

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ОРДЕНА ЛЕНИНА ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В 80-37
411

Т Е Н Н И С
РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ УДАРОВ ТЕННИСИСТА

Лекция для студентов-заочников

Москва - 1979

КОНТРОЛЬНЫЙ ЭКЗЕМПЛЯР

25.53

902
00-1

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

B 80-37
411

Утверждена
Ученым советом ГЦОЛИФКа

2) Т Е Н И С

РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ УДАРОВ ТЕННИСИСТА

Лекция для студентов-заочников

Москва 1979

1
Государственная
библиотека СССР
им. В. И. Ленин
1980 г.

Лекция подготовлена ст. преподавателем Ю.А. ЖЕМЧУЖНИКОВЫМ
(ГЦОЛИФК).



2022089396

ПЛАН ЛЕКЦИИ

Введение.

Значение точности ударов для достижения высоких результатов в современном теннисе.

Методы педагогического контроля за развитием точности ударов теннисиста.

Методические рекомендации по развитию точности ударов теннисиста.

ЛИТЕРАТУРА

Белиц-Гейман С.П. Техника тенниса. М., ФИС, 1966.

Белиц-Гейман С.П. Искусство тенниса. М., ФИС, 1971.

Жемчужников Ю.А. Точность - путь к мастерству. Сб. "Теннис", вып. 2. . ., ФИС, 1969.

Жемчужников Ю.А. Точность удара и "теннисные" чувства. Сб. "Теннис", вып. 1. М., ФИС, 1974.

Коган И.Д. Влияние роста спортсмена на эффективность подачи. Сб. "Теннис", вып. 2. М., ФИС, 1969.

Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. М., ФИС, 1975.

ГЛАВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ТЕННИСА

Современный теннис - это подлинно атлетический вид спорта. Лучшие представители современного тенниса - спортсмены ярко выраженного атлетического, атакующего стиля, обладающие мощной подачей, совершенной игрой с лёта, успешно действующие по всей площадке, умеющие успешно вести как остронаступательную игру, так и при необходимости умело обороняться.

Современный теннисист - игрок разносторонний, универсальный: сегодня нельзя рассчитывать на высокие достижения, не овладев в совершенстве всем арсеналом техники на качественно новом, более высоком уровне.

Наиболее характерными чертами современного тенниса являются:

- творческий характер игры, опирающийся на широкое разнообразие техники и тактическую гибкость;
- активный, мощный, темповый характер игры, значительное усиление средств нападения и приемов защиты, широкое использование мощных ударов в различных по высоте точках и частых выходов к сетке;
- сочетание в игре быстрого темпа с высокой точностью попаданий, острота и разнообразие пластичности мяча, снижение количества ошибок;
- превращение подачи в главное средство нападения, а приема подачи - в средство контратаки, широкое использование быстрого нападения;
- высокое мастерство игры у сетки, широкое применение и умение в совершенстве выполнять удары с лёта, полулёта и над

головой в различных по высоте точках и в сложных игровых условиях;

- активная и разнообразная защита, придание действиям защиты характера контратаки, широкое использование обводящих крученых ударов;

- большое разнообразие, динамичность и вариативность техники, основанные на целесообразности и экономичности движений, позволяющие в полной мере использовать скоростно-силовые возможности теннисиста.

ЗНАЧЕНИЕ ТОЧНОСТИ УДАРОВ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СОВРЕМЕННОМ ТЕННИСЕ

В настоящее время проблема становления и совершенствования точности игры в теннисе приобретает особую актуальность. Это объясняется тем, что мастерство ведущих игроков в современном теннисе достигло такого уровня, когда точность ударов и в особенности подачи как главного средства нападения определяет успех в соревновании.

Сравнительный анализ игры советских и зарубежных теннисистов, к сожалению, показывает, что у наших спортсменов заметно отстает точность ударов, что сказывается и на общей результативности выполнения отдельных технических приемов и игры в целом. Это выражается как в большем количестве собственных ошибок (попадания в сетку и за пределы площадки), так и в слабом умении "укладывать" мячи с высокой точностью в нужные по ситуации места площадки.

Статистические данные записи Результативности игры с очевидностью свидетельствуют о наличии значительного количества ошибок на первом мяче при подаче и "двойных" ошибок, больших потерь при ударах по отскокшему мячу с лета, ограниченности (шаблонности) направлений посылаемого противнику мяча и отсутствия пласировки, а также целого ряда других существенных моментов, что в итоге значительно снижает эффективность действия игры в целом.

Если обратиться к оценке технической оснащенности теннисистов различного возраста, то прежде всего следует отметить ряд существенных недостатков, а именно:

- как правило, их игра ограничивается относительно "мягкой" перекидкой;

- широко используются однообразные (плоские или резаные в своем большинстве), малоактивные удары, нередко по падающему мячу;

- теннисистами не освоена сильная, глубоко направленная и точная подача (вторая подача значительно уступает по силе первой);

- удары над головой слабосильны и малоэффективны;

- слабо освоены удары с лёта, особенно в прыжках и бросках;

- практически в игре отсутствуют укороченные удары и активные удары с полулёта.

Общими же недостатками в использовании всех перечисленных приемов техники являются:

- низкий уровень точности и слабая пласировка ударов;

- однообразие и ограниченность направлений посылаемого мяча;

- отсутствие настоящего умения управлять длиной полета мяча, всеми видами вращений и траекторий;

- неумение применять разнообразие по силе удары (от самых слабых до очень сильных).

Таков довольно широкий перечень недостатков в технике, которые часто становятся непреодолимым препятствием в дальнейшем спортивном совершенствовании молодых теннисистов.

В то же время теннисисты международного класса, виртуозно владеющие техникой, обладают исключительной точностью ударов.

Совершенно очевидно, что высокая точность ударов и на этой основе стабильность результатов есть итог большой многолетней работы. Фундамент такого мастерства закладывается в период начального обучения. Именно поэтому постоянное развитие точности ударов на всех этапах обучения и совершенствования должно являться одной из главных задач, стоящих перед тренером.

Совершенствование техники тех или иных ударов тренер должен связывать с конечным эффектом - высокой точностью попадания. Представит ли серьезную трудность для хорошо подготовленного игрока прием короткой и непласированной подачи?

Очевидно, нет. В то время как мяч, посланный с той же силой и направленный к самой линии с пласировкой, соответствующей ситуации, в значительной степени усложнит ответные действия принимающего.

Смысл техники в конечном счете — недостижимость удара, его сложность для приема, что обеспечивается необходимой точностью. Каждый технический прием несет в себе определенную смысловую задачу по целому ряду характеристик (направление полета мяча, сила удара, а следовательно, скорость полета, характер и степень вращения, глубина полета и т.д.).

Чем конкретнее задана теннисистом программа удара, тем с большей точностью она может быть выполнена. Работа над "чистой" техникой ударов, вне связи с конкретной задачей точного попадания, имеет чрезвычайно низкий коэффициент полезного действия. Такая работа оправдана на первых этапах обучения, когда изучаются основы техники — собственно движения.

