода снега и вплоть до нового снега, а также сразу после дождя, удалив влагу валиком. В результате по сравнению с площадками с грунтовыми покрытиями время эксплуатации увеличивается почти вдвое. В-третьих, уход за покрытием предельно прост, уборка производится редко, разметка выполняется однократно — только в момент нанесения покрытия. В-четвертых, покрытие площадки можно ремонтировать частями или восстанавливать нанесением дополнительного слоя пластика. Важно и то, что строительство площадок почти не связано с земляными работами и не зависит от фильтрующих свойств грунта. Синтетические покрытия удовлетворяют также спортивным требованиям (скорость отскока мяча, направление его движения, сцепление со спортивной обувью и т. д.), обеспечивают регулирование шероховатости и светоотражательной способности поверхности корта, любую цветовую гамму покрытия.

Разработка покрытий такого типа проводилась в отрядной лаборатории Московского инженерно-строительного института им. В. В. Куйбышева, экспертная оценка выполнялась в ЦОЛИФКе.

На основе отечественных материалов разработано несколько вариантов покрытий, представляющих собой многослойные конструкции,

включающие от 3 до 7 слоев. Каждый из слоев имеет определенное функциональное назначение.

Основание может быть выполнено в виде пористого асфальтобетона, литого асфальта, цементного бетона или керамзитобетона слоем 20—30 см. Выбор вида основания диктуется прежде всего местными условиями, а также предполагаемыми сроками безремонтной эксплуатации кортов. Для повышения стойкости основания к различным климатическим воздействиям в состав материалов вводятся модифицирующие добавки специального назначения—олигомерные полимеризационноспособные продукты. На основание укладывается тонкий (3—4 мм) выравнивающий слой. Он не только выравнивает шероховатости основания, но и выполняет роль демфера, компенсируя разность свободных и температурных деформаций покрытия и основания. Этот слой выполняется на основе битумных шпалов (пластового или эмульсионного) или высоконаполненных полимерных композиций.

Верхний декоративно-защитный слой покрытия составляют полимерные композиции с пигментами. Светоотражательные свойства, цветовая гамма и шероховатость покрытия регулируются введением в состав слоя тонкодисперсных минеральных наполнителей.

Технология строительства теннисных кортов состоит из следующих операций: укладки асфальтобетонных или бетонных смесей на предварительно подготовленный грунт и их затвердения в течение 3—12 ч; нанесения полимерных композиций при температуре окружающего воздуха не менее +15° и относительной влажности не более 80% и их сушки в течение примерно 24 ч. Нанесение полимерных композиций может быть выполнено пневматическим распылением (пистолетом) или с помощью шпателей, валиков и т. п.

Ниже приводятся описание четырех вариантов конструкции корта с использованием монослойных синтетических покрытий (табл. 1) и основные эксплуатационные показатели этих вариантов покрытий (табл. 2).

Таблица 1

№ слоя	Составы покрытий теннисных кортов различной конструкции			
	Типы конструкций			
	I	II	III	IV
1	Песок	Песок	Тротуарный асфальт	Бетон
2	Щебень	Щебень	Наполненная полимерная композиция	Керамзитобетон
3	Пористый асфальтобетон	Литой асфальт	Полимерная композиция с пигментами	Наполненная полимерная композиция
4	Литой асфальт	Наполненная полимерная композиция		
5	Битумный шпал	Полимерная композиция с пигментами		Полимерная композиция с пигментами
6	Наполненная полимерная композиция			
7	Полимерная композиция с пигментами			

Таблица 2

Эксплуатационные свойства монослойных синтетических покрытий					
Наименование показателей	Единица измерения	I	II	III	IV
Прочность при сжатии	кгс/см ²	43,5	40,0	36,6	32,7
Прочность при истирании	с	86,6	82,5	85,2	88,6
Водопоглощение	мас. %	0,9	1,1	1,1	1,0
Кол-во переходов температуры через 0°		116	95	86	87
Прочность при сжатии после прогрева при 50°	кгс/см ²	32,5	31	30	30
Число циклов до разрушения при изгибе		3,6 · 10 ⁵	3,0 · 10 ⁵	8 · 10 ⁴	1 · 10 ⁵
Коэффициент усталости		0,15	0,16	0,17	0,16
Предельная деформация при растяжении		0,0039	0,0037	0,0034	0,0032

Покрывания кортов различной конструкции различаются количеством слоев и материалами для их изготовления, что обуславливает прогнозируемые сроки безремонтной эксплуатации и уровень эксплуатационных показателей. Так, покрытие I обеспечивает долговременную (10 лет) эксплуатацию корта без ремонта; покрытие II рассчитано на 5-летний срок, а III и IV обеспечивают высокие эксплуатационные показатели в течение не менее 3 лет и возможность экономического восстановления этих свойств по истечении указанного срока.

ПОКРЫТИЕ ТЕННИСНЫХ КОРТОВ ИЗ КЕРАМЗИТОВОЙ ПЫЛИ

*И. И. Терновских, заслуженный тренер КазССР,
В. Г. Герасименко, Казахский институт физической культуры*

За последние годы в нашей стране и за рубежом уложено много синтетических покрытий плоскостных спортивных сооружений. В процессе многолетней эксплуатации таких покрытий наряду с их достоинствами проявились и некоторые отрицательные свойства. Так, при высоких объемах тренировок на большинстве типов синтетических покрытий у занимающихся появляются постоянные боли в ногах. Это заболевание известно в спортивной медицине под названием «тартановский синдром». Спортсмены, тренирующиеся на грунтовых покрытиях, такому заболеванию не подвержены.

В связи с этим специалисты вновь обратились к поиску более совершенных материалов для грунтовых покрытий, которые должны быть упругими, эластичными, погодостойкими и при этом еще в первую очередь обеспечивать естественное взаимодействие человека с опорой.

Одним из таких перспективных материалов, частично отвечающих перечисленным выше требованиям, оказалась керамзитовая пыль, представляющая собой тонкодисперсную субстанцию светло-коричневого цвета и являющаяся продуктом обжига в барабане при температуре +1200° сланцевых гранул для производства пеноглинобетона и теплоизоляционных материалов.

Керамзитовая пыль имеет высокую однородность, ее вспененная мелкопористая структура обеспечивает малую объемную плотность и удержание влаги, повышающей упругость глиняных субстанций и предотвращающей запыленность поверхности покрытия. При этом малая объемная плотность материала создает эластичность опоры.

Стоимость 1 м² теннисного корта разработанной конструкции составляет в среднем 7—10 руб., включая подготовку грунта и устройство основания,— это значительно ниже стоимости таких известных покрытий, как «Реддор» (стоимость 1 м²—32 руб.), «Изол», «Спартан» и др.

В МИСИ им. В. В. Куйбышева разработана и утверждена основная техническая документация на возведение кортов с монолитным синтетическим покрытием.

Таблица свойств теннисных площадок с минеральными покрытиями

Свойства Виды покрытий	Водо-поглоще-ние (%)	Водо-удержа-ние (час)	Объемная плот-ность	Ощущение опоры	Зачилен-ность	Расходы на строи-тельство 1 пло-щадки (руб.)	Сроки эксплуа-тации (лет)
Керамическое	3—5	8—10	большая	жесткое	есть	900	1—2
Известково-кирпичное	8—10	8—12	большая	жесткое	есть	560	1—2
Глинисто-песчаное	5—8	6—8	большая	жесткое	есть	1290	0,5
Керамзитовое	10—13	24—48	малая	упруго-элас-тичное	нет	320	5—7

сразу укладывать керамзитовую пыль, а затем ее разровнять, увлажнить и уплотнить.

По нашим расчетам, покрытия из керамзитовой пыли можно эксплуатировать и во влажных климатических зонах, в которых осадки выпадают постепенно в течение длительного времени. Благодаря высокой пористости материала влага успевает просочиться в дренирующий слой, грунтовые же покрытия в таких условиях сразу же становятся непригодными для эксплуатации на длительное время. Преимущество керамзитового покрытия, особенно отсутствие запыленности игровой поверхности, позволяет с успехом его использовать и на закрытых теннисных кортах.

В связи с широким использованием керамзита в современном строительстве отходы

производства в виде керамзитовой пыли имеются во многих городах страны. Только с Алма-Атинского домостроительного комбината ее ежегодно вывозят в отвал около 2000 тонн, чего вполне достаточно для обеспечения большого города превосходными покрытиями теннисных площадок. Примечательно, что свалки, как правило, находятся значительно дальше, чем места строительства спортивных площадок, куда предприятиям выгоднее завозить отходы, экономя при этом длину пробега автотранспорта.

В перспективе повышение качества и объема спортивного строительства может быть все больше связано с использованием местных недорогих материалов, преимущественно отходов производства.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ РАКЕТКУ!

Л. С. Зайцева, кандидат педагогических наук

Проблема выбора теннисной ракетки сопровождает игрока на всем спортивном пути. Нередко даже на протяжении одного сезона приходится менять ракетки несколько раз. Поэтому насущным вопросом для каждого теннисиста является определение критериев, на основе которых отбираются ракетки, идентичные по игровым и динамическим свойствам. Однако до настоящего времени эти критерии остаются весьма субъективными и точность подбора ракеток зависит прежде всего от игрового опыта, тонкости мышечных и тактильных ощущений игрока. К сожалению, для большинства теннисистов она недостаточно высока и далеко не оптимальна.

Цель данной работы — определение требований к подбору теннисных ракеток в соответствии с индивидуальными особенностями игроков.

Для решения этой задачи определялись антропометрические характеристики ведущих теннисистов СССР и механические характеристики их игровых ракеток. Экспериментальный материал собирался на первенстве СССР по теннису в 1979 г. (Долгик) и 1980 г. (Ташкент). Было обследовано 70 ведущих игроков СССР: 40 мужчин и 30 женщин.

При антропометрических исследованиях определялись: рост теннисиста, длина правой руки и ее звеньев (плеча, предплечья, кисти), ширина кисти в области основания второго пятого пальцев, диагональ ладони, обхват плеча (в напряженном состоянии), вес тела и динамометрия кисти.

Длина диагонали ладони игровой руки теннисиста измеряется от основания второго пальца до проксимальной части гипотенара. Одним из условий оптимальности выбора ра-

кетки является равенство величины диагонали ладони расстоянию от торца ракетки до такой точки на ручке ракетки (нулевой точки), где не возникает импульсы отдачи. При несоблюдении этих характеристик уменьшается точность ударов либо теннисист непроизвольно меняет место хватки (перемещает кисть вдоль ручки ближе к головке ракетки).

При изучении теннисных ракеток определялись следующие характеристики: длина ракетки, периметр ручки у ее торца; периметр ручки на расстоянии от торца, равном диагонали ладони теннисиста; положение о.д.т. ракетки (использовался принцип рычага первого рода, ракетка уравнивалась на равнобедренной призме); положение нулевой точки отдачи на ручке, момент инерции ракетки.

Полученные данные подверглись статистической обработке на ЭВМ «Валг-2200» с вычислением показателей вариативности характеристик, коэффициентов корреляции и уравнений регрессии для отдельных показателей.

Полученные в ходе эксперимента данные показали, что игровые ракетки даже ведущих теннисистов страны не всегда идентичны по механическим характеристикам. Так, у некоторых игроков вес двух ракеток отличается на 5—14 г, положение о.д.т. — на 0,5—1,2 см, разность периметра ручек ракеток колеблется от 0,5 до 1 см. Естественно, отличаются аэродинамические свойства ракеток и особенности управления ими в игровой деятельности. Поэтому при замене ракетки в ходе соревнования игрок не может быстро приспособиться к другой ракетке, внести коррекцию в свои движения. Итог — проигрыш нескольких геймов, иногда и сета.

Перед взвешиванием ракеток каждому теннисисту задавался вопрос: «Каков вес вашей ракетки?» А затем сравнивались результаты измерений и субъективное мнение спортсмена. В результате выяснено, что субъективное представление о весе ракеток у некоторых игроков отличается от действительного веса на 20—45 г. Реально теннисист играет существенно более тяжелой ракеткой, чем ему представляется, а тем более рекомендуется. Так, теннисистка Г., имея рост 154 см и вес 58 кг, играет ракеткой с весом 413 г. Она считает, что ее ракетка весит 13,5 унции — 383,4 г (1 унция — 28,4 г). Наши исследования показывают, что ее антропометрическим данным должна соответствовать ракетка, вес которой равен 370 г (13,2 унции). Естественно, при игре существенно более тяжелой ракеткой, чем нужно, энергетические затраты игрока возрастают, надежность управления уменьшается, на фоне утомления возрастает вероятность проигрыша решающих мячей. Все это мешает прогрессировать игроку, повышать класс своей игры.

Почему же так существенно различаются

субъективные представления о весе ракеток и реальный их вес? Это связано с тем, что при выборе ракеток теннисисты ориентируются на их маркировку, но, к сожалению, на самих ракетках указаны далеко не точные показатели их веса. Выбирают обод без струн, а со струнами ракетка будет на 20—25 г тяжелее. Ракетки не взвешиваются. И, наконец, нет четких рекомендаций по учету индивидуальных особенностей игрока при выборе ракетки. Да не только веса ракетки, но и периметра ее ручки и положения о.д.т.

Интересно отметить, что размах значений периметра ручки (на расстоянии, равном индивидуальному параметру от торца ракетки), как правило, небольшой: у женщин — 0,8 см (min — max = 11,2—12 см), у мужчин — 1,9 см (min — max = 11,4—13,3 см). Это связано с тем, что развивать максимальные усилия сжатия игроки могут только при определенных периметрах сжимаемого предмета.

Так, наши исследования, в процессе которых фиксировалась сила мышц-сгибателей пальцев кисти у мужчин, при изменении периметра ручек динамометра (табл. 1) показали, что наибольшие результаты теннисисты демонстрируют при изменении периметра ручек динамометра от 12 до 13 см. При этом максимумы показателей динамометрии локализуются индивидуально. При увеличении периметра от 13 до 14,5 см результаты заметно уменьшаются. И лишь отдельные спортсмены продолжают показывать результаты, близкие к максимальным, видимо благодаря сравнительно большей функциональной подготовленности мышц предплечья и большей величины ладони и пальцев кисти.

Положение о.д.т. ракетки определяет ее баланс и аэродинамические свойства. Если о.д.т. расположен в середине (по длине ракетки), — баланс нейтральный, при смещении

Таблица 1
Результаты динамометрии кисти при изменении периметра ручек динамометра

№ п/п	Ф. и. о.	Периметр ручек динамометра (см)					
		12	12,5	13	13,5	14	14,5
		Условия мышц-сгибателей пальцев (кг)					
1	К-в В.	68	72	70	65	64	63,5
2	С-в А.	81	79	74	73	71	66
3	М-в Б.	62	62,5	63	61	56	59,5
4	Д-в М.	69,5	67	70	62	65	58,5
5	Г-в С.	61	65	60	62,5	58	58
6	К-я П.	69	72	70	73	73	73
7	Т-в Ш.	68	73	75	70	67	66
8	К-в И.	79	79	77	78	70	70
9	С-н Я.	70	78	73	75	75	75
10	Ф-в Н.	80	79	87	86	82	80

о.д.т. от середины в сторону ручки или головки говорят о балансе в ручку или головку. В табл. 2 представлены данные о балансе ракеток у исследованных теннисистов.

Таблица 2
Данные о балансе ракеток

Баланс ракеток	Женщины		Мужчины	
	кол-во игроков	%	кол-во игроков	%
В ручку	18	60	14	40
Нейтральный	9	30	12	34,3
В головку	3	10	9	25,7

Приведенные данные показывают, что более половины женщин и 40% мужчин предпочитают играть ракетками с балансом в ручку. Именно такое расположение о.д.т. обеспечивает большую управляемость ракеткой, возможность быстро разогнать ее на коротком пути, возможность быстрого перехода от ударов справа к левым и наоборот. Это имеет решающее значение при игре у сетки в условиях дефицита времени. Следовательно, благодаря такому выбору ракеток большая часть теннисистов обеспечивает условия для реализации нападательного стиля игры с частыми выходами к сетке и завершающими ударами с лба.

Примерно треть женщин и мужчины играют ракетками с нейтральным балансом, что позволяет им придерживаться комбинационного стиля игры и в зависимости от игровой ситуации действовать на задней линии или у сетки.

И, наконец, всего 10% женщин и 25,7% мужчин предпочитают ракетки с балансом в головку. Такие ракетки наиболее удобны при ударах с отскока, выполняемых при контрактах с задней линии площадки.

Анализ полученных коэффициентов корреляции подтвердил высокую степень связи ($r=0,7$ и выше) между линейными размерами звеньев тела и длиной тела игроков, длиной тела и весом ($r=0,77$), весом и динамометрией кисти ($r=0,82$), динамометрией кисти, ростом и объёмом звеньев ($r=0,65$ до $r=0,85$).

Выяснено, что положение о.д.т. ракетки связано только с длиной ракетки ($r=0,48$). С остальными механическими характеристиками ракеток и морфологическими характеристиками игроков связь практически не обнаружилась. По-видимому, это объясняется тем, что выбор баланса ракетки зависит в большей степени от игровой тактики теннисиста (сеточники, заднелинейник, игрок комбинационного плана) и его психологических особенностей.

Для решения задачи оптимального выбора ракетки наибольший интерес представляет анализ связи между весом ракетки, периметром ручки и морфологическими характеристиками игроков.

Средние и несколько выше средних величины коэффициентов корреляции были получены между весом ракетки и весом игрока ($r=0,57$), длиной его тела ($r=0,55$), длиной звеньев тела (от $r=0,47$ до $r=0,65$), окружностью предплечья ($r=0,61$), шириной кисти ($r=0,65$), динамометрией кисти ($r=0,51$).