Обобщенная смысловая задача ударов заключается прежде всего в том, чтобы точно направить мяч в конкретное, мгновенно в ходе игры намеченное теннисистом место. Разумеется, такая задача может быть решена успешно только при овладении правильной, рациональной техникой. Теснейшая связь и взаимообусловленность рациональной техники и точности очевидны. Нельзя рассчитывать на качественный скачок в развитии точности ударов при наличии серьезных недостатков в технике того или иного приема и наоборот, так как точность как объективный показатель в конечном счете выявляет степень овладения техникой.

Однако такая техника сама по себе еще не обуславливает наличия высокой точности. Точность требует специального развития.

О

Результаты ряда экспериментов, проведенные с теннисистами, выявили различную природу ударов с заданием на точность и ударов вообще. Становится совершенно очевидным, что процесс обучения и тренировки в технике должен осуществляться в большей мере упражнениями на точность, а не в свободной перекидке.

Точность в технике должна быть универсальной (имеется в виду точность конечная — попадание). Перед теннисистом постоянно встанут сложные задачи, которые он должен решить почти мгновенно: ему необходимо попасть как из различных мест площадки

в одну и ту же точку (зону), так и из одной и той же точки (зоны) в самые различные места площадки, иначе говоря, из любой точки площадки он должен простреливать практически всю площадку противника. И, наконец, попадание может быть осуществлено различными средствами (в ответ на различные по характеру удары): сильным и слабым, высоким и низким по траектории ударом, с вращением и без него, с лёта и отскока и т.д.

Следовательно, разносторонняя техника, богатство технического арсенала — одна из важнейших предпосылок высокой точности в попадании.

Обратимся к данным результативности игры группы ведущих советских теннисистов и прежде всего к данным о подаче. Специальные записи игр, проведенные в условиях соревнования, позволили установить, что общее количество подач в матче теннисистов высокой квалификации колеблется в значительных пределах: у мужчин — от 100 до 400, у женщин — от 50 до 180.

Это связано как с количеством партий, из которых складывается встреча, так и с напряженностью борьбы при равенстве сил соперников, а также с большей или меньшей эффективностью и результативностью каждой первой подачи.

В основной массе встреч общее количество подач, выполняемых теннисистом, колеблется у мужчин — от 120 до 180, у женщин — от 80 до 140.

В то же время данные о группе ведущих теннисистов и теннисисток в условиях тренировочных занятий свидетельствуют, что количество подач, выполняемых в условиях тренировок, значительно меньше среднего количества подач, выполняемых ими же в соревновательной встрече.

Таким образом, в условиях тренировки не создается необходимого "запаса прочности" даже по количественному признаку, о чем свидетельствуют, в частности, заметное увеличение ошибок при подаче, снижение ударной силы, точности и эффективности подач к концу матча.

Одним из критериев результативности подачи является количество попаданий первым мячом (это — величина, выраженная в процентах к общему количеству подач, выполняемых теннисистом в матче).

Существенное значение, кроме этой величины, имеют такие качественные характеристики подачи, как ее ударная сила, определяющая скорость полета мяча, длина полета и острота площадки, эффективность второй попытки, количество двойных ошибок и мгновенно выигранных подач.

Ниже приведены некоторые обобщенные данные о подачах группы сильнейших советских теннисистов (мужчин).

Таблица I

| № п/п | Фамилия | Процент попадания первым мячом подачи | Кол-во мгновенно выигранных подач (+ "мв") | Кол-во двойных ошибок (- "до") | Разность "мв" и "до" |
|-------|-------------|---------------------------------------|--|--------------------------------|----------------------|
| 1. | А.Метревели | 42 | +II | -2 | +9 |
| 2. | А.Болгов | 49 | +II | -3 | +8 |
| 3. | В.Егоров | 50 | + 3 | -4 | -1 |
| 4. | В.Коротков | 54 | + 3 | -2 | +1 |
| Г. | С.Лихачев | 36 | + 2 | -8 | -6 |
| 6. | Т.Какуля | 43 | + 4 | -3 | +1 |

Несмотря на очевидно низкий процент попадания первым мячом, А.Метревели и А.Болгов значительно опережают остальных теннисистов по количеству мгновенно выигранных мячей. Следует учесть еще и наличие у них небольшого количества двойных ошибок: в каждом матче у этих теннисистов количество мгновенно выигранных подач в 4-5 раз больше числа двойных ошибок (сравните с данными остальных теннисистов). Таким образом, несмотря на преимущество В.Короткова в общей результативности попаданий, эффективность его подачи заметно ниже.

Для сравнения приводим аналогичные данные о подачах группы женщин.

Таблица 2

| № п/п | Фамилия | Процент попадания первым мячом подачи | Кол-во мгновенно выигранных подач (+ "мв") | Кол-во двойных ошибок (- "до") | Разность "мв" и "до" |
|-------|-----------------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------|----------------------|
| 1. | О. Морозова | 35 | +4 | -2 | +2 |
| 2. | М. Чувьрина | 45 | 0 | -6 | -6 |
| 3. | Р. Исланова | 49 | 0 | -3 | -3 |
| 4. | Б. Изопайтис | 42 | 0 | -6 | -6 |
| 5. | М. Смит-Корт (Австралия) | 62 | +3 | -3 | 0 |
| 6. | Уэйд (Австралия) | 50 | +4 | -1 | +3 |

Из представительниц советского тенниса, включенных в таблицу, только у одной О. Морозовой количество мгновенно выигранных подач превышает число двойных ошибок, несмотря на низкий процент попадания первым мячом подачи.

Чем же объяснить тот факт, что у наших сильнейших игроков - О. Морозовой и А. Метревели - низкие показатели попаданий при подаче? В какой-то степени это связано с тем, что эти теннисисты, как правило, применяют довольно сильную, остропластированную подачу, направленную близко к линиям. Естественно, это увеличивает степень риска и количество так называемых рабочих ошибок (несколько сантиметров). Значит ли это, что с ростом эффективности подачи увеличение количества ошибок неизбежно? Безусловно нет. Свидетельство тому - высокий процент попадания у теннисисток мирового класса, как, например, у сильнейших теннисисток мира - М. Смит-Корт и Уэйд.

Свершено очевидно, что увеличение результативности подач у наших теннисистов - задача вполне реальная. Для этого прежде всего нужно, чтобы тренер и теннисист знали конкретный уровень своих достижений.

Анализ данных о точности и кучности попаданий первым и вторым мячом подачи, а также оценка длины подачи и остроты

пасировки в еще большей степени раскрывают качественные стороны этого важнейшего удара в теннисе.

Для абсолютного большинства ведущих молодых теннисистов и некоторых взрослых теннисистов первой десятки характерна следующая картина:

- значительные зоны полей подачи, прилегающие к боковым и центральной линиям, не используются, что приводит к ограниченности направлений и пасировки. Обстрелу подвергается центральная часть голей подачи (середина);

- большинство первых подач ложится только во второй по глубине метр от линии подачи;

- из общего значительного количества ошибок на первой подаче около 2/3 приходится на ошибки "в сетку";

- точность и кучность попаданий выражены слабо;

- ярко выражены значительные по масштабам рассеивания мест попаданий.

Таковы основные качественные недостатки при вых. линиии подачи. Характеризуя результативность остальных технических приемов и игру в целом, следует отметить:

- наличие значительного количества ошибок (35%) на приеме подачи;

- у абсолютного большинства теннисистов явно отрицательное соотношение выигранных очков и количества собственных ошибок;

- как правило, даже у сильнейших наших теннисистов и теннисисток большинство мячей "ложится" во второй, третий и четвертый метры от задней линии (по глубине). Так, на первый метр площадки, прилегающий непосредственно к задней линии, приходится от 6 до 26% всего количества попаданий. В первый метр, прилегающий к боковым линиям, приземляется от 4 до 20% всех мячей;

- картина ударов с лёта несколько лучше. В ряде случаев у игроков либо равное количество выигранных и проигранных мячей, либо незначительный перевес выигранных мячей над проигранными.

Вышеперечисленные недостатки свидетельствуют о том, что совершенствованию качественных сторон основных технических приемов в теннисе и постоянной работе над точностью ударов

тренеры и спортсмены не уделяют специального внимания. Это подтверждают и низкие результаты рядовых теннисистов и теннисисток при выполнении ими ряда упражнений на точность.

МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА РАЗВИТИЕМ ТОЧНОСТИ УДАРОВ ТЕННИСИСТА

Достаточно быстрое и надежное совершенствование качественной стороны того или иного теннисного удара и точности попаданий осуществимо только при наличии специально-организованного педагогического контроля.

Принципиальное значение его неоспоримо, ибо всякий процесс воспитания есть в конечном счете процесс управления в соответствии с поставленными задачами. Однако подлинное управление возможно при наличии разработанной системы заданий, которая должна дополняться повседневным качественным и количественным учетом выполняемой работы.

В этом случае педагогический процесс будет действительно управляем. Помимо этого, такой процесс станет в полном смысле слова целенаправленным, а обучение и совершенствование при всем различии путей и методов предполагают целенаправленность деятельности педагога и ученика.

Рабочие материалы тренера опираются на программные установки, расшифровываются в поурочных заданиях - планах. Эти формы в общих чертах отражают намеченный план учебно-тренировочной работы. К недостаткам этих документов нужно отнести отсутствие указаний о количестве выполнения отдельных ударов в уроке и тем более в них нет указаний о качественной характеристике выполнения намеченных в программе ударов и т.п.

Нет в этих материалах также другой, очень важной стороны дела - учета проделанной спортсменом работы. Остается неизвестным: сколько раз ученик выполнял удар над головой; с каких точек площадки и по каким направлениям; с какой точностью и каково сегодня соотношение успешно выполненных ударов и ошибок;

сколько раз выполнены укороченные удары справа и слева, в высоких и низких точках, у сетки или с линии подачи. Вариантов выполнения различных ударов очень много, и если они не будут зафиксированы в дневнике тренера, то останется неизвестным конкретное содержание работы в проведенных уроках, так как только название изучаемого приема (подача, удары с лёта, "свеча" и т.п.) не говорит ни тренеру, ни ученику о характере работы и тем более о качественной стороне проделанной работы (точность, количество ошибок, их характер, кучность попаданий, разбросы и т.п.).

В рабочих документах тренеров, как правило, нет специальных упражнений на точность, без которых путь теннисиста к совершенству удлиняется во много раз.

Наконец, там же или в дневнике спортсмена должны найти отражение домашние задания, даваемые тренером ученику. В этих заданиях указывается материал, который должен быть проработан самостоятельно на корте или у тренировочной стенки, даны необходимые методические рекомендации, отражена качественная и количественная сторона работы. Например: если по заданию нужно тренировать подачу, то следует указать, сколько подач должно быть выполнено, сколько плоских, крученых или резаных; в какие зоны поля подачи должна выполняться подача; с какой силой; каково количество двойных ошибок и других потерь; какова кучность и т.д.

Само собой разумеется, что тренер должен проводить опрос занимающихся, проверять, как выполнено задание, регистрировать количество и качество выполненных ударов, а также выявлять трудности, с которыми встретился занимающийся.

В случае необходимости проводятся проверка усвоения материала на корте или у стенки.

Тренер постоянно должен получать информацию, характеризующую качественную и количественную сторону работы своих учеников, а именно:

- общее количество выполненных в тренировке подач и приемов подач, ударов с отскока (справа и слева, плоских, крученых, резаных), с лёта, ударов над голозой, "свеч" и др.;

- количество выполненного объема работы по изучению или совершенствованию каждого удара или результативности удара (количество попаданий в процентах к общему количеству попыток,

количество и характер ошибок); точность попаданий и остроту плавировки; кучность попаданий и характер рассеивания (по глубине и ширине);

- стабильность длины полета мяча;

- величину простреливаемых зон площадки тем или иным ударом;

- привычные (используемые) направления посылаемого мяча.

Такая информация может быть получена тренером, если он ставит перед своими воспитанниками конкретные (количественные) задания. С другой стороны, это обеспечивает тренеру возможность управлять тренировкой, следить за качественной стороной учебно-тренировочного процесса.

Одним из наиболее доступных методов педагогического контроля за качественной стороной технической подготовки является метод специальных записей игровой и тренировочной деятельности теннисиста, который, к сожалению, мало используется в тренерской практике. Между тем, объективные показатели качества выполняемой работы (в количественном, цифровом выражении) дают в руки тренера фактический материал, по которому он может конкретно судить о качестве овладения изучаемого материала в целом или отдельных его сторонах. Количественная информация, получаемая в этом случае, ориентирует и тренера, и ученика на те или иные изменения, дополнения, которые необходимо внести в построение или методику тренировки, или подтверждает правильность направления и характера работы.

Объективные данные позволяют не только проследить и оценить работоспособность спортсмена и успешность решения задач, стоящих перед ним в каждой отдельной тренировке, но и дают фактическую картину динамики совершенствования те или иные периоды тренировки и создают возможность проследить за этим процессом в течение ряда лет.

Рассмотрим табл. 3, позволяющую вести запись хода соревновательной встречи по играм.

Для быстроты и удобства ведения записи можно предложить следующую систему условных обозначений:

- попадание в поле подачи - плюс (+),

- ошибка "в сетку" при подаче - с,

- ошибка "за" при подаче - минус (-),

- мгновенный выигрыш подачи - восклицательный знак (!).

В связи с тем, что таблица дает возможность получить данные сразу о двух игроках, все выигрыши и проигрыши соперников по остальным техническим приемам отмечаются в соответствующих графах начальной буквой их фамилии.

Рассмотрим запись фрагмента соревнований между А.Метревели (СССР) и Н.Пьетранжели (Италия) на кубок Дэвиса (1969 г.), представленную в табл. 3.

Счет игр 1:1. Подача Пьетранжели. Общее количество подач в этой игре - 10 (сумма всех первых и вторых попыток). Из этого количества 6 попыток - на первой подаче и 4 - на второй. Однако из 6 подач первым мячом 4 попытки были неудачными (из них две "в сетку", две - "за сетку"). В этой игре у Пьетранжели нет ни одной двойной ошибки и ни одного **мгновенного выигрыша**. В игре было разыграно 6 мячей. Из них Пьетранжели не выиграл ни одного мяча, проиграв на собственных ошибках 2 мяча (удар справа и "свеча"). Метревели выиграл 2 мяча (мяч ударом справа и укороченный удар с лёта) и допустил 2 ошибки (на ударе справа и слева). Таким образом, общий итог этого гейма 4:2 в пользу Метревели. Пьетранжели проиграл игру на своей подаче. Счет игр стал 1:2.