Связь между указанными показателями имеет положительный характер. Иными словами, игрок с большим весом, ростом, длиной звеньев тела выбирает более тяжелую ракетку, что вполне естественно.

Отмечен также средний характер взаимосвязи между периметром ручки ракетки и морфологическими показателями. Например, периметр ручки связан с весом игрока ($r=0,43$), его ростом ($r=0,49$), длиной его руки ($r=0,46$), окружностью предплечья ($r=0,45$) и динамометрией кисти ($r=0,46$).

На основе анализа коэффициентов корреляции было отобрано шесть признаков, которые обнаруживают наибольшую связь (по нашим данным) с весом ракетки и которые достаточно легко могут быть измерены самим теннисистом (вес, рост, ширина кисти, окружность напряженного предплечья, индивидуальный параметр, динамометрия кисти). Были рассчитаны уравнения множественной регрессии, позволяющие определить индивидуальный вес ракетки по известным величинам указанных морфологических характеристик конкретного теннисиста.

Для подбора оптимальной по весу ракетки можно рекомендовать уравнение $Y_1 = 0,268 + 5,493 \cdot X_1 - 10^{-4} + 4,573 \cdot X_2 \cdot 10^{-4}$, (1) где: Y_1 — вес ракетки (кг), X_1 — вес игрока (кг), X_2 — рост игрока (см).

Уравнение 1 удобно для практического применения, так как каждый игрок легко может получить данные о своем росте и весе. Нужно помнить только, что эти характеристики лучше получать утром после туалета (в одно и то же время). Известно, что в течение дня рост может уменьшаться на 3—4 см (в результате деформации позвоночника), а вес — увеличиваться или уменьшаться от 0,5 до 2 кг (в результате приема пищи, существенных энергозатрат).

Отклонение рассчитанной по предложенному уравнению величины веса ракетки от реальной для ведущих теннисистов СССР составляет от 1 до 5%. Например, К. Пугаев (рост — 195,3 см, вес — 88,5 кг) по расчетам должен играть ракетками весом 406 г, а его ракетка, играя которой он занял 2-е место в первенстве СССР, весит 403 г.

Для определения периметра ручки ракетки (он измеряется на расстоянии, равном величине индивидуального параметра от торца ракетки) было получено пять уравнений регрессии. Указанный размер можно рассчитать по ним, зная: вес тела, рост, длину правой руки, окружность предплечья, динамометрию кисти. Используя уравнение 2, можно самым простым путем определить желаемый периметр ручки ракетки.

$$Y_2 = 8,351 + 4,597 \cdot X_1 \cdot 10^{-1} + 1,86 \cdot X_2 \cdot 10^{-2}, \quad (2)$$

где: Y_2 — периметр ручки ракетки (см),
 X_1 — вес игрока (кг),
 X_2 — рост игрока (см).

Отклонение рассчитываемого периметра ручки ракетки от реального размера составляет всего 1—3%. В нем, как и в уравнении 1, используются легкоопределяемые характеристики (рост и вес игрока).

Поэтому уравнение 2 также рекомендуется для практического отбора ручек ракеток с учетом морфологических характеристик игроков.

Можно использовать также более сложное уравнение для подбора веса ракетки:

$$Y_1 = 0,226 + 3,653 \cdot X_1 \cdot 10^{-4} + 3,832 \cdot X_2 \cdot 10^{-3} - 4,596 \cdot X_3 \cdot 10^{-4} + 5,049 \cdot X_4 \cdot 10^{-5}, \quad (3)$$

где: Y_1 — вес ракетки (кг),
 X_1 — вес игрока (кг),
 X_2 — рост игрока (см),
 X_3 — окружность предплечья (напряженного, в см),
 X_4 — длина кисти (см).

В результате проведенной работы можно сделать следующие выводы:

1. Игровые ракетки (по 2—3 штуки у каждого) у ряда теннисистов — участников первенств СССР 1979—1980 гг. подобраны да-

леко не идентично. Они существенно различаются по таким механическим характеристикам, как вес, периметры ручек, положение о.д.т. и др. Это связано с тем, что при подборе ракеток спортсмены ориентируются на субъективные ощущения и на неточную маркировку отечественных и зарубежных ракеток.

2. Применение уравнений регрессии (1, 2, 3) позволит теннисистам оптимизировать процедуру подбора ракеток (по весу и периметру ручки) на основе учета своих индивидуальных морфологических особенностей.

3. Для подбора идентичных по аэродинамическим и игровым свойствам ракеток необходимо:

а) подставить в уравнения 1, 2 показатели своего веса, роста и рассчитать оптимальные для данного игрока вес ракетки и периметр ручки;

б) взвесить на весах несколько ободов (желательно со струнами), измерить (см) периметры их ручек;

в) подобрать идентичные ракетки по величине оптимальных веса (вес обода со струнами) и периметра ручки ракетки;

г) определить положение о.д.т. ракеток, уравновесив их, например, на острей ножа.

4. Назрела необходимость в том, чтобы фабрики спортивного инвентаря наладили выпуск большого количества ракеток наиболее распространенных весов (13,5 унции и меньше). Кроме того, к каждой ракетке должен прилагаться паспорт с указанием точного веса ракетки, положения о.д.т., периметра ручки и положения нулевой точки отдачи на ручке. Это значительно упростило бы подбор оптимальной для каждого теннисиста ракетки.

ниями разметок корта для одиночной и для парной игр?

Ответ: нет, не может.

5. Подающий требует, чтобы соперник находился в пределах линий границ корта. Является ли соблюдение данного требования обязательным?

Ответ: нет. Принимающий может находиться где угодно на своей стороне корта.

6. При подаче в одиночной игре на корте с двойной разметкой (для одиночной и парной игр) — со столбами для парной игры и специальными подпорками для одиночной игры мяч ударился в специальную подпорку, а затем ударился о землю в пределах поля подачи. Считается ли это неправильной подачей?

Ответ: да, считается, поскольку специальные подпорки, столбы для парной игры и часть сетки и тесьма между ними относятся к заранее устанавливаемым постоянным средствам инвентаря.

7. Игрок подал мяч из неправильной для подачи позиции и подающий заявляет, что причиной неправильной подачи является неправильная позиция.

Ответ: засчитывается неправильная подача, но следующая попытка подать мяч выполняется из правильной позиции в соответствии со счетом.

8. При счете «по пятнадцати» подающий ошибся — подал мяч с левой стороны корта. Он выиграл очко. Затем при подаче мяча с правой стороны корта он выполнил неправильную подачу. После этого была обнаружена ошибка в выборе позиции. Имеет ли право подающий на предыдущее выигранное очко? С какой половины корта должна производиться очередная подача мяча?

Ответ: предыдущее очко засчитывается. Следующая подача должна производиться с левой половины корта. При счете 30 : 15 подающий имеет одну неправильную подачу.

9. При первой неправильной подаче мяча, когда мяч ударяется за пределами корта, из рук подающего выскочила ракетка и попала в сетку. Означает ли это проигрыш очка?

Ответ: если ракетка коснулась сетки в момент, когда мяч находился в игре, подающий проигрывает очко.

10. При подаче ракетка выскочила из рук подающего и попала в сетку до того, как мяч упал на землю. Означает ли это потерю подачи или проигрыш очка?

Ответ: подающий проигрывает очко, поскольку его ракетка попала в сетку в то время, когда мяч находился в игре.

11. Игрок допустил ошибку при приеме мяча. Ему не было сделано замечание, и мяч остался в игре. Может ли соперник оспорить разыгранное очко после обмена ударами?

Ответ: нет, не может, если игроки продол-

жали игру после того, как была допущена ошибка.

12. Если мяч лопнул в игре, считается ли это помехой?

Ответ: да, считается.

13. Игрок находится за пределами поля подачи, готовясь принять мяч. Мяч, поданный подающим игроком, ударяет в него до того, как упасть на землю. Выиграл или проиграл очко принимающий?

Ответ: игрок, в которого попал мяч при подаче, проиграл очко, за исключением случая, когда мяч раньше коснулся сетки (включая тесьму).

14. Может ли игрок перепрыгнуть через сетку на сторону соперника во время розыгрыша мяча?

Ответ: нет, перепрыгивать через сетку на сторону соперника во время розыгрыша мяча не разрешается.

15. Заслуживает ли игрок штрафного очка, если, произведя удар, он коснется соперника?

Ответ: нет, не заслуживает, если только судья не считает, что это сделано преднамеренно.

16. Рассматривается ли неумышленный двойной удар как действие, которое служит помехой сопернику?

Ответ: нет, не рассматривается.

17. При ответном ударе мяч попал в вышку или в судью на вышке. Игрок доказывает, что мяч попал бы на корт, т. е. был бы правильным мячом.

Ответ: игрок, выполнивший ответный удар, в данной ситуации проигрывает очко.

18. Мяч вылетает за пределы корта, ударяется о столбы для парной игры или специальные подпорки, используемые в одиночной игре, и падает на корт соперника в пределах поля игры. Считается ли такой удар правильным?

Ответ: если это произойдет при подаче, удар считается неправильным. Если это произойдет в любом другом случае, мяч считается правильным.

19. Считается ли мяч отраженным правильно, если при этом игрок, выполняющий удар по мячу, держит ракетку двумя руками?

Ответ: да, мяч считается отраженным правильно.

20. Может ли теннисист во время игры пользоваться более чем одной ракеткой?

Ответ: нет, в соответствии с правилами игры в теннис игрок должен пользоваться только одной ракеткой.

21. Может ли игрок потребовать, чтобы были убраны мячи (мяч), лежащие на корте соперника?

Ответ: да, но не тогда, когда происходит розыгрыш мяча.

22. Если зритель помешает игроку, который

СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

А. Е. Ангелович, председатель Всесоюзной коллегии судей

Редакция продолжает публиковать материалы для проведения судейских семинаров.

1. Приготовившись выполнить подачу и подбросив мяч в воздух, подающий решил не производить подачи и ловит мяч. Означает ли это неправильную подачу?

Ответ: нет, не означает.

2. Если подающий, пытаясь подать мяч, подбросит в воздух вместо одного два мяча, потеряет ли он при этом подачу?

Ответ: нет, если его действия не были преднамеренными.

3. Потеряет ли игрок очко, если он, пытаясь ударить по мячу, дересчет линию воображаемого продолжения сетки:

а) до удара по мячу,

б) после удара по мячу?

Ответ: игрок не потеряет очка в любом из указанных выше случаев, если только при этом он не войдет в ограниченное линиями разметки корта поле соперника.

4. Может ли в одиночной игре подающий стоять за задней линией между боковыми ли-

в связи с этим не отбивает мяч, может ли он потребовать, чтобы мяч был переигран?

Ответ: да, если в соответствии с решением судьи на вышке обстоятельства, помешавшие игроку выполнить удар, от него не зависели.

23. Зритель поменял выполнить удар, и судья на вышке потребовал, чтобы мяч был переигран. Однако подающий перед этим моментом потерял подачу. Имеет ли подающий право на две подачи?

Ответ: да, поскольку мяч находился в игре, переигрывается не сам удар, а очко.

24. Может ли игрок потребовать, чтобы мяч был переигран, поскольку он считал, что его сопернику помешали, и соответственно не ожидал, что мяч будет отражен?

Ответ: нет, этого требовать нельзя.

25. Считается ли мяч правильным, если при розыгрыше он столкнется в воздухе с другим мячом?

Ответ: мяч должен считаться правильным, если только мяч, оказавшийся в воздухе, не был подброшен одним из игроков.

26. Если судья на вышке или другой судья ошибочно объявит потерю мяча или аут, а затем исправят свою ошибку, какое указание данному судье будет действительным?

Ответ: в этом случае мяч должен быть переигран, если только, по мнению судьи на вышке, это неправильное объявление не помешало никому из игроков.

27. Если после первой неправильной подачи при выполнении второй подачи мяч, отскочив, ударился о лежащий мяч, может ли принимающий потребовать, чтобы подача была переиграна?

Ответ: да, он может потребовать. Исключение составляет ситуация, когда игрок имел возможность убрать мяч с корта и не воспользовался ею. В этом случае он не может требовать, чтобы мяч был переигран.

28. Считается ли мяч правильным, если он ударился о какой-нибудь неподвижный или движущийся предмет на корте?

Ответ: мяч считается правильным, если только данный неподвижный предмет не появился на корте после того, как мяч был введен в игру. В этом случае мяч должен быть переигран (должно быть засчитано действие помехи). Если мяч, введенный в игру, ударился о какой-либо движущийся вдоль по-

верхности или над поверхностью корта объект, в этом случае мяч должен переиграться.

29. В парной игре игроки А и В играют против В и Г. А — подающий, Г — принимающий игрок. Игрок В коснулся сетки до того момента, когда мяч опустился на землю. Поддача оказалась неправильной, поскольку мяч упал за пределы корта. Кто проиграл очко?

Ответ: применение термина «неправильная подача» в данном случае ошибочно. Игроки В и Г уже проиграли мяч до того, как поддача была объявлена неправильной, поскольку игрок В коснулся сетки в момент нахождения мяча в игре.

30. Может ли судья на вышке отменить решение судьи на линии в конце соревнования, если, по его мнению, при судействе была допущена явная ошибка?

Ответ: нет, не может, если только он не сделал этого сразу после того, как была допущена ошибка в игре.

31. Форму одежды, обуви играющих выбирает сам. Может ли игрок быть прервана для того, чтобы привести снаряжение спортсмена в надлежащее состояние?

Ответ: игра может быть прервана, если такое несоответствие было вызвано причинами, не зависящими от игрока. Судья на вышке единолично принимает решение о необходимости перерыва в игре и длительности такого перерыва.

32. Если в результате несчастного случая игрок не в состоянии продолжать игру без перерыва, кто принимает соответствующее решение?

Ответ: судья на вышке.

33. В парной игре один из игроков не явился к началу игры, и его партнер требует, чтобы ему разрешили играть одному против двух своих соперников. Имеет ли он на это право?

Ответ: нет, не имеет.

34. Разрешается ли в парной игре, чтобы партнер подающего занимал такую позицию, которая мешает обзору принимающего игрока в команде соперника?

Ответ: да, разрешается. Партнер подающего может находиться в любом месте на своей стороне сетки или даже за пределами корта, если он этого пожелает.

ТЕННИС ЗА РУБЕЖОМ

ЕВРОПА — АМЕРИКА. КТО СИЛЬНЕЕ!

Б. Фоменко

В насыщенном календаре мирового тенниса немало интересных, увлекательных соревнований, где спор ведется на самом высоком уровне. Достаточно лишь напомнить турниры «Большого шлема», серии «Гран-при», розыгрыши Кубков Дэвиса и Федерации, чтобы убедиться: нынешний календарь мирового тенниса способен удовлетворить вкусы самых привередливых теннисных гурманов. Поклонники «белого спорта» давно привыкли к этому, и удивить их не так-то просто. И тем не менее соревнование, о котором пойдет речь, не только сразу взбудоражило весь теннисный мир, но и вызвало жгучий интерес даже у самых закоренелых скептиков.

Разговоры о матче мужских сборных команд Европы и Америки шли давно, но воплотить эту идею в жизнь удалось лишь осенью 1981 г. Немалую помощь в организации и проведении этого соревнования оказала Федерация тенниса Барселоны — города, который издавна считается колыбелью испанского тенниса. Теннис в столице Каталонии по популярности соперничает с футболом, признанным в Испании спортом номер один. И неудивительно: ведь здесь живут и играют почти все «короли» испанского тенниса — Мануэль Орантес, Хосе Игьейрас, Анхел Хименес и другие. Славится город и специализированной школой тенниса, где способные ребята, приехавшие со всех концов страны, проходят усиленный курс тренировок под руководством опытных наставников. Словом, в Барселоне любят теннис и знают толк в воспитании теннисных звезд.

Столица Каталонии гостеприимно приняла участников матча мужских сборных команд Европы и Америки — первого в истории мирового тенниса. Матч состоялся на кортах местного теннисного клуба при переполненных трибунах. Каждый день проводилось по 4 одиночных встречи. Парные встречи по условиям матча не игрались.

Спортивные цвета сборной Европы защищали: Иван Лендл (Чехословакия), Яник Ноа (Франция), Адриано Панатта (Италия), Мануэль Орантес (Испания). Лендл и Ноа были по праву включены в состав сборной: по итогам года Лендл числился четвертой ракеткой мира, а Ноа — двенадцатой (лучшие места среди европейских мастеров). Панатта и Орантес выступали в том году слабо и не входили даже в тридцатку сильнейших теннисистов мира. В сборную их включили благодаря старым заслугам и исключительной популяр-

ности среди местных болельщиков. Чувствовалось у европейцев и отсутствие шведа Б. Борга, который к тому времени уже заканчивал выступления и решил устроить себе каникулы.

Сборная Америки выглядела намного сильнее. В нее входили только мастера первой мировой десятки: чемпион мира Джон Макнирой, Джин Майер, Витас Герулайтис (американец), Гилермо Вилас (аргентинец). Майер, Вилас и Герулайтис занимали в мировой классификации соответственно 7, 8 и 9-е места. Справедливости ради нужно сказать, что и теннисисты Американского континента выступили не все козыри: по разным причинам в матче не участвовали американец Джимми Коннорс (3-е место в мировой классификации), аргентинец Хосе-Луис Клерк (5-е) и чемпион Парагвая Витор Печчи (6-е).

Матч начался победой Лендла над Герулайтисом. Увы, это был последний успех европейцев в первый день соревнований. Американцы выиграли подряд три встречи и вышли вперед — 3:1.

Второй день не принес перевеса ни одной из команд — 2:2. Сборная Америки продолжала лидировать 5:3.

В последний день американцы выступили с большим подъемом и, выиграв все встречи, закончили матч со счетом 9:3 в свою пользу.

Европа — Америка (30 ноября — 2 декабря 1981 г.)

1-й день	— В. Герулайтис	6:4, 3:7, 10:8
И. Лендл	— Дж. Майер	4:6, 3:6
А. Панатта	— Д. Макнирой	2:6, 7:5, 2:6
Я. Ноа	— Г. Вилас	3:6, 3:6
М. Орантес	— Дж. Майер	2:6, 6:7
2-й день	— Г. Вилас	7:5, 6:2
М. Орантес	— В. Герулайтис	6:4, 6:1
И. Лендл	— Д. Макнирой	4:6, 4:6
Я. Ноа	— Дж. Майер	6:7, 3:6
А. Панатта	— В. Герулайтис	6:7, 1:6
3-й день	— Г. Вилас	3:6, 3:6
Я. Ноа	— Д. Макнирой	6:4, 6:7, 1:6
М. Орантес		
А. Панатта		
И. Лендл		

Год спустя сборные двух континентов продолжали интересный диалог, но уже на другом уровне, поскольку составы команд значительно обновились.

Сборную Европы вновь возглавил И. Лендл. Остальные места зарезервировали «новячки» — Бьери Борг и Мате Виландер (оба — Швеция), Хосе Игьейрас (Испания). Пополнение значительно усилило сборную Старого Света. Судите сами: Виландер и

Игебрас прочно входил в мировую десятку, а пятикратный победитель Уимблдонского турнира Борг всегда грозил, независимо от места, занимаемого им в мировой классификации.

Обновляла свой состав и сборная Америки. Из старожил в ней остались чемпион мира Макирой и Майер. Остальные два вакансия заняли победитель открытых чемпионатов ФРГ и Италии 1981 г. в парном разряде Андрес Гомес (Эквадор) и... бывший голливудский киноактер Винс ван Паттен, заменивший Кошорсу, которому вновь не повезло — из-за травмы спины он не смог участвовать в этом интересном соревновании.

22-летний Винс ван Паттен, хотя и появился недавно на горизонте мирового тенниса, успел зарекомендовать себя как талантливый мастер. В начале 1981 г. он еще прозябал на задворках (83-е место в мировой классификации), а после крупного международного турнира в Японии (ноябрь 1981 г.), где он блестяще занял 1-е место, разгромив по пути к финалу таких игроков, как Клерк, Герулайтис, Макирой и Эдмондсон, Винс ван Паттен сразу перепрыгнул через 57 ступеней мировой классификации и вплотную приблизился к двадцатке лучших ракеток мира. Его достижение выглядит еще более удивительным, если вспомнить, что в турнире «Гран-при» он впервые принял участие, когда ему шел уже 21-й год.

Сценарий первого дня соревнований напоминал прошлогодичный, но с переменной ролей. Теперь уже европейцы уверенно доминировали на корте, позволив соперникам взять лишь одно очко из четырех (Макирой выиграл у Виландера).

Удивительно, но второй день соревнований, как и в первом матче, также закончился «ничью» — 2:2. Европейцы сохранили лидерство в два очка — 5:3.

Первая встреча заключительного дня... Гомес сокращает разрыв до минимума — 5:4. Однако Виландер тут же восстанавливает статус-кво — 6:4. Сборная Европы впереди. Теперь судьбу матча должен во многом решить последний матч — Лендла и Макирой. В тот день Лендла был в ударе и вырвал победу у своего грозного соперника. И хотя Борг в последней встрече уступил Майеру, это позволило американцам лишь улучшить общий итог матча. Европейцы праздновали победу — 7:5. Реванш состоялся!

Европа — Америка
(29 ноября — 1 декабря 1982 г.)

1-й день			
Х. Игебрас	Дж. Майер	6:3, 4:6, 7:5	
И. Лендла	А. Гомес	3:6, 6:3, 6:4	
М. Виландер	Д. Макирой	4:6, 2:6	
Б. Борг	В. ван Паттен	6:3, 2:6, 7:5	
2-й день			
И. Лендла	Дж. Майер	6:2, 0:6, 6:8	

М. Виландер	А. Гомес	6:7, 6:3, 6:2
Х. Игебрас	В. ван Паттен	6:1, 6:4
Б. Борг	Д. Макирой	3:6, 6:2, 4:6
3-й день		
Х. Игебрас	А. Гомес	6:3, 6:7, 5:7
М. Виландер	В. ван Паттен	8:0, 6:3
И. Лендла	Д. Макирой	2:1, 7:5, 6:2
Б. Борг	Дж. Майер	3:6, 6:4, 3:6

Поражение американцев в первую очередь объясняется неудачной игрой ван Паттена. Несмотря на все свое актерское дарование, он так и не сумел войти в роль, предназначенную Кошорсу, и проиграл все три встречи.

Спорным, пожалуй, выглядит и решение о включении в состав сборной Америки Гомеса. Эквадорец, как известно, — признанный мастер парной игры. В одиночных же соревнованиях он нередко теряется. Особенно в ключевых встречах, где помимо мастерства нужно проявить еще и характер.

Выступление сборной Европы заслуживает самых лестных эпитетов. Лендла, Виландер и Игебрас выиграли микроматчи у соперников с одинаковым счетом 2:1. Неудача постигла лишь Борга: он проиграл две встречи из трех. Да, на этот раз шведу не повезло, но упрекать его за это вряд ли стоит. Слишком уж высок авторитет этого мастера. Кто бы мог тогда подумать, что спустя всего 4 месяца он распрощается с большим теннисом. Распрощается, к сожалению, навсегда.

...5 мая 1972 г. и 31 марта 1983 г. Для Борга эти даты особые: первая — возвестила теннисному миру о появлении нового таланта, вторая — подвела черту под его теннисной биографией. Их разделяют почти 11 лет — срок, который можно по праву назвать «эпохой Борга». Все эти годы он не знал себе равных, триумфально шествуя по кортам многих стран мира. Послужной список шведа не требует комментариев: он трехкратный чемпион мира, пятикратный победитель Уимблдонского турнира, двукратный лауреат почетного приза «Мастерс», многократный чемпион открытых первенств Франции и Италии, победитель и призер многих крупных международных соревнований. За минувшее десятилетие Борг финишировал первым в 61 международном турнире, провел 874 встречи, из которых в 735 одержал победы и лишь в 139 уступил. Если вспомнить, что соперниками скандинава были, как правило, ведущие теннисисты мира, то можно без преувеличения признать достижение Борга феноменальным.

Говоря об индивидуальных результатах, можно отметить лишь выступления Макирой, Дж. Майера и Лендла, поскольку только они участвовали в обоих матчах. Нилучшие показатели у Макирой и Майера — по 5 побед в 6 встречах; у Лендла — 4 победы.

Итак, после двух матчей счет пока равный — 1:1. Диалог сборных команд двух континентов продолжается.

СЛАГАЕМЫЕ МАСТЕРСТВА КРИС ЭВЕРТ-ЛЛОЙД

Научиться играть в теннис по-настоящему сложно. Процесс обучения, как правило, растягивается на годы, и познать волшебные секреты подготовки чемпионов нелегко. Судить об этом можно на примере многих выдающихся спортсменов, которые с раннего детства связали свою жизнь с теннисом. Одна из таких теннисисток — 29-летняя американка Крис Эверт-Ллойд. Последние 10 лет она занимает ведущие позиции в женском мировом теннисе и постоянно ищет возможности для повышения уровня своего мастерства. Одна из отличительных особенностей ее характера — редкое трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Яркие индивидуальные способности Эверт-Ллойд проявились в раннем возрасте. Тогда же были заложены и основы ее неповторимого стиля игры. Крис выросла в теннисной семье. Ее отец — профессиональный тренер. Он до сих пор ведет занятия по теннису в спортивном комплексе «Холмдей парк» в городе Форт-Лодердейл (Флорида), где родители детства и юность будущей чемпионки. Именно ему принадлежит заслуга приобщения Крис к теннису, который в дальнейшем стал делом всей ее жизни.

Первые шаги в теннисе не доставили девочке особого удовольствия, тем более что ей пришлось отказаться от занятий в бассейне. Но, как это часто бывает с детьми, постепенно отношение к теннису изменилось: чем чаще ей удавалось перебивать мяч через сетку, тем с большим чувством гордости она относилась к своим достижениям.

Для будущей чемпионки Чак Эверт, считающий себя знатоком тенниса, имел собственное воззрение на теорию обучения основам техники. При каждом удобном случае он поучал свою способную племянницу, утверждая, что если во время удара игрок не держит голову и при этом его ноги занимают устойчивую позицию, то одно это дает возможность делать с мячом все, что угодно. И хотя Чак не переставал твердить, что его племянница лучше всех постигла эту науку, опубликованные в 1982 г. воспоминания Крис Эверт-Ллойд свидетельствуют о том, что она вряд ли помнила о каждом из перечисленных требований, так как выполняла их просто автоматически.

По признанию трехкратной чемпионки мира, своим успехам она прежде всего обязана отцу. Несмотря на свою требовательность, он обладал мягким характером и никогда не насаждал дисциплину драконовскими методами.

Обладая большим практическим опытом, отец никогда не подавлял инициативу доче-

ри и не пытался изменить стиль ее игры. В детстве Крис была худенькой девочкой и не отличалась физической силой. С самого начала она предпочитала играть с задней линии, так как такой стиль лучше всего соответствовал ее физическим возможностям. Объяснялось это также еще и тем, что корты на Флориде в основном «медленные» с грунтовым покрытием, на которых играть в остроатакующем стиле по тактической формуле «подача — выход к сетке — завершающий удар с лёта» очень рискованно.

При разборе техники Эверт-Ллойд специалисты нередко высказывают различные точки зрения по поводу происхождения ее знаменитого удара слева двумя руками. В действительности же юная теннисистка была далека от того, чтобы подражать кому-либо из уже известных в то время американских игроков. Все объясняется просто. Первые занятия с дочерью отец проводил следующим образом: он стоял у самой сетки и подбрасывал мячи Крис, которая располагалась на средней противоположной стороне площадки и ударами с отскока справа и слева должна была отбивать летящие мячи.

Весь смысл тренировки заключался в том, чтобы научиться стабильно перебивать мяч через сетку. И чем лучше Крис удавалась удара, тем дальше отодвигал ее отец по направлению к задней линии площадки. Ракетка, которой она играла, была для нее слишком тяжелой, и, для того чтобы выполнить достаточно глубокий удар слева, ей приходилось держать ракетку двумя руками. В возрасте девяти лет, когда Крис окрепла физически, отец попытался отучить ее от привычки держать ракетку при ударе слева двумя руками, но у него ничего не вышло.

У удара слева двумя руками есть сильные и слабые стороны. Одно из преимуществ заключается в том, что левая рука (в случае с левой — правая) непосредственно участвует в выполнении удара. Это заставляет игрока делать замах раньше, на большем расстоянии впереди себя встречать мяч и обязательно сгибать колени. При ударе слева двумя руками теннисист занимает более устойчивое положение. Он заранее готов к приему мяча и имеет больше времени для маскировки своих действий. И еще один плюс: такой удар позволяет лучше контролировать мяч.

Сильнейшие теннисисты мира, предпочитающие играть слева двумя руками, вносят в технику выполнения этого удара много индивидуального. Например, Бьери Борг делает слишком большой замах, опускает головку ракетки ниже уровня колен и как бы прижимает ее к бедру. При этом кисти обеих рук



В цере Крис Эверт-Ллойд

шведского спортсмена опущены вниз. Специфика удара слева Борга заключается в том, что, сделав замах, он совершает петлеобразное движение ракеткой в обратную сторону, придавая мячу мощное верхнее вращение. В отличие от шведа чемпионом Уимблдонского турнира 1982 г. Джими Коноре при выполнении бэкхэнда двумя руками не делает лишних движений: четкий замах ракеткой — и такое же четкое движение в обратную сторону. Во время замаха американский теннисист не опускает головку ракетки, и она находится на такой высоте, на которой игрок должен встретить мяч. Эверт-Ллойд также выполняет более плоский удар слева, чем Борг. Во время замаха она держит ракетку почти параллельно земле.

К числу существенных недостатков этого удара можно отнести следующие: теннисисты, играющие слева исключительно двумя руками, часто теряются в наиболее напряженных игровых ситуациях и допускают много ошибок при ударах с лёта. Большое неудобство также представляет прием укороченных мячей. Играющие слева двумя руками непроизвольно пытаются отбить их драйвом, т. е. сильным направленным ударом с отскока, при котором мячу придается некоторое вращение в направлении полета. Но сделать это сложно, и в данной ситуации лучше всего отбить укороченный мяч резаным ударом слева.

Не секрет, что успех в соревнованиях во многом зависит от способностей теннисиста прогнозировать действия соперника. Для играющих слева двумя руками это приобретает решающее значение, особенно при приеме под-

резанных мячей с низким отскоком. Действительно, отбить такой мяч ударом слева двумя руками чрезвычайно сложно, если игрок вовремя не оказался в нужном месте. А чтобы успеть к мячу, необходимо предугадать действие соперника. Особенно опасны подрезанные удары с низким отскоком мяча на кортах с травяным и грунтовым покрытием.

Эверт-Ллойд никогда не обладала мощной первой подачей. Но даже имея пущечную подачу, теннисист не всегда получает ожидаемое преимущество. Все зависит от того, как она «вписывается» в игру. Многие спортсмены выполняют первую подачу с такой силой, что мяч летит со скоростью 150 км/ч, а то и больше. Но вторая подача у них значительно слабее, и скорость полета мяча падает почти вдвое. Нет ничего удивительного в том, что именно на второй подаче чаще всего проигрывают очко. Чтобы избавиться от этого серьезного недостатка, советует Эверт-Ллойд, лучше несколько ослабить свою первую подачу и соответственно усилить вторую.

Большое значение в игре имеет стабильность первой подачи. Отец всегда настаивал на том, чтобы дочь достигла здесь не менее 70 процентов.

«Когда ты попадаешь в квадрат с первого раза», — говорил он дочери, — это означает, что ты действуешь спокойно и уверенно. Но как только ты начинаешь часто мазать, это влечет за собой и другие ошибки, которые глубоко отражаются на всей игре».

Наставления отца, которые Крис пришлось выслушать в детстве, были полны здравого смысла. Во время обмена ударами он постоянно напоминал ей, что бить надо под заднюю линию. Отец также учил дочь не предпринимать в игре ничего такого, что ей не по силам. Он прекрасно сознавал, что Крис не обладает агрессивным темпераментом, чтобы стать хорошей сеточницей. По его убеждению, склонность молодых игроков из Калифорнии к островатому стилю прежде всего объясняется тем, что они с детства привыкли играть на более «быстрых» площадках с твердым покрытием. Недаром их учат сразу после подачи бросаться к сетке для выполнения завершающего удара с лёта. Но многие теннисисты, придерживающиеся агрессивного стиля, допускают массу ошибок и чаще проигрывают очки, чем выигрывают. Вот почему игрок, стабильно выступающий на грунтовых площадках, может добиться победы, даже не пытаясь выиграть каждое очко активным ударом. Вполне достаточно, если он все время будет пребывать мяч на другую сторону.

Отец верил, что его дочь обладает природным теннисным талантом. Огромное значение в процессе обучения игре он придавал самодисциплине и умению концентрировать внимание на главном. Однажды во время тренировки отец Крис высказал свои сообра-

жения по этому поводу: «Вместе с матерью мы можем развить в тебе то, что уже заложено природой, а именно способность концентрировать внимание и отрешаться от всего постороннего во время игры. Есть люди, которых невозможно научить этому».

Обладая большим практическим опытом, Эверт-старший придерживался простых методов обучения теннису. Как только Крис освоила технику основных ударов с отскока, он тут же стал уделять больше всего внимания работе ног. В умении правильно выбрать позицию, быстро и легко передвигаться по площадке видел отец залог будущих побед дочери. В его устах главная формула успеха звучала примерно так: «Для того чтобы обойти соперников, игроку прежде всего необходимы быстрые ноги, быстрые руки, а также быстрый ум».

Для улучшения работы ног очень полезно прыгать со скакалкой. Но Крис не утруждала себя подобными упражнениями, хотя охотно прыгала со своими подружками ради развлечения.

Отец мечтал, чтобы Крис стала хорошей спортсменкой. Он очень много времени уделял ей на тренировках, но никогда не опекал дочь на соревнованиях. Крис самостоятельно училась искусству побеждать и познавала законы нелегкой турнирной борьбы. Отец был твердо убежден в том, что лучше ему не вмешиваться.

Доминирующих позиций в женском мировом теннисе Эверт-Ллойд удалось добиться благодаря редкой способности максимально использовать свои сильные стороны в борьбе с любой соперницей. Она не плетет сложной паутины многоходовых комбинаций, но всегда играет без лишнего риска, очень собранно и надежно. Ее основная стратегическая задача — заставить соперницу бежать за мячом из угла в угол, не дать ей возможности завладеть инициативой, использовать частые выходы к сетке и опасные укороченные, а также подрезанные удары.

По признанию самой теннисистки, она многим обязана благоприятным климатическим условиям Флориды и Калифорнии, позволяющим играть в теннис круглый год. Такую возможность имеют далеко не все молодые теннисисты. И если учесть, что именно эти штаты дали Америке целую плеяду сильнейших игроков, то этот факт приобретает особое значение.