Подача Метревели. Из 6 подач первым мячом он трижды попадает в сетку и три подачи выигрывает мгновенно. К трем активно выигранным на подаче мячам добавляется ошибка Пьетранжели. Пьетранжели, не выиграв сам ни одного мяча в этом гейме, получает в свой баланс две ошибки, допущенные Метревели. Итог этого гейма 4:2 в пользу А.Метревели.

При обобщении данных записанной встречи тренеру важно определить соотношение выигранных и проигранных очков каждым из участников на том или ином техническом приеме, а также сколько ударов он выигрывает активно, сколько проигрывает. Подсчет таких данных по всем видам ударов за всю соревновательную встречу даст общий баланс поединка.

Для оценки точности попаданий подачи, определения кучности, величины и характера разброса попаданий, используемых (освоенных) направлений, острожй плавировки и длины подачи наилучшей формой записи является следующая: на плоскостном изображении корта в районе полей подачи наносится сетка со стороной квадрата в 1 метр (в условиях тренировочного занятия меловая сетка наносится и на площадку). Места попаданий при выполнении подачи соответственно фиксируются на схеме точками.

| Фамилия подлежаще- го | Первая подача | Вторая подача | Мгновенный выигрыш подачи | Двойные ошибки | Удары с отскока | | Удары с лёта | |
|-----------------------------|------------------|------------------|------------------------------|----------------|---------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| | | | | | справа | | слева | |
| | | | | | активно выиграно | проиграно (ошибка) | активно выиграно | проиграно (ошибка) |

Пьетранжели ++ ---+++ м м м
 I:2 ос

Метревели +++ !!! м м
 3:1

и т.д.

При фиксации попаданий следует выделять места попаданий первым и вторым мячом подачи. Например, попадания первым мячом фиксируются черным цветом, вторым мячом - красным.

Такая форма записи, помимо перечисленной выше информации, дает возможность зафиксировать остроту планировки подачи теннисиста и тем самым выявить величину так называемых "мертвых зон".^{х)}

Аналогичная система записи может быть использована для регистрации мест попаданий ударами по отскочившему мячу и др.

Накопление и соответствующий анализ тренером качественно-количественных характеристик ударов позволит постоянно следить за результативностью процесса обучения и тренировки и динамикой роста мастерства обучаемых.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ТОЧНОСТИ УДАРОВ

В основе упражнений, направленных на становление и совершенствование точности попаданий, лежит постановка тренером конкретных заданий на точность. Необходимым условием при этом остается, как уже говорилось выше, учет результатов и соответствующая информация теннисиста.

Одним из эффективнейших методов развития точности ударов является мишенный метод, достаточно широко применяемый в мировой практике.

Мишени могут быть плоскостными и сквозными (или контурными). Плоскостные мишени делают из оргстекла, пластика и т.д. Кроме того, для их изображения можно применять мел, краску, тесьму, лейкопластырь и т.д.

Сквозные (контурные) мишени можно сделать из стальной проволоки, троса малого диаметра и т.д.

^{х)} "Мертвая зона" - пространство на площадке, практически не поражаемое мячом данного теннисиста.

В зависимости от подготовленности теннисиста и возрастных особенностей размеры мишеней могут быть различными (150 см x 150 см, 120 см x 120 см, 90 см x 90 см, 60 см x 60 см, 30 см x 30 см, 15 см x 15 см).

Плоскостные мишени используются для отработки попаданий в те или иные зоны площадки, поэтому их располагают на площадке; контурные мишени применяются для отработки точности удара (высоты, направления, силы) и размещаются около сетки.

Совершенствование точности ударов с использованием мишени может проводиться на площадке, у тренировочной стенки и в упрощенных условиях. В последнем случае чрезвычайно эффективно применять мишень-"ловушку", представляющую собой жесткую раму, свободно затянутую сеткой (наподобие детского сачка) и укрепленную на подставке. Все мячи, точно направляемые в эту мишень, собираются в сетке.

При работе в паре даже на небольшом пространстве с помощью этой мишени-"ловушки" можно успешно отрабатывать точность ударов с лёта, с полулёта, укороченных ударов, ударов с отскока и ударов над головой. Кроме того, с помощью этой мишени можно совершенствовать точность подачи индивидуально.

Совершенствование точности ударов у тренировочной стенки позволяет решить более сложный комплекс задач. Предполагается, что на тренировочной стенке имеется обозначение верхнего края теннисной сетки. Кроме того, над верхним краем сетки обозначены (краской или мелом) мишени.

Для отработки точности высоты полета (точность ударов с низким полетом мяча над сеткой) необходимо обозначить на стенке дополнительную линию, проходящую выше верхнего края сетки на 50 см.

Вертикальными линиями обозначаются секции мишени, которые следует использовать для совершенствования точности и разнообразия направления ударов (например, мишени 1 и 2 расположены по краям стенки слева и справа, мишени 3 и 4 обозначены в центре). При работе с партнером у такой тренировочной стенки могут отрабатываться удары с лёта и отскока, подача и ее прием (по принципу "треугольника"), а также решаться более сложные задачи. Кроме того, возможно совершенствование точности высоты и направления при выполнении подач и ударов над головой. С увеличением расстояния от стенки для выполнения задания теннисисту необходимо использовать удары большей силой, что предъявляет новые требования к точности попаданий.

Самая обширная и разносторонняя работа по совершенствованию точности всех ударов должна проводиться на теннисной площадке.

При использовании мишени для развития точности необходимо решать следующие конкретные задачи.

Первая. Развитие точности попадания в заданное место (в одну мишень).

Вторая. Развитие сложной точности в направлениях ударов (попадания поочередно в одну и другую мишень, находящиеся на одинаковом расстоянии по глубине от теннисиста), в упражнениях типа "влево", "вправо".

Третья. Развитие сложной точности в длине ударов (точность в стандартной длине и точность в упражнениях типа "длинно-коротко") с использованием нескольких мишеней.

Четвертая. Развитие сложной точности в высоте траектории (с использованием одной мишени — ограничителя высоты, двух мишеней, расположенных вертикально друг над другом) в упражнениях типа "низко-высоко".

Пятая. Развитие сложной точности в силе ударов (использование принципа "слабо-средне-сильно", "сильно-средне-слабо" и других вариантов при решении первых четырех задач).

При решении вышеперечисленных задач тренер должен помнить о необходимости развития у своих учеников точности ударов с различным вращением (плоские, резаные, крученые).

х х

х

Ниже даны типичные упражнения по совершенствованию точности основных теннисных ударов, систем расположения мишеней и метода регистрации результатов.

П о д а ч а

Наиболее важными участками полей-подачи для попадания являются зоны их углов, где и размещаются мишени по две в каждом поле; условно мишени 1 и 4 прилегают к боковым линиям, мишени 2 и 3 расположены на стыке центральной линии, разделяющей поля подачи и линии подачи (рис. 1).