Английский теннисист Джон Ллойд, за которого Крис вышла замуж, всегда поражался обилию юных перспективных игроков в США. Приехав во Флориду, он обратил внимание на то, что младшая сестра жены Клара, вернувшись домой из школы, сразу же отправлялась на корты, где ежедневно проводила не менее 2 часов, а в субботние и воскресные дни по 3—4 часа.

Для Джона это было откровением, несмотря на то что он родился и вырос в Англии — на родине современного тенниса. Когда муж Крис впервые взял в руки ракетку, он испытывал счастье, играя по вечерам 2 часа в неделю на земляном корте с искусственным освещением.

Сейчас Ллойд, считаясь одним из ведущих теннисистов Великобритании, постоянно представляет свою страну на международных соревнованиях. Познакомившись с условиями, в которых происходит приобщение юных американцев к теннису, он невольно стал сравнивать свою спортивную карьеру с карьерой своего сверстника из Калифорнии Брайана Тичера, который добился более внушительных успехов на теннисном поприще. Оба спортсмена одновременно начали выступать в соревнованиях, но американец имел гораздо лучшие возможности для тренировок и раз в 15—20 больше времени проводил на теннисных площадках. По сравнению с американцами лишь немногие жители Британских островов могут играть в теннис зимой на закрытых кортах.

Ллойд также обратил внимание на то, что молодые перспективные теннисисты в Соединенных Штатах Америки по сравнению со своими английскими сверстниками намного серьезнее относятся к выступлениям в соревнованиях. Американских игроков учат любой ценой добиваться победы. Они одержимы стремлением выиграть в лидеры. Для них это — вопрос жизни и смерти, и даже самая малейшая неудача расценивается как крушение всех надежд. На родине же Джона большинство молодых теннисистов спокойно воспринимают любые поражения и не приходят в отчаяние от неудач. Муж Крис утверждает, что скорее всего именно по этой причине американские молодые спортсмены практически захватили лидирующие позиции в мировом теннисе.

У Крис было еще одно преимущество по сравнению с Джоном — грозные соперники. В течение шести лет, пока она выступала по юниорам, ей приходилось сталкиваться с очень сильной конкуренцией в лице Лауры Флеминг и Сюзанны Эпштайн. Обе девочки были отличными теннисистками, и, когда Крис встречалась с ними в соревнованиях, она ни на минуту не могла позволить себе расслабиться без опасения проиграть.

За последние годы, считает Крис Эверт-Ллойд, в проведении юниорских соревнований в США произошли значительные перемены. Резко возросла конкуренция со стороны ведущих американских спортивных фирм, которые в погоне за рекламой своей продукции не пропускают ни одного из многочисленных детских и юношеских турниров. Торговые представители и рекламные агенты улавливают вокруг участников соревнований, каждый стремится обойти конкурентов, заключить вы-

годную сделку, подписать контракт на рекламу теннисных ракеток и спортивной формы с наиболее перспективными игроками. В свою очередь, подающие надежды теннисисты все больше подвергаются чрезмерным психологическим нагрузкам, связанным с перспективой записаться в профессионалы и заработать много денег.

Например, талантливая американская теннисистка Кэти Ринальди перешла в профессионалы, когда ей еще не исполнилось 16 лет. Для девочки такого возраста — это очень серьезный шаг, и Крис Эверт-Ллойд считает, что так рано нельзя становиться профессиональным игроком. Подписав контракт на участие в серии турниров, в которых разыгрываются значительные денежные призы, Кэти Ринальди сразу же столкнулась с жесточайшей конкуренцией. Даже в играх первого круга она во многих случаях не выдерживала накала борьбы и выступала ниже своих возможностей.

По мнению Эверт-Ллойд, одно дело перейти в профессионалы, когда молодой теннисист или теннисистка занимает четвертую строчку в мировой классификации, и совсем другое, когда игрок из всех сил борется за то, чтобы занять 20, 30 или даже 40-е место, и вынужден в большинстве турниров пробиваться через отборочные соревнования. Прежде чем перейти в профессионалы и начать копейную жизнь с одного турнира на другой, нужно, по мнению Эверт-Ллойд, обязательно выиграть национальное первенство страны по теннису в возрастной группе до 20 лет и получить диплом об окончании средней школы. Именно такой путь проделала Эверт-Ллойд, прежде чем решилась на переход в профессиональный теннис.

Поучительный пример для любителей тенниса

Многие зарубежные специалисты отмечают целый ряд особенностей игры Эверт-Ллойд, которые представляют большой интерес для тех, кто хочет повысить уровень своего спортивного мастерства.

«С тех пор как я стал тренером Крис, я не перестаю восхищаться ее стремлением постоянно работать над собой, — пишет в американском журнале «Теннис» Деннис Ральстон, в прошлом известный американский теннисист. — Такое серьезное отношение к тренировкам мне очень импонирует, так как я твердо верю в теорию, по которой любой теннисист, достигший даже самого высокого класса игры, не сможет обыграть своих соперников, если перестанет трудиться в поте лица».

Действительно, несмотря на то что американская теннисистка на протяжении последнего десятилетия занимает ведущие позиции в мировом женском теннисе, она не останавли-

вается на достигнутом и все время ищет возможности совершенствовать свою игру. В этом плане ее пример поучителен для многих.

Не переставая упорно тренироваться, Эверт-Ллойд все больше и больше приближается к игроку универсального стиля. Это можно считать большим личным достижением, особенно если учесть, что самых громких титулов американская теннисистка была удостоена в период, когда в основном придерживалась игры с задней линии, сдерживая натиск соперниц мощными обводными ударами с отскока.

Для того чтобы придать своим действиям большую вариативность, она много времени посвящает отработке ударов с лёта. Сейчас ей особенно удаются мягкие укороченные удары, которые она превратила в грозное оружие. Крис всегда отличалась великолепное чувство мяча, что очень помогло ей в отработке ударов с лёта. При этом она научилась не только встречать мяч блокирующим ударом, но и использовать мягкий поворот кисти, позволяющий несколько изменить угол взаимодействия струны поверхности ракетки с мячом.

Среди характерных особенностей игры Эверт-Ллойд можно выделить и те, которые заслуживают особого внимания.

Манера подавать. Поддача у Эверт-Ллойд не такая сильная, как у М. Навратиловой или Х. Мандликовой. И все же ей удается, как правило, послать несколько неотразимых мячей с первой подачи. С другой стороны, Крис обладает более стабильной подачей, чем ее основные соперницы. Это очень важный показатель стабильности игры, который часто оправдывает себя в наиболее ответственных матчах. Ценная особенность подачи американской теннисистки — рациональность, простота, компактность движений. Подготовка руки с ракеткой и ее вынос вперед совершенно свободны от посторонних движений, которые, например, делает Джон Макинрой. В результате в системе движений при подаче у Эверт-Ллойд возникает гораздо меньше возможных ошибок, а некоторые незначительные недочеты легко выявляются и устраняются. И если вы работаете над своей подачей, то в следующий раз, когда выйдете на корт, постарайтесь выполнить все движения очень компактно. В этом случае вы сумеете избежать затруднений, влияющих вредных навыков и привычек, которые обычно приводят к двойным ошибкам при подаче.

Чувство баланса и мощь игры. Когда игрок способен выиграть подряд 125 мячей на грунтовых кортах, он вырабатывает определенную стиль игры на земле и приобретает определенные навыки. Эверт-Ллойд установила такой редкий рекорд в середине 70-х гг. Ее основным оружием стали восхитительные

удары слева двумя руками, по своей точности напоминающие выстрелы из пушки прямой наводкой, а также мощные направленные удары справа. Одна из важнейших особенностей ее стабильной игры с задней линии — умелый выбор позиции и великолепное чувство баланса. Во время выполнения удара Крис никогда не наклоняет корпус слишком далеко вперед и никогда не отваливается назад. Чтобы хорошо сохранять равновесие, она держит голову почти неподвижно. Крис Эверт-Ллойд довольно рано отводит ракетку назад при замахе и неотрывно следит за полетом мяча после удара соперницы только глазами, не держа голову, как это делают многие посредственные игроки. Этот момент заслуживает особого внимания. Например, если теннисист вертит головой, вместо того чтобы внимательно следить за мячом только глазами, то у него при выполнении удара появляются посторонние движения, которые могут ему помешать и нарушить равновесие.

Позиция в движении. Крис никогда не отличалась особой быстротой передвижений по площадке. По словам Д. Ральстона, она вряд ли смогла бы выиграть спринтерский забег у ведущих молодых теннисисток мира, и тем не менее она передвигается по корту лучше многих из них. В чем же тут дело?

Все объясняется тем, что Эверт-Ллойд обладает исключительной игровой интуицией и очень быстрой реакцией. Она моментально реагирует на любой удар соперницы и тут же начинает движение в нужном направлении. Она блестяще чувствует площадку и всегда находится в полной боевой готовности для того, чтобы сделать рывок в любую сторону. Такое редкое сочетание необходимых теннисисту качеств с лихвой компенсирует некоторый недостаток Крис в быстроте передвижений и скорости бега. Много полезного можно почерпнуть, наблюдая не только за тем, как выполняет удары Крис Эверт-Ллойд, но и за тем, как она выходит из удара. Например, как только мяч покидает струнную поверхность ее ракетки, она тут же начинает возвращаться в исходную позицию для подготовки к отражению ответного удара соперницы. Ее наиболее ценное игровое качество — постоянное перемещение по площадке из стороны в сторону при игре с задней линии.

Большинство неопытных игроков останавливаются после каждого удара и смотрят, куда опустится мяч. Если же мяч очень быстро возвращается назад, это застает их врасплох, и они практически обречены на проигрыш очка. Поэтому вставайте на носочки,

согните ноги в коленях и быстро принимайте исходную позицию после каждого удара, чтобы быть готовым к следующему.

Серьезное отношение к тренировкам. Тренировка — наиболее трудоский процесс в теннисе. Многие посредственные игроки не уделяют тренировкам должного внимания. Теннисисты, предпочитающие играть исключительно на счет, забывают о том, что нельзя обойтись без тренировок, если они хотят заметно улучшить свою игровую подготовку. Если вы относитесь к такой категории любителей тенниса, вам следует поучиться у Эверт-Ллойд, как нужно относиться к тренировкам.

Отработке различных ударов американская теннисистка уделяет не меньше внимания, чем любой из мужчин-профессионалов, с которыми приходилось работать Д. Ральстону. Даже во время проведения крупных турниров она продолжает упорно тренироваться, и ее часто можно видеть на кортах в свободное от выступлений время. Например, на Уимблдонском турнире и открытом первенстве США в 1980 г. Эверт-Ллойд регулярно выходила на тренировки и ее спарринг-партнерами были представители мужского тенниса, которые, так же как и она, занимаются у Д. Ральстона. Один из них — Роску Таннер — талантливый американский игрок, обладающий мощнейшей подачей, подолгу отработывал с Крис удары с задней линии и, несомненно, получил большую пользу.

Помимо отработки техники ударов Крис Эверт-Ллойд серьезно работает над повышением скоростно-силовых качеств. Нередко она одна играет против двоих мужчин. Такая тренировка очень популярна среди профессионалов. Суть ее в том, чтобы заставить спортсменку, играющую против двоих партнеров, непрерывно бегать по всей площадке и отбивать любые мячи. Даже когда женщина оказывается у сетки, мужчины продолжают бить с очень большой силой, часто направляя удары прямо в нее. Такие занятия приносят огромную пользу, так как приучают теннисистов справляться с трудными мячами, ну а женщины — ни в чем не уступать мужчинам.

Итак, быстрого и легкого пути к успеху в теннисе не существует. Самые что ни на есть разнообразные упражнения, упорные тренировки, огромная целенаправленная работа — вот в чем заключаются слагаемые спортивного мастерства. И если вы хотите добиться признания на теннисном поприще, другого пути у вас нет.

Подготовили по материалам зарубежной прессы Г. Дашкевич и В. Янчук.

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНЬЕ... (ЗАМЕТКИ ФИЛАТЕЛИСТА)

Б. Фоменко

Теннис и филателия — старые, добрые друзья. Казалось бы, что может быть между ними общего? Ведь теннис прежде всего — динамичная игра, а филателия — на первый взгляд спокойное, академичное занятие, пусть даже и увлекательное. Тем не менее они неразлучны уже много лет. И неудивительно: теннис — торжество красоты, длящейся порою мгновение, филателия же призвана остановить это мгновение (помните: «Остановись, мгновенье, ты прекрасно!», запечатлеть его на века, подобно живописи, бережно сохраняющей для вечности мгновения непрерывно меняющейся жизни...

Теннисная филателия — одна из интереснейших страниц в мировой спортивной филателистической летописи. Сегодня о красоте и популярности тенниса увлекательно рассказывают более 150 почтовых марок, 20 блоков, десятки маркированных конвертов и специальных штемпелей. Эмиссии, посвященные теннису, вышли в свет почти в семидесяти странах мира, на всех пяти континентах. Наибольший вклад в «копилку» теннисной филателии внесли Боливия, Бермудские острова, Венгрия, Доминиканская Республика, Иран, Колумбия, Парагвай, СССР, Япония. Отрадно, что теннисная филателия получила в последние годы признание и на Африканском континенте — Мали, Тунис, Того и другие страны, недавно вставшие на путь независимого развития, выпустили немало марок, посвященных теннису.

Как же зародилась теннисная филателия? Каковы ее первые шаги? Все началось почти полвека назад, когда почтовое ведомство Филиппин выпустило в обращение марку, посвященную спортивным играм стран Дальнего Востока, в программу которых входил и теннис. Сюжет марки незатейлив: теннисист выполняет удар справа. Обращает на себя внимание форма спортсмена — рубашка с короткими рукавами и длинные брюки. Сейчас такая экипировка может вызвать разве что улыбку, а тогда это считалось вполне нормальным. Вверху надпись: «Филиппинские острова», а еще чуть выше крупными буквами: «Соединенные Штаты Америки». Эта марка не только почтовая реликвия, но и клеймо позора для США, чьей колонией тогда являлись Филиппины. Филиппинская марка, первая в мире посвященная теннису, вышла в свет 15 апреля 1934 г. С тех пор мировая теннисная филателия и ведет свою летопись.

Последующие теннисные эмиссии, выпущенные разными странами в разное время, можно условно разделить по тематике на три основных раздела: история тенниса, соревнования, теннис как средство активного отдыха и развития туризма.

История тенниса отражена в мировой филателии несколькими эмиссиями. Наибольший интерес представляет серия из 9 марок, выпущенная в 1965 г. Венгрией. Эта серия знакомит любителей филателии со старинной французской игрой «жэ де пом» — прародительницей современного тенниса, с рядом эпизодов, взятых из различных игр с маленьким мячом, относящихся к поэзии средневековья. Здесь можно также увидеть изображение старинного корта близ Виндзорского замка (репродукция знаменитой гравюры Д. Нордена, 1607 г.), двух крытых кортов, построенных в небольшом французском городке Фонтенбло в 1641 г., познакомиться с портретом отпа современного тенниса — майора британской кавалерии Уолтера Уингфилда; полюбоваться изображением кубка, врученного первому чемпиону Уимблдонского турнира.

Красочно оформлена серия из 4 марок, изданная в 1973 г. почтовым ведомством Бермудских островов. Хотя эта серия посвящена 100-летию бермудского тенниса, она проливает свет и на первые шаги мирового тенниса. Ведь первые корты были, как известно, построены английскими и американскими колонистами именно на Бермудах. На марках представлены: первый английский теннисный клуб в местечке Ламингтон (1872 г.); первый корт, построенный жителями самих Бермудских островов (Клермонт, 1873 г.); первый американский теннисный клуб (остров Статен, 1874 г.) и, наконец, современное спортивное сооружение — национальный теннисный стадион в Пембруке (1973 г.). Этот материал ценен еще и тем, что дает возможность получить представление о спортивной одежде и инвентаре пионеров мирового тенниса.

Со вкусом выполнены марки Монако (1977 г.) и Франции (1978 г.), посвященные заметным вехам в истории мирового тенниса; столетию Уимблдонского турнира и 50-летию Ролан Гарро — знаменитого теннисного стадиона в Париже, на котором начиная с 1928 г. ежегодно разыгрывается неофициальное первенство мира на грунтовых кортах.

Наибольшее число почтовых выпусков по-

вящено соревнованиям. Здесь теннис — гость Уимблдонского турнира, Кубка Дэвиса и чемпионатов Европы, всемирных универсиад. Рассказать о всех выпусках не позволяет размер статьи, поэтому остановимся лишь на некоторых из них.

Глядя на румынскую марку с изображением Кубка Дэвиса (1972 г.), невольно вспоминаешь захватывающий финал между сборными командами Румынии и США, проходивший в Бухаресте. Румынские спортсмены, хотя и уступили (2:3), оказались достойными соперниками многократных обладателей Кубка.

А вот еще один выпуск, вышедший в Мали (1970 г.). На фоне «Серебряной салатницы» рослый теннисист выполняет подачу. Слева надпись: «Кубок Дэвиса». Фигура теннисиста как бы символизирует не только изящество и атлетизм тенниса как игры, но и его красоту.

Чемпионаты Европы по теннису проводятся с 1969 г. Бессменные чемпионы этих соревнований в командном зачете — советские теннисисты. В личном зачете наибольших успехов добились также наши спортсмены: москвичка О. Морозова 22 раза, а тбилисец А. Метревели 16 раз становились чемпионами континента в различных разрядах. К сожалению, теннисная филателия всего лишь раз обратилась к этим интересным соревнованиям. В 1982 г. в Венгрии вышла марка, посвященная 14-му чемпионату Европы, который проводился на кортах небольшого венгерского города Ньиредьхазы. Его победителями вновь стали советские теннисисты. На марке изображена ракетка, а в центре — эмблема Европейской ассоциации тенниса, под эгидой которой проходят эти соревнования.