Для отработки косонаправленной подачи следует иметь в каждом поле еще по одной мишени, непосредственно прилегающей к боковым линиям на участке между сеткой и угловой мишенью (например, к мишени I прилегает мишень 5, к мишени 4 — мишень 6).

Упражнения

1. Выполнить серию подач в мишень I. ^{x)}
2. То же в мишень 2.
3. То же в мишень 3.
4. То же в мишень 4.
5. То же в мишень 5.
6. То же в мишень 6.
7. Выполнить серию подач, попеременно направляемых в мишени I и 2 первого поля подачи.
8. То же в мишени 3 и 4 второго поля подачи.
9. То же в мишени I и 5 первого поля подачи.
10. То же в мишени 2 и 5 первого поля подачи.
11. То же в мишени 4 и 6 второго поля подачи.
12. То же в мишени 3 и 6 второго поля подачи.

Для ограничения высоты траектории и соответствования точности скорости полета мяча следует использовать специальную контурную мишень, расположенную у сетки.

Регистрация результатов выполнения упражнений. ^{xx)} Результаты попыток в каждой серии заносятся тренером в соответствующий дневник следующими условными обозначениями: попадание в поле подачи — знаком плюс (+), попадание за пределы мишени — символом "⊕", попадание в сетку (ошибка) — буквой "с", попадание за пределы поля подачи — знаком минус (-).

x) Здесь и в последующих упражнениях серия состоит из 20 попыток.

xx) Регистрация результатов выполнения упражнений по другим видам теннисных ударов в принципе аналогична.

Обработка полученных данных позволит определить:
количество и процент попаданий в поле подачи;
количество и процент попаданий в мишень;
общее (суммарное) количество правильно выполненных подач
(попадания в поле подачи и мишень);
количество ошибок "в сетку" и "за сетку" отдельно и
суммарно;
соотношение (процентное) попаданий и ошибок.

П р и е м п о д а ч и

Наиболее важными участками для отработки точности попадания при приеме подачи являются зона стыка задней и боковых линий, а также зоны, прилегающие к боковым линиям в районе стыка с линией подачи. Таким образом, система мишеней для работы над точностью приема подачи состоит из двух мишеней на задней линии: мишень А расположена в правом от принимающего подачу из первого поля углу площадки противника, а мишень а — по этой же боковой линии на стыке с линией подачи; мишень Б расположена в левом от принимающего подачу из второго поля углу площадки противника, мишень б — аналогично мишени а (рис. 2).

При выполнении упражнений теннисист должен стремиться к достижению такой точности, которая позволила бы мишени а и б максимально приблизить к сетке.

Упражнения

1. Прием подачи, направленной в первое поле подачи под правую руку в мишени I и Б:

- ответ принимающего по линии в мишень А;
- ответ принимающего по диагонали в мишень Б;
- ответ принимающего по диагонали (косой кросс) в мишень а.

2. Прием подачи, направленной в первое поле подачи под левую руку (по центру) в мишень 2:

- ответы в мишени А, а, Б, б.

3. Прием подачи, направленной во второе поле подачи под правую руку (по центру) в мишень 3.

- ответы в мишени А, а, Б, б.

4. Прием подачи, направленной во второе поле подачи под левую руку в мишень 4 или 6:

- ответы в мишени А, а, Б, б.

Удары по отскочившему мячу

Отработка точности попаданий по глубине

Упражнения

1. Попадания в зону (по глубине в 1 м, 50 см, 20 см), прилегающую к задней линии ударами справа и слева (рис. 3).

2. Попадания в мишени А и Б ударом справа (слева) по линии на стыке боковой и задней линии в ответ на удар по линии, в ответ на удар по диагонали (длинные удары).

3. Попадания в мишени А и Б ударом справа (слева) по диагонали в ответ на удар по линии, в ответ на удар по диагонали.

4. Попадания ударом справа (слева) в мишень а и б, расположенную в зоне стыка линии подачи и боковой линии (короткие удары по линии и "кроссы" в ответ на удар по линии, в ответ на удар по диагонали).

Отработка точности попаданий в две мишени по принципу "длинно-коротко"

Упражнения

1. Поочередные попадания ударами справа (слева) по линии в две мишени (А и а или Б и б) в ответ на удары по линии, в ответ на удар по диагонали (рис. 3).

2. Поочередные попадания ударами справа от линии в две мишени (А и а).

3. То же ударом слева (в мишени Б и б).
4. Выполнение упражнений "треугольник" и "восьмерка" с попаданием в соответствующие мишени.
5. Последовательные попадания в мишени с заранее обусловленной очередностью, с изменением расположения теннисиста, выполняющего упражнения (из правого, левого углов площадки, с середины задней линии).
6. Попадания в мишени с последовательностью, сообщаемой непосредственно перед самым ударом.

Отработка точности силы удара и высоты траектории

Для решения этой задачи выполняются вышеперечисленные упражнения с использованием дополнительной сквозной мишени, расположенной в районе сетки, и двух дополнительных мишеней, расположенных друг над другом.

Все вышеперечисленные упражнения усложняются путем перестановки, увеличения количества мишеней или уменьшения их размеров, а также путем изменения вращения мяча, высоты траектории полета и силы ударов.

У д а р ы с л ё т а

Наиболее важными зонами для попадания завершающими ударами с лёта являются зоны, прилегающие к боковым линиям, особенно в границах между сеткой и линией подачи (см. рис. 4).

Упражнения

- I. Завершающий удар с лёта справа в мишени I, 2, 3, 4, 5, 6, 7 и 8 в ответ на удар по линии, в ответ на удар по диагонали.

2. Завершающий удар с лёта слева в мишени 1,2,3,4,5,6,7 и 8 в ответ на удар по линии, в ответ на удар по диагонали.

Уложнение условий выполнения завершающих ударов с лёта обеспечивается различной близостью расположения игрока к сетке, перемещением его исходной позиции с центральной части в левую (правую) сторону, а также заранее обусловленным или не обусловленным направлением ударов партнера и т.д.

Для совершенствования завершающих ударов с предшествующим им выходом к сетке предлагаются следующие упражнения.

Упражнения

1. Выход к сетке после удара по линии слева и перехват "красса" противника ударом справа с лёта с попаданием в мишени с 1 по 4 (обратный "кросс"), то же в мишени с 5 по 8;

2. То же ударом слева с лёта.

3. Выход к сетке после удара по линии слева и перехват "красса" противника ударом с лёта справа и попаданием в мишени с 5 по 8 (по линии) и ударом слева с лёта в мишени с 1 по 4.

4. Выход к сетке после удара (справа, слева) на середину задней линии площадки противника и перехват обратного удара с попаданием в мишени с 1 по 4 или с 5 по 8.

5. Выход к сетке после удара по диагонали (справа, слева) и перехват мяча с попаданием в мишень, расположенную по линии (по диагонали).

"Свеча"

При отработке точности этого удара не так важно точное место попадания в мишень, как точность направления, высоты траектории и глубины приземления мяча.

Наиболее выгодным при выполнении "свечи" является ее направление в ту часть площадки противника, откуда он вынужден отвечать ударом слева, т.е. в правую от выполняющего "свечу" часть площадки противника (см. рис. 5).