15-й чемпионат Европы состоялся, как известно, в Советском Союзе. Любители спортивной филателии получили подарок: к началу чемпионата Министерство связи СССР выпустило по просьбе Федерации тенниса СССР маркированные конверты, посвященные этому знаменательному событию.

Всемирные универсиады всегда в центре внимания любителей спорта. Ведь это не просто состязания талантливой молодежи, а генеральный смотр резервов мирового тенниса, его завтрашний день. Не обошла своим вниманием универсиады и филателия. Она посвятила этим соревнованиям три выпуска: 1965 г. — Венгрия; 1967 г. — Япония и 1979 г. — Мексика. Мексиканская серия «Универсиада-79» состоит из блока и 5 марок, одна из которых посвящена теннису. В центре блока на зеленом фоне белые фигурки спортсменов. Есть среди них и теннисист. Оригинально выполнена марка: это имитация кинограммы теннисной подачи, на которой можно проследить почти все элементы этого сложного приема начиная от исходной позиции до подачи.

На белом листке бумаги размером 10×15 см сразу 4 марки. Это первый случай

в истории филателии, когда на почтовом блоке представлен вместе с другими видами спорта и теннис. Блок, выпущенный в 1948 г. в Боливии, посвящен 5-му чемпионату Южной Америки по атлетическим видам спорта.

А какое соревнование удостоено самой большой эмиссии? Серия-рекордсмен увидела свет в 1961 г. и посвящена 36-му чемпионату Южной Америки по теннису. Это 4 блока и 16 марок (8 зубчатых и 8 беззубчатых). На всех марках один и тот же рисунок: ракетка и 9 разноцветных мячей. Число мячей означает, по-видимому, число стран — участниц чемпионата, а разноцветные мячи — цвета национальных флагов.

Интересна и олимпийская летопись мирового тенниса. «Как, — удивится читатель, — ведь теннис начиная с 1926 г. не входил в программу олимпиад, а решение о его включении принято совсем недавно». Верно. Тем не менее ряд стран неоднократно включал теннис в почтовые выпуски, посвященные олимпиадам, задолго до признания тенниса олимпийским видом спорта. Они как бы предвидели, что рано или поздно это произойдет: спорт, которым увлекаются сегодня свыше 120 миллионов человек в 193 странах, не может быть вне олимпиад.

Первой страной, включившей теннис в олимпийскую серию, стала Монако (1948 г.). За ней последовали Коста-Рика и Тунис (1960 г.), Того и Сирийская Арабская Республика (1964 г.), Мексика (1968 г.), Канада (1976 г.), Кувейт (1980 г.). Как видите, увидев признание олимпийского статуса тенниса оказалось немало.

Теннис, как известно, — ценное средство физического воспитания, активного отдыха, а в некоторых странах и хороший способ привлечения туристов. Именно в этих целях Барбадос и Ямайка отпечатывали красивые марки. Сюжет этих выпусков стереотипен: туристы, играющие в теннис на кортах феенебельных курортов. На выпусках, изданных в Новой Зеландии, изображены подростки, играющие в теннис. Цель выпусков — собрать средства для детских оздоровительных лагерей этой страны. К этому призывает и надпись на маркированном конверте этой же серии: «Здоровье детей — богатство нации».

Несколько слов о маркированных конвертах и специальных штемпелях. Таких за всю историю теннисной филателии накопилось немало. С выдумкой и на высоком полиграфическом уровне сделаны конверты, посвященные 100-летию годовщины мирового тенниса (Венгрия, 1965 г.) и Уимблдонского турнира (Монако, 1977 г.), 80-летию чехословацкого тенниса (1973 г.), Универсиаде-79 в Мексике, 4-м Азиатским играм в Джакарте (Индонезия, 1962 г.), юбилейному, 30-му чемпионату Южной Америки по теннису (Колумбия, 1963 г.), двукратной победительнице Уимбл-

донского турнира бразильянке Марии Эстер Буэно (1960), и многие, многие другие.

Среди специальных штемпелей встречаются и раритеты. К таким, например, можно по праву отнести штемпель международных командных соревнований по теннису, проходивших в Гамбурге в августе 1954 г.

Советская спортивная филателия ведет свою летопись тенниса. Первая запись в ней была сделана в 1935 г. художником В. Завьяловым, который в серии «Всемирная спартакиада» посвятил одну марку теннису. Познакомиться с ней особенно интересно, поскольку советская школа тенниса создавалась именно в 30-е годы.

Спустя три года на одной из почтовых миниатюр серии «Спорт в СССР» (художник И. Дубасов) вновь появилась фигурка теннисиста. Сюжет прежний: мужской одиночный разряд. Известны разновидности этой марки: коричневая и желто-коричневая.

I Спартакиада народов СССР (1956 г.) стала смотрам достижений всего советского спорта, в том числе и тенниса. Отечественная филателия посвятила этому празднику спорта серию из 14 марок (художник Л. Голованов). Есть среди них и миниатюра с изображением теннисиста. Глядя на эту марку, видим, что время изменило не только спорт и внешний облик спортсменов, но и выдвинуло новых чемпионов. Победителями Спартакиады в одиночном разряде стали москвич С. Андреев и киевлянка В. Кузьменко. Интересно отметить, что миниатюра была выполнена по фотографии, на которой изображен (так по крайней мере утверждают многие) известный в свое время ленинградский мастер Андрей Потанин.

В дни I Спартакиады в почтовых окошечках появился и первый советский маркированный конверт теннисной тематики. На рисунке — теннисист готовится к удару справа.

Следующая встреча с теннисной филателией состоялась семь лет спустя. Это был снова маркированный конверт (художник Е. Галинский) с изображением теннисных атрибутов: корт, сетка, ракетка и мяч.

В 1973 г. Москва гостеприимно принимала

участников Универсиады. Этому знаменательному событию Министерство связи СССР посвятило маркированный конверт (художник И. Козлов): теннисист на фоне эмблемы Универсиады. Для москвички О. Морозовой и тбилисца Т. Какулия Универсиада оказалась особенно счастливой: они стали абсолютными чемпионами этого спортивного форума.

Спартакиады народов СССР любители спортивной филателии ожидают всегда с нетерпением. Еще бы! Ведь каждая спартакиада — это встреча с новыми выпусками, с новыми почтовыми миниатюрами. Так случилось и на VI летней Спартакиаде (турнир теннисистов проводился в Таллине). Этому событию посвящено два выпуска: маркированный конверт (февраль 1975 г.) из серии «VI летняя Спартакиада народов СССР» и специальный штемпель с изображением двух скрещенных ракеток (июль 1975 г.).

Во время теннисного турнира VIII летней Спартакиады народов СССР (г. Юрмала, 1979 г.) корреспонденция гасилась специальным штемпелем с изображением ракетки.

На маркированном конверте (художник П. Бендель), посвященном международному турниру, который проводился в 1977 г. на кортах Риги, можно увидеть теннисную подачу. Победителями турнира стали известный мастер из ГДР Т. Эмрих и бакинца Е. Бирюкова.

Красиво выполнен маркированный конверт (художник И. Филиппов), который получили в подарок любители теннисной филателии в 1978 г.: теннисист готовится отразить мяч с лёта. На рисунке удачно воплощены достоинства современного тенниса — скорость, атлетизм, высокое техническое мастерство...

В апреле 1984 г. мировая теннисная филателия отметит свой полувек юбилей. Все эти годы она верно служит теннису, повествуя о его событиях и героях. Филателия, однако, не только беспристрастный летописец тенниса. Она прежде всего его пропагандист. Пропагандист последовательный, умелый, страстный. Девиз теннисной филателии: приобщить людей к занятиям теннисом, подарить им жизненность и долголетие.

В ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА СССР

СИЛЬНЕЙШИЕ ТЕННИСИСТЫ 1982 Г.

Г. А. Кондратьева, председатель квалификационной комиссии Федерации тенниса СССР

1982 г. свидетельствуют о том, что по уровню мастерства они значительно уступают спортсменам поколения 70-х гг., когда О. Морозова и А. Метревели, выступая на международной

арене, входили в списки десяти сильнейших теннисистов мира.

Надо надеяться, что при целеустремленной работе над совершенствованием техники и тактики игры, при улучшении физической подготовки нового поколения теннисистов, воспитании их психологической устойчивости и стабильности игры, подкрепленной опытом соревнований, наиболее перспективные из них смогут в ближайшие 2—3 года достигнуть уровня игры предыдущего поколения, а затем и превзойти его. Конечно, нужно приложить для этого максимум усилий, тем более что в 1988 г. нашим теннисистам предстоит защищать спортивную честь страны на Олимпийских играх.

В 1982 г. и у женщин, и у мужчин в самых ответственных для наших спортсменов соревнованиях года — чемпионатах СССР и Европы появились новые чемпионы.

У женщин чемпионкой СССР стала Л. Макарова, чемпионкой Европы — Н. Бородина, у мужчин чемпион СССР — К. Пугаев, чемпион Европы — А. Зверев. Все они завоевали эти почетные титулы впервые.

По итогам соревнований года в состав десяти сильнейших теннисисток вошли С. Черневая (с № 12 на № 3), Н. Авдеева (с № 16 на № 6) и Ю. Кашеварова (с № 13 на № 8). Вышла из «десятки» М. Крошина (с № 3 на № 16), которая слабо выступила, причем только в трех летних турнирах. Вне номеров поставлены Г. Бакшеева и А. Красько (Бакшеева участвовала только в одном летнем турнире, Красько — в двух зимних).

Как же распределились места в новых «десятках» среди сильнейших теннисистов?

У женщин «десятку» возглавила чемпионка Советского Союза 1982 г. Л. Макарова. Она заняла два первых места во Всесоюзных зимних соревнованиях, в Московском зимнем международном турнире была второй, выиграла турнир МГС «Спартак» и стала победительницей одного из турниров в США и в Японии. На первенстве Европы в Венгрии она заняла только 5—8-е места, проиграв в 1/4 финала чехословацкой теннисистке И. Бражковой, которую затем в полуфинале победила Н. Бородина. На 2-м месте — чемпионка Европы 1982 г. Н. Бородина, которая по итогам неудачных выступлений в зимнем цикле была только десятой. Летом она играла более удачно: выиграла Всесоюзный турнир в Юрмале, заняла 2-е место в международном турнире в Таллине. На первенстве СССР из-за травмы во время соревнования оказалась только восьмой.

Значительных успехов достигла С. Черневая, занимающая третью строчку «десятки». Уже после зимних соревнований она поднялась с 12-го места на 6-е: в турнире «Красное знамя» заняла 4-е место, победила в 1/4 финала М. Крошину, а на турнире Эстонской ССР — 6-е. Ее лучшие достижения в летнем цикле — 3-е место на чемпионате СССР (в 1/4 финала

она выиграла у Ю. Сальниковой) и 1-е место во Всесоюзном турнире, где она одержала верх над Л. Макаровой, М. Крошиной, а в финале — над Е. Елисеенко.

Чемпионка Европы 1981 г. Е. Елисеенко в 1982 г. играла значительно слабее и с 1-го места опустилась на 4-е. Эта талантливая теннисистка стала играть менее активно, неуверенно и нервно. Лучший результат ее выступлений — 1-е место в Международном турнире, который проводился в Таллине (Кубок РАС), и 2-е — на Всесоюзном турнире в Тбилиси, где она в финале проиграла Черневой. На первенстве Европы 1982 г. Елисеенко заняла только 5—8-е места, а в чемпионате СССР — 9-е место (проиграла Л. Овсенин).

Юлия Сальникова занимает 5-е место, на котором она была и в прошедшем году. В зимних соревнованиях она выступила так неудачно, что по их итогам была поставлена на 19-е место. Начиная с весеннего Всесоюзного соревнования сильнейших теннисистов, где она одержала победу, Сальникова обрела хорошую спортивную форму и довольно удачно выступила в международных соревнованиях: заняла два третьих места в представительном турнире в США, выиграла один из двух турниров в Японии, турнир в Болгарии и, наконец, заняла 2-е место в чемпионате Европы. В чемпионате СССР Сальникова сыграла слабее — проиграла С. Черневой и Е. Гишлян и заняла 7-е место.

Результаты выступлений занимающей 6-е место в классификации Н. Авдеевой довольно ровные. За 1982 г. спортсменка заметно повысила свое мастерство и впервые попала в «десятку» (с 16-го места в 1981 г.). Лучшие достижения Авдеевой: 3-е место в турнире в Юрмале, где она победила Л. Макарову, выиграла открытый чемпионат Украины у Е. Елисеенко в финале и, наконец, 2-е место в чемпионате СССР. Правда, победа в 1/4 финала над Бородиной была присуждена Авдеевой из-за травмы соперницы во время встречи. Впервые вошла в «десятку» сильнейших Ю. Кашеварова (с 13-го места вышла на 8-е). Она выиграла открытый чемпионат Москвы, была третьей в Московском международном турнире и на первенстве ВС ДСО профсоюзов.

Н. Чмырева осталась на 9-м месте, которое занимала и в 1981 г. По результатам зимних соревнований она была на 2-м месте, одержав победы в трех турнирах: «Красное знамя», ЦС «Динамо» и Московском международном. В летнем цикле из-за болезни Чмырева участвовала только в трех соревнованиях. На чемпионате СССР заняла 5-е место, проиграв в 1/4 финала Л. Овсенин.

10-е место занимает О. Зайцева. После успешных выступлений в 1979 г., когда она вошла в «десятку», Зайцева мало прибавила в мастерстве, и в результате ее обогнали более молодые соперницы — Ю. Сальникова и Ю. Ка-

НОВЫЕ ИМЕНА

Итоги выступлений сильнейших советских теннисистов на международных соревнованиях

шепарова. Зайцевой надо настойчиво работать над совершенствованием подачи и удара справа. Зато единственная у нас сыгранная пара — Зайцева — Чернева доказывает значение в парной игре сыгранности, в основе которой — большой соревновательный опыт. К сожалению, этого недооценивают наши сильнейшие мужчины, забывая участия во всеююзных парных соревнованиях, играя то с одним, то с другим партнером. Не случайно парная игра наших мужчин — слабое звено в международных командных соревнованиях — Кубке Дэвиса и Королевском кубке.

В Кубке федерации советская команда в составе Л. Макаровой, Е. Елисеенко и Ю. Сальниковой выиграла у команд Испании (3:0) и Перу (2:1), но проиграла команде Австралии (0:3).

У мужчин первый среди сильнейших — чемпион Европы А. Зверев. В течение года он играл довольно стабильно: занял 2-е место в чемпионате СССР, был победителем зимнего первенства Эстонской ССР и весеннего турнира сильнейших теннисистов в Ереване, занял 2-е место на турнире в Юрмале и в открытом чемпионате Москвы.

2-е и 3-е места в классификации делят В. Борисов и К. Пугаев. Отличительная черта их выступлений в течение года — отсутствие стабильности результатов.

В. Борисов довольно успешно играл в мужском командном первенстве Европы на закрытых кортах — Королевском кубке, где в 7 встречах одержал 6 побед. Во всеююзных же соревнованиях выступал неровно, со срывами: в нескольких турнирах проиграл игрокам, стоявшим значительно ниже во всеююзной классификации — Т. Кивисту (№ 21), В. Шклярю (№ 18), С. Василевскому (№ 21), Г. Дзельде (№ 43). На турнире в ЧССР Борисов уступил М. Вајда, занимающему 13-е место среди чехословацких юношей. Лучшие результаты выступлений Борисова — 1-е места в международном турнире в Таллине и в открытом чемпионате Москвы, 2-е место в турнире МГС «Спартак» и 3-и места в чемпионатах СССР и Европы.

К. Пугаев впервые завоевал титул чемпиона СССР. Но в списке сильнейших теннисистов ему пришлось уступить 1-е место, которое он занимал в 1981 г. По итогам выступлений в зимнем цикле Пугаев был на 5-м месте; в зимнем турнире в Таллине он занял только 7-е место, проиграв в 1/4 финала Р. Ахметову, который в течение года одержал над Пугаевым 5 побед (3 проиграл). В летнем Международном турнире Эстонской ССР (кубок РАЭ) Пугаев занял только 11-е место. В 1/4 финала он проиграл Д. Ломанову (№ 19), а затем таллинцу В. Сууртхалу (№ 37). На первенстве Европы Пугаев разделал с Борисовым 3-е место, неудачно выступил на турнире в Японии.

На 4-м месте в «десятке», как и в 1981 г., — А. Богомолов. По итогам зимних всеююзных соревнований он был на 1-м месте: выиграл первенство ЦС «Динамо» и ВС ДСО профсоюзов, занял 2-е место в Московском международном турнире. Летом выступал значительно слабее, в нескольких турнирах занимал 4-е место, выиграл только открытый чемпионат Украины.

Р. Ахмеров, поставленный в 1981 г. вне номеров (из-за травмы он участвовал только в нескольких турнирах), в 1982 г. постепенно обрел высокую спортивную форму. В зимнем Таллинском турнире он занял 2-е место, а по итогам зимних соревнований поднялся на 6-е. По итогам участия в соревнованиях в течение всего года занял 5-е место. Ахмеров был победителем всеююзных турниров в Тбилиси и Юрмале.

Вслед за Ахмеровым — шестой среди сильнейших — С. Леонюк. Он слабо выступил в зимнем цикле соревнований, но летом выиграл открытое первенство ЦС «Динамо», а в чемпионате СССР занял 9-е место. В течение года у него были победы над Пугаевым и Зверевым.

Ю. Филев занимает седьмую строчку в классификации. Он выиграл открытое зимнее первенство УССР, летом занял 6-е место на чемпионате СССР, пропустив вперед А. Залужного.

На 8-м месте в классификации — микский теннисист И. Тихонов. Он впервые пошел в «десятку». То же можно сказать и о А. Демиденко (№ 9), занявшем 2-е место в Международном турнире юниоров в Ташкенте.

В командном первенстве мира — Кубке Дэвиса — наша команда (К. Пугаев, В. Борисов, А. Зверев и Д. Ломанов) проиграла (1:4) в первом круге очередного розыгрыша команде Швеции, хотя и были шансы выиграть эту встречу. Думается, что наших спортсменов подвели психологическая неустойчивость и недостаточная физическая подготовка.

В соревнованиях за право остаться в высшей лиге Кубка Дэвиса сборная СССР сумела победить (3:2) более сильную команду Индии.

Каковы же результаты выступлений в соревнованиях нашего ближайшего резерва среди девушек и юношей? Повысил класс своей игры входящими в список сильнейших теннисисток Н. Рева (с № 22 на № 11), выигравшая два довольно сильных турнира среди девушек во Франции, и Е. Рыжикова (с № 24 на № 13), которая в одном из турниров во Франции заняла 2-е место. На чемпионате Европы среди девушек (до 18 лет) обе спортсменки заняли 5—8-е места. Заметный скачок вверх по классификации сделала Н. Быкова, 1966 г. р. (с № 41 на № 18). Она выиграла Международный турнир среди юниоров в Ташкенте и заняла 2-е место в первенстве МГС «Спартак»,

где победила И. Шевченко, Е. Гишьян и Е. Бирюкову. На чемпионате Европы в своем возрасте Быкова была четвертой.

В международных командных соревнованиях наши девушки выступали успешно. Девушки-юниорки в составе Зайцевой, Черневой и Ю. Сальниковой стали победительницами Кубка Суабо (в 1980 г. — 3-е место, в 1981-м — 2-е). Команда девушек 15—16 лет (Быкова, Шевченко, Мильвицкая и Фишкина) выиграла Кубок Гельсинки, одержав победы над командами Канады (6:0), ЧССР (4:1), Италии (5:0) и Франции (3:2). Только команда старших девушек (Рева, Рыжикова, Быкова и Савченко) выступила неудачно. В зональных соревнованиях Кубка Софии — проигрыш команде Италии (2:3).

Специалисты считают, что в игре наших девушек недостаточно активности, смелости действий, быстроты в передвижении по площадке, гибкости в тактике игры, отстает и физическая подготовка. И ближайшая задача — устранение отмеченных недостатков.

Наши старшие юниоры и юниорки в Международных соревнованиях 1982 г. выступили неудачно. В Кубке Галеа состав команды был ослаблен (Г. Чукарин и А. Чесноков, 1966 г. р.), так как сильнейшие юниоры участвовали в сроки проведения Кубка во всеююзных молодежных играх. Наша команда проиграла командам Греции (1:4) и Мексики (0:5) и не прошла в финал, так же как и в Кубке Валеро (до 18 лет), хотя команда выступала в сильнейшем составе (В. Хурда, Г. Чукарин, А. Долгополов, В. Потапенко). В первенстве Европы юниоры заняли 9—16-е места (Хурда, Долгополов — 17—18 лет и Ольховский, Чесноков А. — 15—16 лет).

Победы юношей и юниоров над опытными спортсменами и повышение их мест во всеююзной классификации свидетельствуют, конечно, о прогрессе в мастерстве, однако это происходит слишком медленно.

Д. Ломанов имеет в своем активе победы над Пугаевым и Зверевым (на Международном турнире в Таллине). На чемпионате Европы среди юниоров он занял 3—4-е места. Однако наряду с этим он проигрывал в течение года весьма сильным соперникам.

Чемпион СССР среди юношей В. Хурда с 38-го места в классификации поднялся на 22-е, Долгополов — с 42-го на 26-е, Бакай — победитель довольно представительного юношеского турнира в Японии — с 67-го на 38-е, Г. Чукарин — с 72-го на 50-е, В. Потапенко — с 52-го на 48-е, В. Бакулев — с 74-го на 54-е. Вошли в классификацию взрослых 16-летние А. Волков (№ 65) и А. Чернецкий (№ 93). Чтобы догнать соперников в международных соревнованиях, советским юношам, так же как и девушкам, нужно активизировать игру, смелее действовать на площадке, а для этого целесообразно работать на тренировках.

Кубок СССР — единственное командное соревнование среди взрослых 1982 г. — разгравивалось по двум группам, раздельно для мужских и женских команд с участием в командах девушек и юношей.

Команды 2-й группы (по 8 команд) встречались в Алма-Ате. У женщин 1-е место заняла команда Молдавской ССР (Е. Владимирская, Н. Яновская, И. Старжинская, А. Коросиди, А. Антопец). В финале спортсменки из Молдавии выиграла (4:3) у команды Азербайджана, в составе которой были Е. Гишьян и Е. Бирюкова. Победу команде Молдавии принесли лучше подготовленные девушки.

Победителем среди мужских команд стала команда Латвии (А. Розенталс, А. Зилгалвис, Г. Дзельде, М. Леладзе, В. Филимонов). 2-е и 3-е места у женщин заняли команды Азербайджанской и Казахской ССР; у мужчин — Армянской и Таджикской ССР.

Победителями Кубка 1-й группы, который проводился в Донецке, и у женщин, и у мужчин стали команды Москвы (женщины — Ю. Сальникова, О. Зайцева, С. Чернева, Ю. Кашеярова, А. Сальникова, Н. Рева, Н. Быкова; мужчины — В. Борисов, А. Волков, Е. Поздников, А. Полушкин, В. Бакулев, Р. Забиров, А. Чесноков).

В женской половине соревнований победа москвичкам досталась нелегко. В финале во встрече с командой Украины москвички после одиночных встреч проигрывали 2:4, и только выигрыш в парах принес им победу. Результат, правда, мог бы быть и другим, если бы в команде Украины участвовали Елисеенко и Крошина.

В мужских соревнованиях не обошлось без драматических ситуаций.

Команда Москвы выступала в ослабленном составе, так как Зверев и Пугаев в это время участвовали в турнире в Японии. Москвички в первой же встрече проиграла ленинградкам. Выручила круговая система проведения соревнований, благодаря которой москвичкам удалось выиграть две остальные встречи в своей группе и занять в ней 1-е место (команда Ленинграда проиграла двум другим командам).

2-е место среди женских команд заняли украинские теннисистки (Е. Рыжикова, М. Ещенко, Е. Емец, О. Матюхинок, Л. Савченко, Е. Бурич, Н. Целовальникова), 3-е — команда Узбекистана (В. Авчинникова, Н. Дроздова, С. Юрченко, Р. Алмакаева, Н. Степанова, Г. Умарова, Е. Кибирева). Среди мужских команд на 2-м месте команда Украины (Ю. Филев, С. Грузман, К. Рачковский, А. Залужный, В. Богданов, А. Чернецкий), на 3-м — эстонская команда (Э. Лаге, А. Сууртхал, А. Милк, Х. Раппинский, Р. Каролин, А. Онессалу, А. Хисланд).

Классификационные списки сильнейших теннисистов Советского Союза составлялись по 234 отчетам всеююзных, международных и

республиканских соревнований, проведенных в 1982 г.: 103 юношеских, 24 всесоюзных, 72 республиканских и 35 международных соревнований. Классифицировано 683 спортсмена: 110 женщин (в том числе 43 девушки); 131 мужчина (в том числе 30 юношей); 212 девушек и 230 юношей и мальчиков (по четырем возрастным группам). Учитывая, что некоторые дети входят в классификации взрослых и более старших возрастов (115 чел.), всего классифицировано 568 спортсменов. По сравнению с 1981 г. проведено на 34 соревнования больше, главным образом среди детей. Надо надеяться, что увеличение массовости в соревнованиях будет способствовать повышению мастерства нашего подрастающего поколения.

В 1982 г. присвоено звание мастера спорта СССР 29 спортсменам, главным образом юношам и девушкам.

Сильнейшие теннисисты СССР
(на 1 января 1983 г.)*

Женщины

1. мсмк Макарова Л. Н., 1957 г., РСФСР, «Зенит»
2. мсмк Бородина Н. В., 1953 г., БССР, «Кр. знамя»
3. мс Чернева С. Г., 1962 г., Москва, ЦСКА
4. мсмк Елисеева Е. Г., 1959 г., УССР, «Локомотив»
5. мсмк Сальникова Ю. С., 1964 г., Москва, «Динамо»
6. мс Авдеева Н. В., 1960 г., УССР, Вооруж. Силы
7. мсмк Гашин Е. Г., 1957 г., Аз. ССР, «Буревестник»
8. мс Кашеварова Ю. О., 1963 г., Москва, «Спартак»
9. мсмк Чмырева Н. Ю., 1958 г., Москва, «Динамо»
10. мсмк Зайцева О. В., 1962 г., Москва, ЦСКА
11. мс Рева Н. В., 1965 г., Москва, «Динамо»
12. мсмк Бирюкова Е. Ю., 1952 г., Аз. ССР, «Буревестник»
13. мс Рыжикова Е. А., 1964 г., УССР, «Динамо»
14. мс Сальникова А. С., 1964 г., Москва, «Динамо»
15. мсмк Шевченко И. К., 1956 г., Латв. ССР, «Даугава»
16. мсмк Крошина М. В., 1963 г., УССР, «Локомотив»
17. мс Полякова Е. П., 1957 г., Москва, «Спартак»
18. мс Быкова Н. В., 1966 г., Москва, ЦСКА
19. мс Сафонова Т. Ю., 1964 г., РСФСР, Вооруж. Силы
20. мс Окселин Л. В., 1961 г., Арм. ССР, «Буревестник»
21. мс Гушуд Л. В., 1960 г., Каз. ССР, Вооруж. Силы
22. мс Милановская В. А., 1961 г., РСФСР, «Спартак»
23. мс Буленина Т. В., 1964 г., УССР, «Буревестник»
24. мс Лифанова О. Н., 1965 г., РСФСР, Вооруж. Силы
25. мс Савченко Л. В., 1966 г., УССР, «Динамо»
26. мс Алчинникова В. И., 1960 г., Узб. ССР, «Динамо»
27. мс Черновская С. М., 1958 г., БССР, «Зенит»
28. мс Емел Е. А., 1957 г., УССР, «Зенит»
29. мс Мильникова В. М., 1967 г., Москва, «Спартак»

* Классификация составлена Г. А. Кондратьевой и Г. А. Подольской.

30. мс Малашадзе И. П., 1965 г., Груз. ССР, «Динамо»
31. мс Дашава Е. В., 1953 г., Эст. ССР, «Динамо»
32. мс Царикова С. Н., 1962 г., Ленинград, «Труд»
33. мсмк Иоонайтис Е. А., 1950 г., РСФСР, «Зенит»
34. мс Шевченко В. В., 1956 г., УССР, «Зенит»
35. мс Гнущицкая Е. В., 1955 г., Москва, «Спартак»
36. мс Физкина И. Е., 1967 г., Москва, «Труд»
37. мс Ещенко М. М., 1961 г., УССР, Вооруж. Силы
38. мс Владимирская Е. М., 1964 г., Молд. ССР, «Динамо»
39. мс Матозник О. Л., 1966 г., УССР, «Зенит»
40. мс Смирidonova В. О., 1964 г., Аз. ССР, «Буревестник»
41. мс Ткаченко М. Б., 1959 г., Каз. ССР, «Спартак»
42. мс Дергачева О. А., 1954 г., Тадж. ССР, Вооруж. Силы
43. мс Соколова В. О., 1960 г., Москва, «Буревестник»
44. мс Альвин К. П., 1961 г., Эст. ССР, «Динамо»
45. мс Дроздова Н. С., 1959 г., Узб. ССР, «Динамо»
46. мс Степанова Н. А., 1965 г., Узб. ССР, «Динамо»
47. мс Любберг И. Т., 1953 г., Ленинград, «Буревестник»
48. мс Фатеева И. В., 1967 г., РСФСР, «Динамо»
49. мсмк Корузи С. А., 1956 г., БССР, «Динамо»
50. мс Зинина Г. В., 1954 г., УССР, «Колос»
51. мс Малашадзе М. П., 1963 г., Груз. ССР, «Динамо»
52. Бурчи Е. М., 1966 г., УССР, «Буревестник»
53. мс Киреева В. В., 1964 г., Москва, «Динамо»
54. мс Подольская Е. В., 1964 г., Москва, «Динамо»
55. мс Максимова Е. А., 1960 г., УССР, «Динамо»
56. мс Яновская Н. М., 1964 г., Молд. ССР, «Динамо»
57. мс Метюшенко С. Л., 1961 г., РСФСР, «Зенит»
58. мс Кузьмина А. А., 1967 г., Москва, «Динамо»
59. мс Богуславская М. Б., 1959 г., Ленинград, «Зенит»
60. мс Перевалова Т. И., 1961 г., БССР, «Зенит»

Примечание. При участии в соревнованиях мсмк Г. П. Бакшеева, 1945 г., Киев, должна быть поставлена за № 13 перед № 14; мсмк А. Г. Красько, 1948 г., Ленинград, «Динамо», — за № 14 перед № 15; мсмк Л. А. Нурме, 1950 г., Таллин, «Динамо», — за № 23 перед № 24.

Мужчины

1. мсмк Зверев А. М., 1960 г., Москва, ЦСКА
- 2-3. мсмк Пугаев К. П., 1955 г., Москва, ЦСКА
- 2-3. мсмк Борисов В. В., 1953 г., Москва, «Спартак»
4. мсмк Богомолов А. С., 1954 г., Москва, «Динамо»
5. мсмк Ахмеров Р. Э., 1953 г., Аз. ССР, «Буревестник»
6. мсмк Леонов С. Н., 1960 г., БССР, «Динамо»
7. мсмк Фидел Ю. Н., 1957 г., УССР, Вооруж. Силы
8. мс Тихонко И. М., 1960 г., БССР, «Динамо»
9. мс Демиденко А. В., 1962 г., БССР, «Кр. знамя»
10. мс Гаврилов О. В., 1950 г., УССР, «Зенит»
11. мс Завлуцкий А. С., 1959 г., УССР, «Спартак»
12. мс Алдеев Г. В., 1959 г., УССР, Вооруж. Силы
13. мс Квинстак Т. Р., 1952 г., Эст. ССР, «Динамо»
14. мс Костенко А. Е., 1956 г., УССР, «Локомотив»
15. мс Ломанов Д. А., 1963 г., Москва, ЦСКА
16. мс Кашельсон А. Х., 1955 г., Узб. ССР, «Динамо»

17. мс Сууртхал А. М., 1959 г., Эст. ССР, «Динамо»
18. мс Колесниченко В. Н., 1954 г., Узб. ССР, «Буревестник»
19. мс Богданов В. В., 1959 г., УССР, «Локомотив»
20. мс Розентале М. И., 1959 г., Латв. ССР, Вооруж. Силы
21. мс Равковский К. Я., 1962 г., УССР, «Динамо»
22. мс Хурда В. Н., 1965 г., Груз. ССР, «Динамо»
23. мс Богданов С. В., 1951 г., Узб. ССР, «Динамо»
24. мс Василевский С. Ф., 1954 г., Ленинград, «Динамо»
25. мс Садков В. Е., 1953 г., Ленинград, «Динамо»
26. мс Долгополов А. Я., 1964 г., УССР, «Зенит»
27. мс Грауман С. Г., 1958 г., УССР, «Динамо»
28. мс Подняков Е. А., 1952 г., Москва, «Спартак»
29. мс Дезде Г. В., 1963 г., Латв. ССР, «Динамо»
30. мс Шкляр В. Ф., 1947 г., РСФСР, «Спартак»
31. мс Тетерин С. С., 1961 г., БССР, «Динамо»
32. мс Бузмаков Б. В., 1947 г., УССР, «Спартак»
33. мс Каралетян Г. А., 1959 г., Арм. ССР, «Буревестник»
34. мс Мокк А. А., 1957 г., Эст. ССР, «Динамо»
35. мс Кисляков И. Е., 1962 г., Москва, «Динамо»
36. мс Павлов В. Н., 1958 г., РСФСР, «Спартак»
37. мс Едигарян Е. И., 1958 г., Арм. ССР, «Буревестник»
38. мс Бывай С. В., 1965 г., УССР, «Зенит»
39. мс Аксанов П. С., 1954 г., БССР, «Зенит»
40. мс Костин Д. О., 1963 г., УССР, «Буревестник»
41. мс Комеба К. В., 1961 г., УССР, «Зенит»
42. мс Рапчинский Х. Х., 1961 г., Эст. ССР, «Калев»
43. мс Драгун В. В., 1949 г., БССР, Вооруж. Силы
44. мс Салло Л. Ц., 1950 г., Тадж. ССР, Вооруж. Силы
45. мс Карпов В. П., 1960 г., УССР, Вооруж. Силы
46. мс Бурый С. В., 1958 г., Ленинград, «Динамо»
47. мс Зоулу И. А., 1958 г., БССР, «Динамо»
48. мс Потапенко В. А., 1964 г., РСФСР, Вооруж. Силы
49. мс Дергачев А. А., 1952 г., Тадж. ССР, Вооруж. Силы
50. мс Чукалин Г. П., 1964 г., УССР, «Динамо»
51. мс Майжева В. В., 1954 г., Лит. ССР, «Жальгирис»
52. мс Ланге Э. М., 1961 г., Эст. ССР, Вооруж. Силы
53. мс Исскя Я. Ф., 1960 г., Эст. ССР, «Динамо»
54. мс Бакулов В. В., 1965 г., Москва, ЦСКА
55. мс Коришулов С. А., 1958 г., Москва, «Спартак»
56. мс Бякин В. Х., 1954 г., Груз. ССР, «Гантвалд»
57. мс Каролин Р. К., 1962 г., Эст. ССР, Вооруж. Силы
58. мс Чесников А. Э., 1966 г., Москва, «Спартак»
59. мс Голыков В. В., 1954 г., РСФСР, «Спартак»
60. мс Пякялик Л. В., 1964 г., БССР, «Динамо»

Примечание. При участии в соревнованиях мс Загородний А. А., 1963 г., Ростов, «Динамо», должен быть поставлен за № 13 перед № 14, мсмк Волков А. Ф., 1948 г., Москва, ЦСКА, — за № 14 перед № 15, мсмк Бобоедов Е. В., 1947 г., Ростов, Вооруж. Силы, — за № 19 перед № 20.