Целесообразно в районе задней линии обозначить метровую зону, идущую вдоль задней линии, а не мишень; при этом желательно каким-либо образом обозначить ограничитель высоты. Для обводящей "свечи" в первую очередь важны: неожиданность ее применения и относительно низкая (обеспечивающая возможность обводки противника) траектория (не дающая противнику возможность отразить ее ударом над головой в прыжке), достаточная глубина, а также верхнее вращение (крученая "свеча").

Упражнения

1. "Свеча" с отскока (с середины, с левой (правой) стороны задней линии) ударами слева (справа) в соответствующие зоны правого (левого) угла площадки; на середину задней линии.
2. "Свеча" (с середины, с левой (правой) стороны линии подачи) ударами с лёта справа (слева) в аналогичные зоны.
3. "Свеча" с различных точек в зоны между линией подачи и задней линией (с отскока, с лёта, слева и справа).

У д а р ы н а д г о л о в о й

Наиболее важными зонами для направления удара являются зоны стыка боковых линий и линий подачи (рис. 6).

Упражнения

Удары над головой с линии подачи.

1. Удар над головой с лёта и отскока справа в мишень б второго поля подачи противника; в мишень Б в районе стыка задней и боковой линий из трех позиций (из левого (правого) угла площадки, с середины).
2. Удар над головой с лёта и отскока справа в мишень а первого поля подачи противника из трех позиций в мишень А.
3. Удар над головой с лёта и отскока слева в мишень а первого поля подачи противника из трех позиций.
4. Удар над головой с лёта и отскока слева в мишень б второго поля подачи противника из трех позиций.

Удары над головой из зоны задней линии

1-2. Удары над головой с лёта и отскока справа (слева) в мишень на стыке задней и боковой линий (в левом (правом) углу площадки противника) из трех позиций.

3-4. Допеременное выполнение удара над головой в две мишени из трех позиций.

х х

х

Упражнения усложняются путем изменения точки вылета "свечки" для выполнения ответного удара над головой, ее глубины и высоты, позиции теннисиста (по глубине и ширине площадки).

Совершенствование точности в теннисе не должно ограничиваться работой в одном направлении - использованием мишеней. Точность попадания - это суммарный эффект тонкого управления движением во времени, пространстве и дозировке прилагаемого усилия.

Огромную роль в обеспечении точности в теннисе играет зрение. Точность зрительных оценок - первое условие точности дальнейших действий (выполнение удара) и его результата - попадания.

Собственно удары обеспечиваются соответствующей работой определенных мышц, работой, которая имеет "взрывной" характер. Известно, что точность движения (или его результата) находится в обратной зависимости от скорости выполнения этого движения. Казалось бы, чем "спокойнее" идет ракетка на соударение с мячом, тем выше должна быть точность. Однако ударным движениям противопоказана медленная работа мышц - "ведение". Сама ударность обеспечивается хлыстообразностью ударного движения. Поэтому всякая замедленная работа ("ведение") аппарата руки с ракеткой к моменту удара приводит к "смазанному" нечеткому воздействию на мяч, что не может обеспечить хорошую точность. Следовательно, умение точно во времени и пространстве сконцентрировать усилие - один из решающих факторов, обеспечивающий точность удара.

Ниже приводятся группы упражнений, развивающих координацию, специфическое внимание, точность оценок пространственно-временных и силовых характеристик движений.

Группа I

Упражнения с теннисной ракеткой (вращательные движения с активным участием кисти и предплечья): "восьмерки" вертикальные и горизонтальные, "рисуются" головкой ракетки за счет активного кистевого движения; различные маховые и имитационные движения с ракеткой.

Группа II

Упражнения в жонглировании и перебрасывании простых и утяжеленных теннисных мячей (набатов охотничьей дробью, весом 300-500 г):

а) жонглирование (одной, двумя руками) двумя, тремя и более мячами без стенки и с использованием стенки; жонглирование утяжеленным мячом в парах;

б) перебрасывание мячей в парах, тройках, четверках и т.д. по кругу; без смены и со сменой направления бросков по команде; перебрасывание одного-двух утяжеленных мячей;

в) "вратарские" упражнения в бросках и ловле мячей.

Группа III

Упражнения в метаниях мячей.

Метание простых и утяжеленных теннисных мячей на площадке с задней линией с попаданием в сквозные мишени, расположенные у сетки, в поле подачи, у задней линии.

Соответствующие метательные упражнения должны выполняться с попаданием в мишени на тренировочной стенке.

Группа IV

Упражнения с ракеткой и мячом.

Многократные подбивания мяча ракеткой: с пол ("дриблинг"), вверх (одной и другой стороной струнной поверхности и попеременно) с различными вращениями и без вращений, вверх перед собой из стороны в сторону (своеобразная игра с лба справа и

следа без партнера), вверх и ловля мяча струнной поверхностью (мяч должен остаться на ракетке, как бы "прилипнуть").

Группа У

Упражнения в метаниях простых и утяжеленных теннисных мячей: на дальность (на силу), на точность попадания в вертикальную (сбивную) и горизонтальную (плоскостную) мишени, на точность высоты траектории.

х х
х

Своевременное включение перечисленных упражнений в учебно-тренировочный процесс значительно сокращает сроки становления техники и точности ударов.

Следует помнить, что прекращение или перерыв в специальной работе по совершенствованию точности приводит к существенному снижению общей результативности ударов и резкому увеличению количества ошибок.

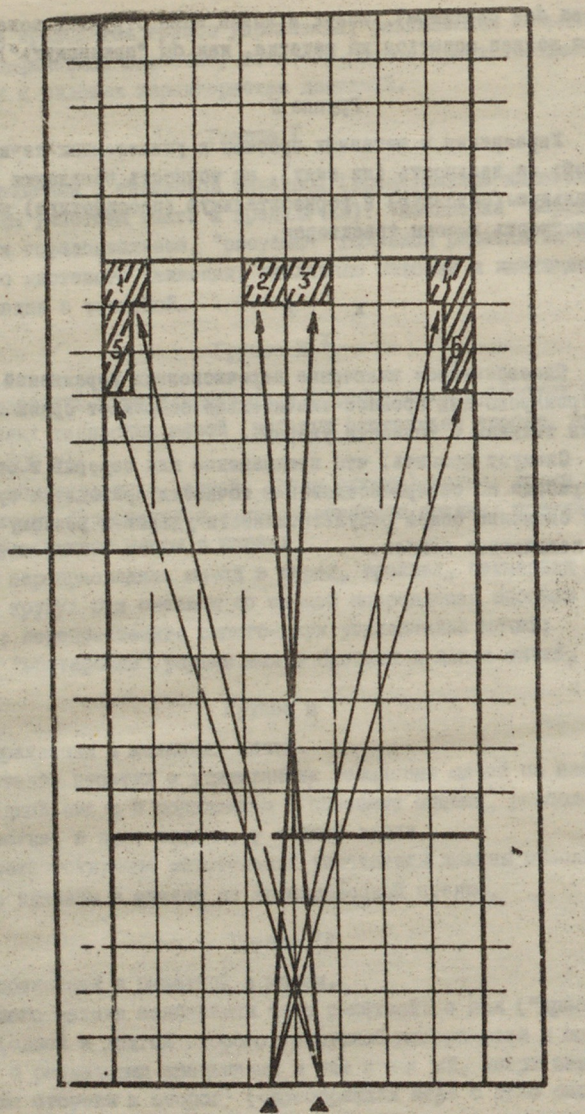


Рис 1. Зоны наиболее выгодного размещения мишеней для отработки точности подачи и ее приема (ширина мишеней 5 и 6 составляет $\frac{2}{3}$ от ширины мишеней 1 и 4).