Сильнейшие игроки в парах по результатам соревнований 1982 г. (по очковой системе)

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|----------------------|--|
| Женщины | | Мужчины | |
| 1. мс Чернева С. Г. | 1. мсмк Борисов В. В. | 2. мсмк Пугаев К. П. | |
| 2. мсмк Зайцева О. В. | | | |

3. мсмк Макарова Л. Н.
4. мс Кашеварова Ю. О.
5. мсмк Сальникова Ю. С.
6. мсмк Бородина Н. В.
7. мсмк Елисеева Е. П.
8. мс Авдеева Н. В.
9. мсмк Крошина М. В.
10. мс Рыжикова Е. А.
3. мсмк Леонов С. Н.
4. мсмк Богомолов А. С.
5. мсмк Ахмеров Р. Э.
6. мсмк Зверев А. М.
7. мсмк Фидел Ю. Н.
8. мс Тихонко И. М.
9. мс Алдеев Г. В.
10. мс Ломанов Д. А.

Девушки 1964-1966 гг. рожд.

1. мсмк Сальникова Ю. С., 1964 г., Москва, «Динамо»
2. мс Рева Н. В., 1965 г., Москва, «Динамо»
3. мс Рыжикова Е. А., 1964 г., УССР, «Динамо»
4. мс Сальникова А. С., 1964 г., Москва, «Динамо»
5. мс Быкова Н. В., 1966 г., Москва, ЦСКА
6. мс Сафонова Т. Ю., 1964 г., РСФСР, Вооруж. Силы
7. мс Буленина Т. В., 1964 г., УССР, «Буревестник»
8. мс Лифанова О. Н., 1965 г., РСФСР, Вооруж. Силы
9. мс Савченко Л. И., 1966 г., УССР, «Динамо»
10. мс Мильникова В. М., 1967 г., Москва, «Спартак»
11. мс Малашадзе И. П., 1965 г., Груз. ССР, «Динамо»
12. мс Физкина И. С., 1966 г., Москва, «Труд»
13. мс Владимирская Е. М., 1964 г., Молд. ССР, «Динамо»
14. мс Матозник О. Л., 1966 г., УССР, «Антей»
15. мс Смирidonova В. О., 1964 г., Аз. ССР, «Буревестник»
16. мс Степанова Н. А., 1965 г., Узб. ССР, «Динамо»
17. мс Фатеева И. В., 1967 г., РСФСР, «Динамо»
18. мс Бурчи Е. В., 1966 г., УССР, «Буревестник»
19. мс Киреева В. В., 1964 г., Москва, «Динамо»
20. мс Подольская Е. В., 1964 г., Москва, «Динамо»
21. мс Яновская Н. М., 1964 г., Молд. ССР, «Динамо»
22. мс Кузьмина А. А., 1967 г., Москва, «Динамо»
23. мс Юрченко С. Р., 1965 г., Узб. ССР, «Динамо»
24. мс Арабян Г. О., 1964 г., Арм. ССР, «Буревестник»
25. мс Халатян А. А., 1967 г., Арм. ССР, «Спартак»
26. Иванова О. И., 1966 г., Ленинград, «Динамо»
27. мс Стамберг М. Э., 1966 г., Эст. ССР, «Динамо»
28. мс Коросиди А. А., 1967 г., Молд. ССР, «Динамо»
29. мс Микенко И. В., 1965 г., РСФСР, «Спартак»
30. мс Кригер А. Э., 1964 г., Тадж. ССР, «Мехнат»
31. мс Клямова Л. Ф., 1965 г., УССР, «Динамо»
32. мс Худя Т. Б., 1968 г., УССР, «Спартак»
33. мс Мески Л. Г., 1968 г., Груз. ССР, СДЮШОР
34. мс Астафьева О. П., 1968 г., Тадж. ССР, «Динамо»
35. мс Метревели Л. Н., 1965 г., Груз. ССР, «Динамо»
36. мс Антопян И. И., 1967 г., Груз. ССР, «Динамо»
37. мс Шапошников О. В., 1965 г., РСФСР, «Спартак»
38. мс Старжинская И. В., 1966 г., Молд. ССР, «Динамо»
39. мс Светова А. О., 1966 г., УССР, «Локомотив»
40. мс Раднонова Д. С., 1967 г., Латв. ССР, «Динамо»
41. мс Родинская А. В., 1966 г., Москва, «Динамо»
42. мс Козенкова О. Ю., 1964 г., РСФСР, «Труд»
43. мс Табайник И. М., 1965 г., БССР, СКА

44. Кибирева Е. М., 1966 г., Узб. ССР, «Динамо»
 45. Умарова Г. У., 1964 г., Узб. ССР, «Динамо»
 46. Ярышко Е. Е., 1967 г., ВССР, «Динамо»
 47. Подчерня З. Н., 1965 г., Груз. ССР, «Гантладия»
 48. Стамберг Э. Э., 1965 г., Эст. ССР, «Динамо»
 49. Горбачева И. А., 1966 г., Кирг. ССР, «Спартак»
 50. Зуберните В. П., 1966 г., Лит. ССР, «Жальгирис»
 Девушки 1967—1968 гг. рожд.
 1. мс Мильвидская В. М., 1967 г., Москва, «Спартак»
 2. мс Финкина И. Е., 1967 г., Москва, «Труд»
 3. мс Фатеева И. В., 1967 г., РСФСР, «Динамо»
 4. мс Кузьмина А. А., 1967 г., Москва, «Динамо»
 5. мс Халати А. А., 1967 г., Арм. ССР, «Спартак»
 6. Коросиди А. А., 1967 г., Молд. ССР, «Динамо»
 7. Худа Т. Б., 1968 г., УССР, «Спартак»
 8. Месхи Л. Г., 1968 г., Груз. ССР, СДЮШОР
 9. Астафьева О. П., 1968 г., Тваж. ССР, «Динамо»
 10. Антоян И. Н., 1967 г., Груз. ССР, «Динамо»
 11. Ридзюнова Д. С., 1967 г., Латв. ССР, «Динамо»
 12. Ярышко Е. Е., 1967 г., ВССР, «Динамо»
 13. Трунина М. В., 1967 г., Москва, «Спартак»
 14. Язлова Р. И., 1967 г., Узб. ССР, «Буревестник»
 15. Гутник Л. М., 1967 г., УССР, «Зенит»
 16. Везрун Г. С., 1968 г., УССР, «Буревестник»
 17. Маникола Е. А., 1968 г., Москва, ЦСКА
 18. Федосеев Н. О., 1968 г., УССР, «Авангард»
 19. Фоминич Н. Е., 1967 г., ВССР, «Зенит»
 20. Трапидзе Х. Т., 1967 г., Груз. ССР, «Динамо»
 21. Волкова С. В., 1968 г., ВССР, «Динамо»
 22. Дьячкова С. В., 1967 г., Латв. ССР, «Динамо»
 23. Виленская Е. Р., 1967 г., УССР, «Динамо»
 24. Аванесян Е. Л., 1967 г., Арм. ССР, «Нефтьчи»
 25. Буфрякова Е. Л., 1967 г., УССР, «Динамо»
 26. Великая М. Т., 1967 г., ВССР, «Зенит»
 27. Моисеев Н. А., 1968 г., Арм. ССР, ФисС
 28. Маджянчуте Ю. И., 1968 г., Лит. ССР, «Жальгирис»
 29. Патеев Е. В., 1968 г., ВССР, «Кр. знамя»
 30. Шидловская М. А., 1968 г., Москва, «Спартак»
 Девочки 1969—1970 гг. рожд.
 1. Клязкова Н. В., 1969 г., ВССР, «Кр. знамя»
 2. Матях Е. В., 1969 г., УССР, «Зенит»
 3. Петерелова Е. А., 1969 г., Москва, ЦСКА
 4. Соколова В. В., 1969 г., Москва, «Динамо»
 5. Киселева О. В., 1969 г., ВССР, «Кр. знамя»
 6. Крылова Т. О., 1969 г., УССР, ДЮСШ
 7. Хмелевская М. В., 1969 г., ВССР, Вооруж. Силы
 8. Кирьяков А. Г., 1969 г., УССР, «Динамо»
 9. Герелде И. Г., 1969 г., Груз. ССР, СДЮШОР
 10. Булатова Л. В., 1969 г., РСФСР, «Спартак»
 11. Козьякова Е. Н., 1969 г., Ленинград, «Динамо»
 12. Волкова М. И., 1969 г., Москва, «Спартак»
 13. Тохадзе Э. Г., 1969 г., Груз. ССР, «Динамо»
 14. Подольская А. В., 1969 г., Москва, ЦСКА

15. Уйбокина М. Т., 1969 г., Эст. ССР, «Динамо»
 16. Морикова Г. И., 1969 г., Узб. ССР, «Динамо»
 17. Давыденко Т. В., 1969 г., УССР, «Динамо»
 18. Кислуха Е. А., 1969 г., УССР, «Локомотив»
 19. Барамзина М. В., 1969 г., УССР, «Динамо»
 20. Зверева Н. М., 1971 г., ВССР, Вооруж. Силы
 21. Вроховец Е. Ю., 1971 г., УССР, «Спартак»
 22. Мирза А. С., 1970 г., Москва, «Спартак»
 23. Кручко Н. В., 1969 г., УССР, «Зенит»
 24. Боголюбова Е. В., 1969 г., УССР, «Авангард»
 25. Васильонч О. В., 1969 г., УССР, «Спартак»
 26. Умарова Д. С., 1969 г., Узб. ССР, «Спартак»
 27. Юсупова Э. Р., 1969 г., Каз. ССР, «Локомотив»
 28. Арабуян Н. А., 1969 г., Груз. ССР, ДЮСШ
 29. Колесникова Т. В., 1969 г., Груз. ССР, «Гантладия»
 30. Митрофанова Л. А., 1970 г., Молд. ССР, «Динамо»
 Девочки 1971—1972 гг. рожд.
 1. Зверева Н. М., 1971 г., ВССР, Вооруж. Силы
 2. Вроховец Е. Ю., 1971 г., УССР, «Спартак»
 3. Медведова Н. О., 1971 г., УССР, «Зенит»
 4. Блумберг А. А., 1971 г., Латв. ССР, «Даугава»
 5. Курлова О. Н., 1971 г., УССР, «Спартак»
 6. Вокучава Э. Т., 1971 г., Груз. ССР, СДЮШОР
 7. Лаест М. Р., 1971 г., Эст. ССР, «Динамо»
 8. Чернышева Т. В., 1971 г., УССР, «Динамо»
 9. Хажя Н. Г., 1971 г., Ленинград, Дв. лионеров
 10. Андриянова Н. В., 1971 г., Москва, «Спартак»
 11. Шамина Н. В., 1971 г., Латв. ССР, «Даугава»
 12. Рассолько Е. В., 1971 г., ВССР, «Зенит»
 13. Вардыгина Ю. Д., 1971 г., Москва, «Спартак»
 14. Дюханисон Н. И., 1971 г., Эст. ССР, «Динамо»
 15. Агаджанян Н. Г., 1971 г., Арм. ССР, СДЮШОР
 16. Федьманн Ч. Л., 1971 г., УССР, ДЮСШ
 17. Сивилина Н. В., 1971 г., УССР, «Динамо»
 18. Юмина О. А., 1971 г., Ленинград, Дв. лионеров
 19. Федотова Я. Г., 1971 г., Ленинград, «Динамо»
 20. Бурковская Т. В., 1971 г., УССР, «Динамо»
 Юноши 1964—1966 гг. рожд.
 1. мс Хурда В. Н., 1965 г., Груз. ССР, «Динамо»
 2. мс Долгополов А. Я., 1964 г., УССР, «Зенит»
 3. мс Бакай С. В., 1965 г., УССР, «Зенит»
 4. мс Поталенко В. А., 1964 г., РСФСР, «Буревестник»
 5. мс Чукарич Г. П., 1964 г., УССР, «Динамо»
 6. мс Бакушев В. В., 1965 г., Москва, ЦСКА
 7. мс Чесноков А. Э., 1966 г., Москва, «Спартак»
 8. мс Пякулик Л. В., 1964 г., ВССР, «Спартак»
 9. мс Волков А. В., 1967 г., РСФСР, «Спартак»
 10. мс Бариков О. Е., 1964 г., УССР, «Динамо»
 11. мс Осселу А. К., 1965 г., Эст. ССР, «Динамо»
 12. мс Рятсен Т. Э., 1965 г., Эст. ССР, «Калев»

13. Ольховский А. С., 1966 г., Москва, ЦСКА
 14. мс Петерсон М. Э., 1965 г., Эст. ССР, «Калев»
 15. Чернецкий А. А., 1967 г., УССР, «Динамо»
 16. Гримальский С. А., 1966 г., УССР, «Зенит»
 17. мс Кресинный У. Э., 1964 г., Латв. ССР, «Динамо»
 18. мс Эзерашвили Г. А., 1965 г., Груз. ССР, «Буревестник»
 19. Шкряль А. Е., 1964 г., Каз. ССР, «Локомотив»
 20. мс Константинопольский Е. Г., 1964 г., УССР, «Буревестник»
 21. Нагорнов В. В., 1965 г., Каз. ССР, «Спартак»
 22. мс Богатырев В. А., 1966 г., Узб. ССР, «Спартак»
 23. мс Ходотов А. Н., 1964 г., РСФСР, «Динамо»
 24. мс Новиков Ю. П., 1964 г., РСФСР, «Спартак»
 25. Касаткин А. С., 1964 г., Узб. ССР, «Динамо»
 26. мс Метрели И. А., 1967 г., Груз. ССР, «Динамо»
 27. мс Леладзе М. Э., 1964 г., Латв. ССР, «Даугава»
 28. Федотов В. Г., 1964 г., Ленинград, «Динамо»
 29. Поддубный А. А., 1964 г., УССР, «Динамо»
 30. мс Дубровский В. В., 1965 г., РСФСР, «Динамо»
 31. Шивалдан А. Э., 1967 г., Арм. ССР, СДЮШОР
 32. Павлов В. Н., 1964 г., УССР, «Локомотив»
 33. Федоров Д. А., 1965 г., РСФСР, ДЮСШ
 34. Сергеев В. К., 1964 г., Москва, «Динамо»
 35. Девале Я. А., 1964 г., Латв. ССР, «Даугава»
 36. Рыбаков Н. Т., 1965 г., Москва, «Спартак»
 37. Иванюв С. М., 1965 г., Узб. ССР, «Динамо»
 38. Низамиев Г. И., 1965 г., Узб. ССР, «Буревестник»
 39. Кулаков Ю. В., 1965 г., УССР, «Авангард»
 40. Козарев А. М., 1965 г., УССР, «Динамо»
 41. Кургиян А. Р., 1964 г., Арм. ССР, «Спартак»
 42. Федьманн П. Я., 1965 г., Латв. ССР, «Динамо»
 43. Федьманн К. Я., 1965 г., Латв. ССР, «Динамо»
 44. Лярченко Г. Г., 1964 г., Москва, «Труд»
 45. Новиков О. В., 1964 г., ВССР, «Динамо»
 46. Касьянов К. Г., 1964 г., Москва, «Динамо»
 47. Абакиан А. М., 1964 г., Москва, «Спартак»
 48. Елигарян В. Д., 1965 г., Арм. ССР, ФисС
 49. Шинкунов И. Е., 1965 г., УССР, «Зенит»
 50. Афонин Е. Ю., 1965 г., РСФСР, «Спартак»
 Юноши 1967—1968 гг. рожд.
 1. мс Волков А. В., 1967 г., РСФСР, «Спартак»
 2. Чернецкий А. А., 1967 г., УССР, «Динамо»
 3. мс Метрели И. А., 1967 г., Груз. ССР, «Динамо»
 4. Шивалдан А. Э., 1967 г., Арм. ССР, «Спартак»
 5. Осселу А. К., 1967 г., Эст. ССР, «Динамо»
 6. Буринский Д. А., 1967 г., РСФСР, ДЮСШ
 7. Габричидзе В. В., 1968 г., Груз. ССР, «Динамо»
 8. Крочко И. И., 1968 г., УССР, ДЮСШ
 9. Ананьев С. В., 1967 г., Москва, «Динамо»
 10. Лоская Г. И., 1967 г., Груз. ССР, «Динамо»

11. Чесноков А. А., 1967 г., Москва, ЦСКА
 12. Фидимов А. В., 1968 г., Латв. ССР, «Динамо»
 13. Гинтлашвили В. Г., РСФСР, ДЮСШ
 14. Крацов С. А., 1967 г., Ленинград, Дв. лионеров
 15. Жолоб А. А., 1967 г., УССР, «Локомотив»
 16. Лесик О. В., 1967 г., УССР, «Буревестник»
 17. Журавлев П. Б., 1967 г., УССР, «Динамо»
 18. Варданян М. Р., 1967 г., Арм. ССР, СДЮШОР
 19. Костанов С. Л., 1967 г., Аз. ССР, «Нефтьчи»
 20. Петренко А. А., 1967 г., ВССР, «Динамо»
 21. Илларионов М. А., 1967 г., Молд. ССР, «Динамо»
 22. Качарана Д. Г., 1969 г., Груз. ССР, «Динамо»
 23. Сташкевич С. Э., 1967 г., ВССР, «Динамо»
 24. Буденный Н. А., 1967 г., РСФСР, «Динамо»
 25. Протасов А. А., 1967 г., Москва, ЦСКА
 26. Тимофеев Л. М., 1967 г., Москва, «Спартак»
 27. Вобков И. И., 1967 г., УССР, «Зенит»
 28. Мариняшвили П. Ш., 1967 г., Груз. ССР, «Динамо»
 29. Поляков Д. Н., 1968 г., УССР, «Зенит»
 30. Шевчук Р. В., 1968 г., УССР, «Локомотив»
 Мальчики 1969—1970 гг. рожд.
 1. Качарана Д. Г., 1969 г., Груз. ССР, «Динамо»
 2. Черкасов А. Г., 1970 г., РСФСР, «Буревестник»
 3. Златоустов А. М., 1969 г., РСФСР, «Динамо»
 4. Златоустов А. М., 1969 г., РСФСР, «Динамо»
 5. Кварцхелия Д. Р., 1969 г., Груз. ССР, СДЮШОР
 6. Самсоненко Е. А., 1969 г., УССР, ДЮСШ
 7. Богачев С. Ю., 1969 г., Латв. ССР, «Динамо»
 8. Матвеев В. А., 1969 г., Москва, «Динамо»
 9. Харченко Ю. В., 1969 г., УССР, «Зенит»
 10. Шалакшвили Т. Д., 1969 г., Груз. ССР, «Динамо»
 11. Пучков Е. В., 1969 г., Москва, ЦСКА
 12. Стечкин Ю. Р., 1969 г., УССР, «Динамо»
 13. Слышков М. А., 1969 г., РСФСР, «Динамо»
 14. Медиксетов А. А., 1969 г., Груз. ССР, «Динамо»
 15. Чепелев С. С., 1969 г., Москва, ЦСКА
 16. Либман А. Е., 1969 г., Москва, ДЮСШ
 17. Пыльов Н. Ю., 1969 г., Эст. ССР, «Калев»
 18. Картау М. Э., 1969 г., Эст. ССР, «Динамо»
 19. Лебедь П. Л., 1969 г., Узб. ССР, «Динамо»
 20. Глазков Ю. О., 1969 г., ВССР, Вооруж. Силы
 21. Минухин А. П., 1969 г., Арм. ССР, «Буревестник»
 22. Скакун С. В., 1970 г., ВССР, «Кр. знамя»
 23. Петрушенко В. Е., 1970 г., УССР, «Зенит»
 24. Петромбах А. З., 1970 г., Латв. ССР, «Даугава»
 25. Сербайло С. С., 1970 г., УССР, ДЮСШ
 26. Долгин Д. И., 1969 г., Москва, «Труд»
 27. Кудряшов Д. А., 1970 г., Москва, «Динамо»
 28. Самец А. А., 1970 г., ВССР, «Кр. знамя»
 29. Бурсов В. И., 1969 г., ВССР, СДЮШОР
 30. Мамлаев А. П., 1969 г., РСФСР, «Динамо»
 Мальчики 1971—1972 гг. рожд.
 1. Филипов А. А., 1971 г., Москва, «Труд»
 2. Брук В. Э., 1971 г., Латв. ССР, «Даугава»
 3. Буш Р. В., 1971 г., Эст. ССР, «Динамо»
 4. Меринов А. Н., 1971 г., Москва, «Спартак»

- | | |
|--|--|
| 5. Кремнев Е. Е., 1972 г., УССР, «Динамо» | 13. Панов Р. Ю., 1971 г., Москва, ДЮСШ |
| 6. Виларов Д. А., 1971 г., Москва, ДЮСШ | 14. Шадиен Т. Ш., 1971 г., УССР, ДЮСШ |
| 7. Куррейшвили Г. А., 1971 г., Груз. ССР, ДЮСШОР | 15. Страупникс М. А., 1971 г., Латв. ССР, «Даугава» |
| 8. Пономарев С. А., 1972 г., РСФСР, ДЮСШ | 16. Онохов И. А., 1971 г., Москва, ЦСКА |
| 9. Игманзаров Д. А., 1971 г., Узб. ССР, «Динамо» | 17. Бернказян А. Ю., 1971 г., Ленинград, ДА пионеров |
| 10. Садров В. Б., 1971 г., УССР, ДЮСШ | 18. Сивильский Р. И., 1971 г., УССР, ДЮСШ |
| 11. Горелка С. В., 1972 г., Москва, «Спартак» | 19. Косарев Е. Н., 1971 г., УССР, ДЮСШ |
| 12. Борисов О. В., 1972 г., Москва, «Спартак» | 20. Пошпринный А. В., 1971 г., УССР, ДЮСШ |

ИНФОРМАЦИЯ

СПОРТ — ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

«Лучший в городе и области». Именно так писала об этом спорткомплексе в своем августовском номере в 1978 г. газета «Советский спорт», «Лучший, хотя еще относительно молодой...»

Мысль построить летний спортивный комплекс в жилом квартале 307 Донецка зародилась у Виктора Георгиевича Кирьякулова еще в 1970 г. И вот в 1976 г. комплекс был построен. Строительством было осуществлено трестом «Донбассэнергострой». За это время к спорту здесь приобщились многие жители, как дети, так и взрослые. Площадки спорткомплекса очень редко пустуют, здесь постоянно проходят тренировки и соревнования по волейболу, бадминтону, теннису и настольному теннису. Популярность спорткомплекса давно уже вышла за пределы квартала. Сюда постоянно приходят поиграть жители домов из других микрорайонов. Нам не раз приходилось быть свидетелями того, как к Кирьякулову подходили люди разного возраста и интересовались возможностью своего участия в спортивной жизни комплекса.

Каждый, кто приходит сюда впервые, обращает внимание на красивый теннисный корт. Именно он является центром и гордостью комплекса. За эти годы здесь стали традиционными встречи по теннису между коллективами ПЭО «Донбассэнерго» и треста «Донбассэнергострой».

ДНИ ПРАГИ В МОСКВЕ

Цветы... Улыбки... Дружеские рукопожатия... Именно в такой праздничной атмосфере прошли 8 и 10 февраля 1983 г. товарищеские встречи сильнейших мастеров ракетки Москвы и Праги, состоявшиеся в Универсальном спортивном зале «Дружба» в рамках фестиваля «Дни Праги в Москве».

Подобные соревнования проводились в программе фестиваля впервые и вызвали у столичных любителей тенниса большой интерес. В составах обеих команд — немало известных

Г. С. Рубан, Донецк

Кто же направляет работу спорткомплекса? Всю организаторскую работу на общественных началах осуществляет В. Г. Кирьякулов, председатель первичной организации ДСО «Авангард» треста.

Виктор Георгиевич не просто энтузиаст в спорте. Он является судьей республиканской категории и первоурядником по теннису, заочно учится на 4-м курсе Киевского института физкультуры. В течение десяти лет ведет работу с группами здоровья по теннису во Дворце спорта «Локомотив». Диву даешься, как он умудряется везде успевать!

Конечно же, одному Кирьякулову справиться было бы не под силу, если бы его не поддерживал большой любитель спорта, и особенно тенниса, заместитель управляющего трестом «Донбассэнергострой» Скирка Мирослав Алексеевич. Большую помощь оказывают энтузиасты — работники треста, они же и жители квартала 307: В. И. Павленко, Е. И. Лукьянов, Э. И. Понасенко.

В настоящее время в этом же квартале подготовлены еще две спортивные площадки. Одна из них будет предоставлена баскетболистам, гандболистам, а зимой — хоккеистам. Рядом расположится площадка с тренажерами, гимнастическими снарядами, дорожкой здоровья».

мастеров; у хозяев — К. Пугаев, В. Борисов, Ю. Салыникова; у гостей — чемпион Уимблдонского турнира 1973 г. Я. Кодеш, ведущие мастера Чехословакии С. Бирнер и Я. Навратил. Вышла на корт и талантливая молодежь — Н. Быкова, В. Мильвидская, А. Чесноков, А. Холликова, П. Тесаркова, Я. Мечир и другие. Молодые во многом задали тон этим соревнованиям и порадовали многочисленных любителей тенниса яркой, содержательной игрой.

Отлично выступил чемпион страны Пугаев. В упорной борьбе одержал он победу над Навратилом и Бирнером, а в паре с Борисовым заставил сложить оружие опытный дуэт Кодеш — Навратил. С подъемом провели свои поединки Салыникова и Рева. Они не только выиграли одиночные встречи, но и принесли команде ценное очко в парных соревнованиях — очко, которое обеспечило нашей команде ничью в общекомандном зачете.

Несмотря на все старания, наша молодежь все же уступила сверстникам команды гостей. Здесь на результатах в первую очередь сказались не только волнение, но и недостаток опыта международных встреч. Ну что ж, опыт, как говорится, — дело наживное.

А вот команду гостей молодежь не подвела.

С. С. АНДРЕЕВУ — 60 ЛЕТ!

Годы перед Великой Отечественной войной... Тогда теннисным центром столицы был стадион Центрального Дома Красной Армии на площади Коммуны. Там-то и начинал свой спортивный путь юный Сергей Андреев. Исключительным упорством, редким спортивным трудолюбием он буквально покорял завсегдатаев стадиона. Они наблюдали за его тренировкой у кирпичной стеньки с самим собой час, второй, третий... Пятьсот, шестьсот, семьсот ударов, а затем вновь и вновь такие же марафонские серии. Специалисты предсказывали юному большому спортивное будущее. И не ошиблись.

Сергей Андреев стал первой ракеткой страны. В чемпионатах СССР он завоевал 12 золотых медалей, побеждая в одиночном, мужском, парном и смешанном разрядах.

Поколению теннисистов Андреева не суждено было испробовать свои силы на большой международной спортивной арене. Но с уверенностью можно предположить: на редкость волевой характер Андреева, его точная, тактически тонкая игра наверняка могли бы доставить много неприятностей самым именитым зарубежным соперникам.

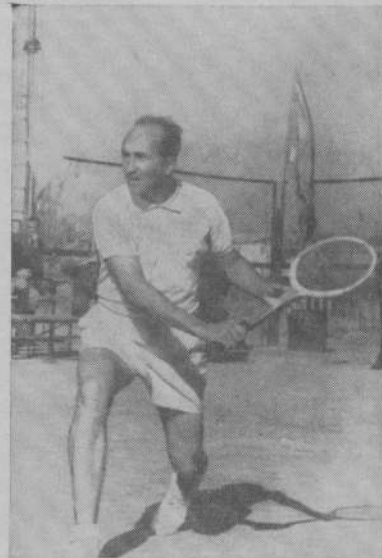
Позади остались жаркие сражения на теннисных кортах. И. С. Андреев в новом амбула. Он — старший тренер сборной команды СССР. Как раз в те шестидесятые годы, когда советские теннисисты заняли видное место на международной спортивной арене. А Дмитриева, О. Морозова, А. Метревели, С. Лихачев, Т. Какулия — все наши премьеры многим обязаны С. Андрееву. И прежде всего тем, что ему вместе с их личными тренерами удалось вооружить теннисистов передовой спортивной техникой, направить их на освоение атлетической, нападающей и тактически разнообразной игры.

Сейчас юбиляр, участник Великой Отечественной войны, коммунист, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, а пол-

Она показала интересный теннис, где удачно сочетались юношеский задор и мастерство. Особой похвалы удостоились Холликова и Мечир. Они взяли верх во всех одиночных встречах и принесли своей команде 4 очка из 6. Отличное достижение!

Окончательный результат матча невозможно было предсказать до самого конца. Лишь последняя встреча показала, что силы команд равны. Общий итог — ничья 6:6.

«Это был настоящий праздник тенниса», — сказал на прощание председатель Федерации тенниса ЧССР Цирил Сук. — Этому в немалой степени способствовали радушие и гостеприимство москвичей, прекрасная организация соревнования. Пусть таких встреч будет побольше».



ном расцвете творческих сил. Он — тренер молодежной сборной команды страны. А молодежь — олимпийская надежда нашего тенниса. Многие в ее подготовке зависят от наставника. Пожелаем же Сергею Сергеевичу дальнейших успехов, которые теперь уже, учитывая, что теннис стал олимпийским видом спорта, будут оцениваться самыми высокими критериями — олимпийскими.

СОДЕРЖАНИЕ

НАУКА — ПРАКТИКЕ	Всемирная научно-методическая конференция по теннису: итоги и суждения. С. П. Белиц-Гейман, О. В. Морозова	3
	Напряженность матча и свойства личности. А. П. Скородумова	9
	Психологический анализ проявления направленности личности теннисистов (по материалам зарубежных публикаций). Т. С. Иванова	12
	Построение тренировочных микроциклов с учетом величины соревновательных нагрузок. О. И. Жихарева	14
	О резервах специальной выносливости теннисистов. Н. Ю. Верхошанская, А. Ю. Васильев	17
	Подходы к оценке спортивного результата в теннисе. А. И. Намуко	19
	Сравнительный анализ соревновательной деятельности теннисистов в одиночном и парном разрядах. Т. В. Корнеева	21
	Измерение скорости полета мяча при выполнении ударов. И. В. Всеволодов, М. Е. Мазуров, Б. П. Сокур	25
МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ	Что же значит «играть лучше»? Г. К. Жуков	26
	Удар справа — фундамент игры. Л. С. Зайцева	29
	Прием подачи ударом справа. О. С. Кустов	35
	Крученые удары по отскокнувшему мячу. М. Ф. Диблев	38
	«Теннисный локоть», его профилактика и лечение. Ф. Л. Доленко	41
ДЕТСКИЙ ТЕННИС	Поразмыслим о будущем... С. П. Белиц-Гейман	43
	О подготовке молодых теннисистов. Г. А. Кондратьева	50
	Еще раз о детском теннисе. Г. К. Жуков	51
СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ	Теннисные корты с монолитным синтетическим покрытием. А. П. Меркин, Л. Э. Витель, И. В. Всеволодов	52
	Покрытие теннисных кортов из керамзитовой пыли. И. И. Терновских, В. Г. Герасименко	54
	Как правильно подобрать ракетку? Л. С. Зайцева	55
СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ТЕННИС ЗА РУБЕЖОМ СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ В ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА СССР ИНФОРМАЦИЯ	Некоторые правила игры в вопросах и ответах. А. Е. Ангелевич	58
	Европа — Америка. Кто сильнее? Б. Фоменко	61
	Слагаемые мастерства Крис Эверт-Ллойд	63
	Остановись, мгновенье... (заметки филателиста). Б. Фоменко	68
	Сильнейшие теннисисты 1982 г. Г. А. Кондратьева	70
	Спорт — по месту жительства. Г. С. Рубан	78
	Дни Праги в Москве	—
	С. С. Андрееву — 60 лет!	79

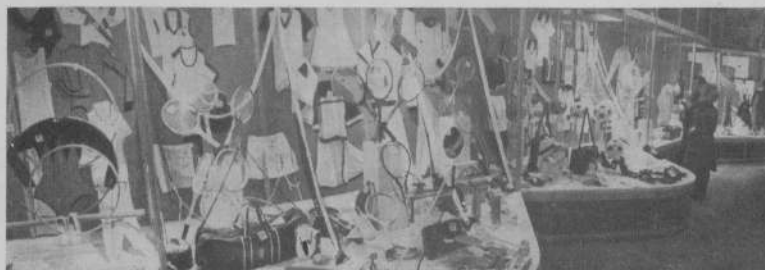
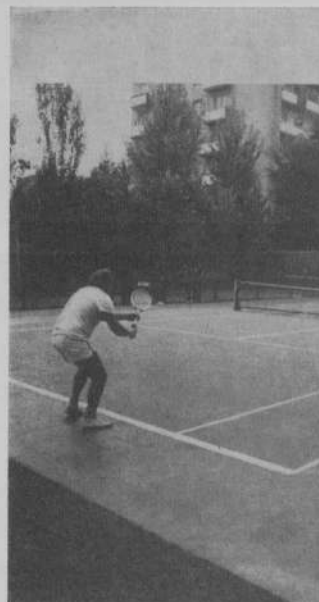
ТЕННИС

Ежегодник. 1983

Составитель *Вадим Сергеевич Вепринцев*

Замедующий редакцией А. Ю. Гришинец, редактор В. А. Посохин, художник С. Ю. Архангельский, художественный редактор Ю. Л. Архангельский, технический редактор Т. Ф. Евсеева, корректор Л. В. Чернова. ИБ № 1594. Сдано в набор 16.05.83. Подписано к печати 21.10.83. А 13257. Формат 70x90. Бумага кн.-журн. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 5,85. Усл. экз.-шт. 6,43. Уч.-изд. л. 4,88. Тираж 30 000 экз. Издат. № 7364. Зак. 394. Цена 50 коп. Орден «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли, 101421, ГСП, Москва, К-6, Калевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

Вверху — на корте спорткомплекса в жилом квартале Донецка [слева]; общий вид спортивного комплекса [см. статью Г. С. Рубана]; внизу — на стендах Всесоюзной выставки спортивного и туристского инвентаря [Москва, 1982]



Марки разных стран, посвященные теннису [см. статью Б. Фоменко
50 коп. «Остановись, мгновение...»]

84-07625/5-70791



41

88

1983



D/11 11.11

П 41
88

1983
ежегодник