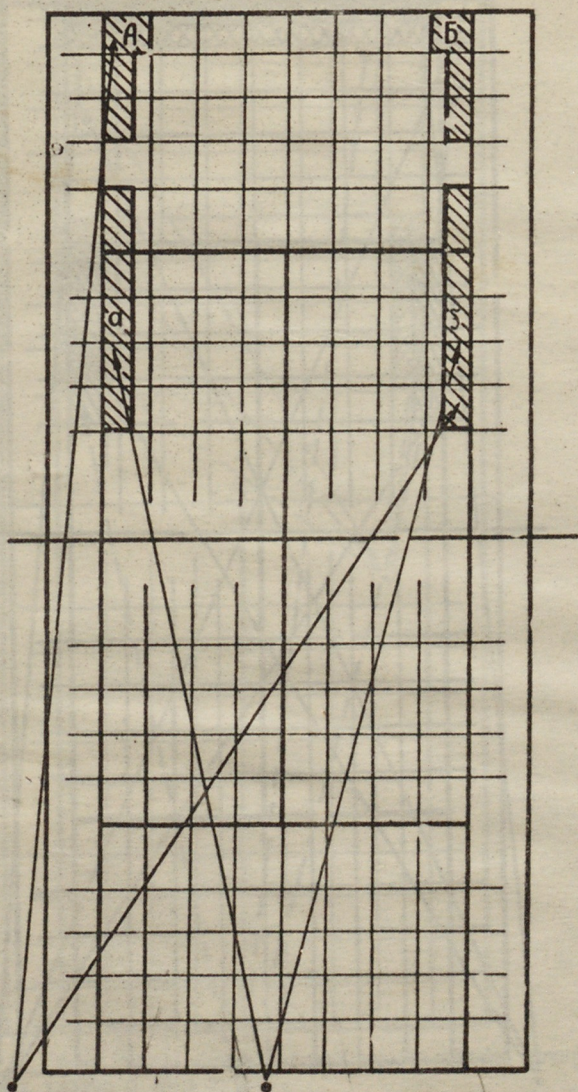


Рис. 2. Зоны наиболее выгодного размещения мишеней для отработки точности приема подачи (на примере приема подачи во втором поле подачи).

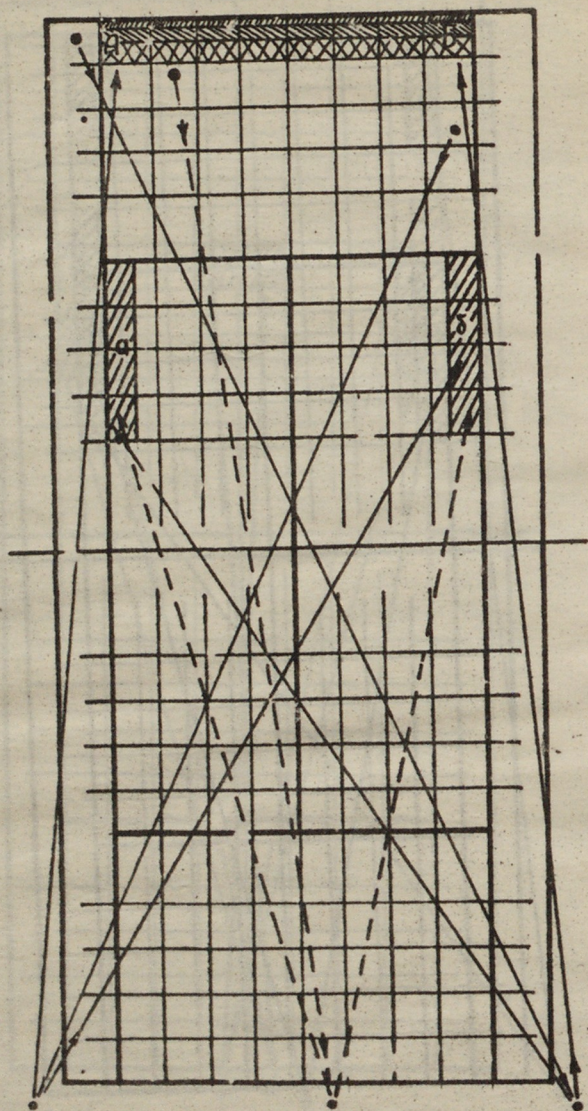


Рис. 2. Зоны расположения мишеней для отработки точности ударов по отскокивающему мячу справа и слева.

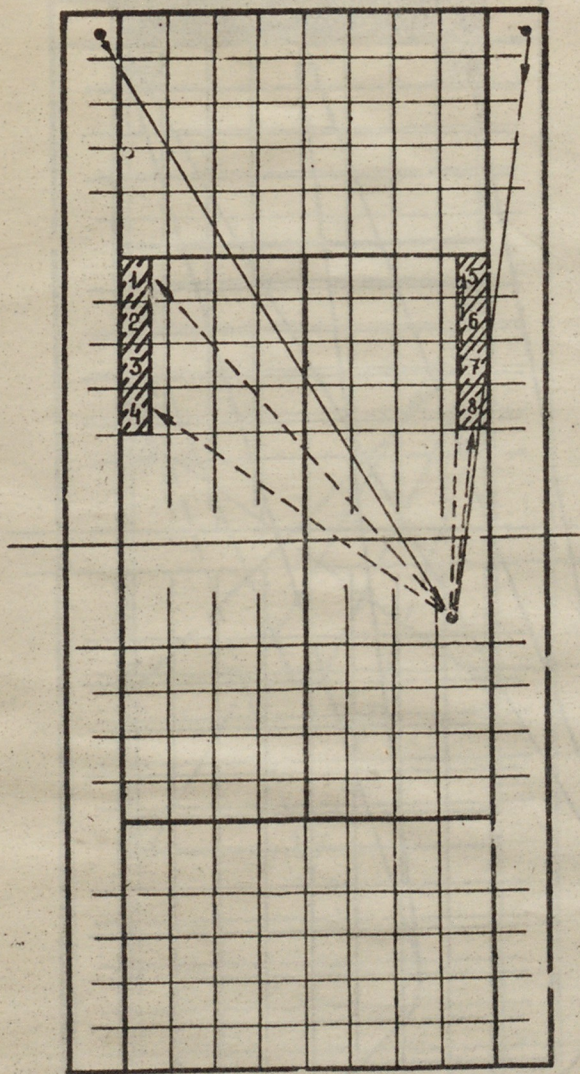


Рис. 4. Зоны расположения мишеней для отработки точности завершающих ударов с лёта справа.

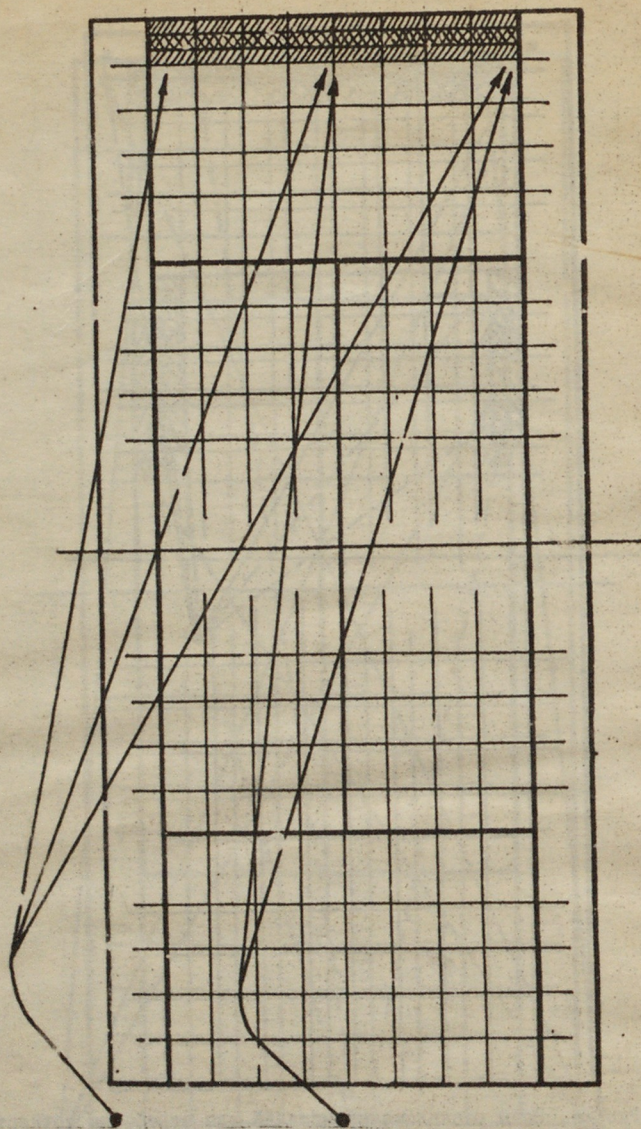


Рис. 5. Основные направления, обрабатываемые при выполнении удара "свеча" из левой половины корта.

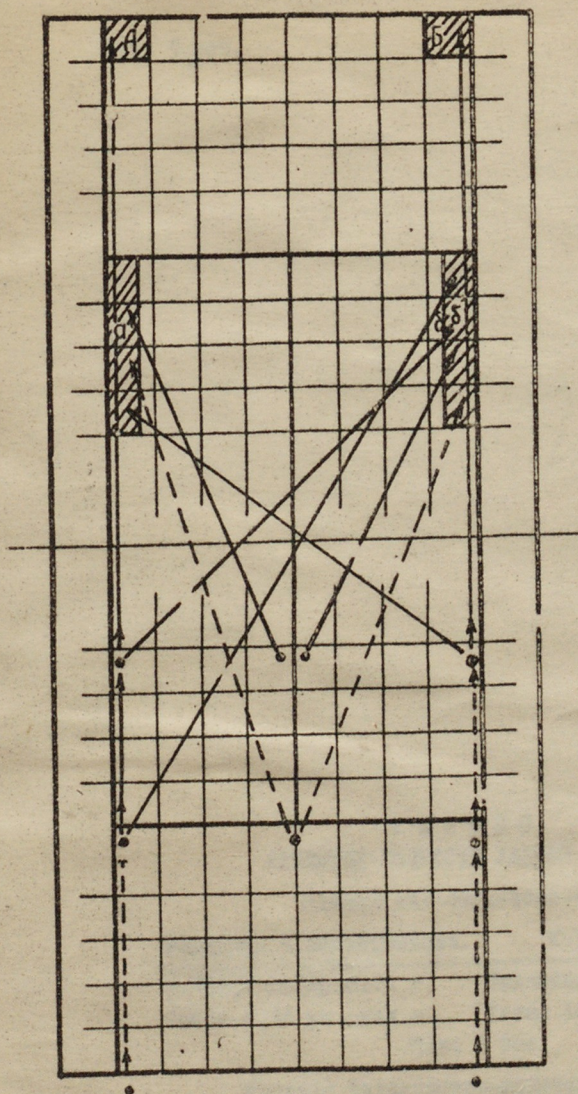
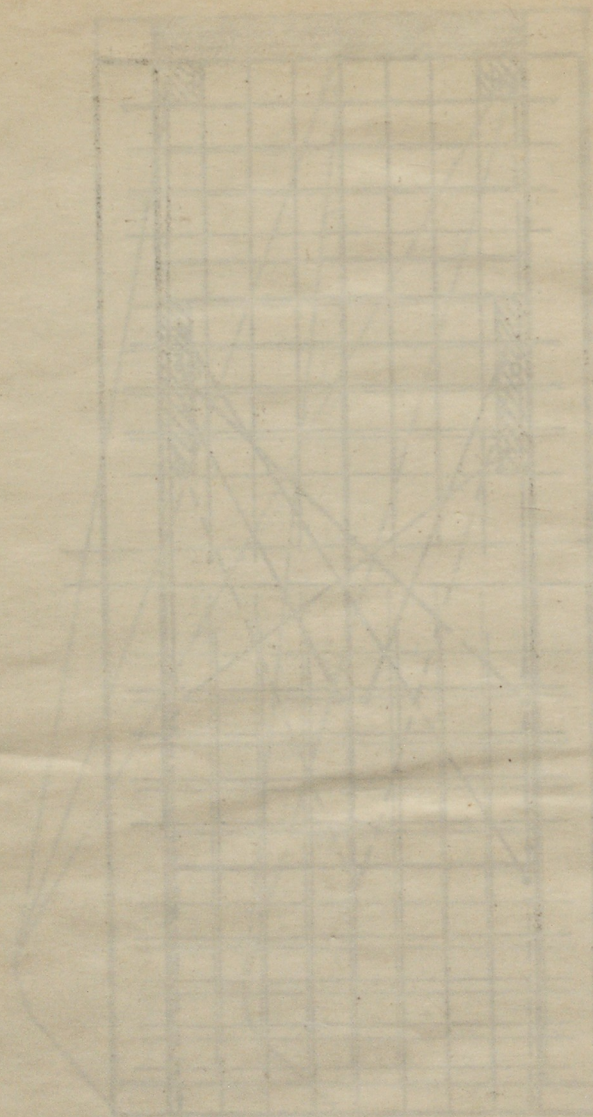


Рис. 6. Основные направления и зоны расположения мишеней для отработки точности ударов над головой.



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
540 EAST 57TH STREET
CHICAGO, ILL. 60637

Цена 8 коп.

Т Е Н И С
РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ УДАРОВ ТЕННИСИСТА

Лекция для студентов-заочников

Редактор Н. Масленникова. Корректор Н. Лептева

Д-70517 от 22.И.79 г. Подписано к печати 22.И.79 г.
Объем 2,21 уч.-изд.л. Тираж 1000 экз. Зел. 3026

Цена 8 коп.

Надание Редакционно-издательского отдела ЦПОЛКСЖ

Типография В/о "Союзспортобеспечение"
Москва, Гичуринский проспект, д.40.

17427