

Б . У Л Ъ Я Н О В

W 524
770



КАК

НАУЧИТЬСЯ
ИГРАТЬ

в теннис

АКЦИОНЕРНО-ИЗДАТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО «ФИЗИКУЛЬТУРА И СПОРТ» МОСКВА ЛЕНИНГРАД 1930 Г

8

67

91
Б. У Л Ь Я Н О В

W 524
270

КАК НАУЧИТЬСЯ ИГРАТЬ
В
Т Е Н Н И С

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
В. МИХЕЛЬСА

2-е ИЗДАНИЕ,
ИСПРАВЛЕННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ

АКЦ. ИЗДАТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
МОСКВА, 1930 ЛЕНИНГРАД

Обложка работы
худ. В. Филиппова.

Отпечатано
в 10-й типографии
„Заря Коммунизма“
Мосполиграф
Чистые пруды, д. 8,
в колич. 20000 экз.
Мособлит № 57132.
Заказ № 4451.

Государственная
библиотека
им. В. И. Ленина
Москва

58693-48



2020247989

СУЩНОСТЬ ИГРЫ.

Теннис — прекрасная игра, увлекающая всех познавших ее прелести и пленяющая каждого, рискнувшего выйти на корт с ракетой. Часы отдыха, проведенные в удачной игре на теннисной площадке, доставляют непередаваемое удовольствие и надолго остаются в памяти. В заграничной печати теннис иначе не называется, как «совершеннейшей» или «универсальнейшей» игрой из всех существующих видов спорта.

Главным достоинством тенниса нужно признать его доступность (в физическом смысле) для каждого начинающего, независимо от его возраста.

Никто никогда не бывает слишком молод или слишком стар, чтобы начать обучение искусству владения ракетой и мячом. Конечно, чтобы добиться наибольших успехов лучше начинать в молодости, чем в зрелом возрасте, когда гибкость и свежесть организма до некоторой степени уже потеряна. Мальчик или девочка могут начать играть с самого раннего возраста, как только их силы позволят им маневрировать по площадке.

Берущий впервые ракету в руки, никогда не сможет «надорваться» в начале своей карьеры, не имея достаточной техники, требующей больших усилий. Постепенное же усваивание деталей игры дает начинающему такую планомерную физическую подготовку, что исключается всякая возможность резкого «надрыва».

Удовольствие и польза получаемые от тенниса, зависят от умения играть, и чем выше класс игры, тем они больше.

Теннис, — с виду довольно простая игра, — в действительности представляет собой обширную область для изучения. Самым необходимым для каждого игрока является уяснение себе основ технических приемов, потому что никто не станет умышленно нарушать законов того или иного удара, делать же это по незнанию вполне естественно. Частое повторение игроком несознаваемой ошибки приводит всегда к «впитыванию» им в себя дурных приемов, влекущих за собой тяжелые последствия.

Игроками преуспевающими, возвышающимися над общей массой, будут всегда лица положившие правильный фундамент для своего дальнейшего развития. Поэтому, с самого начала обучения нужно учиться познавать законы игры и следовать им на площадке.

Каждый может стать хорошим теннисным игроком, если стремление его к этому достаточно велико. В последнем случае, если он и не будет мастером, то безусловно сможет, при правильной и серьезной тренировке, хорошо играть.

Основными факторами теннисного успеха будут желание, решимость и сила воли к достижению намеченной цели, позволяющие преодолевать тяжелую, трудную и порой скучную работу первого периода обучения. Следует помнить, что игра в теннис состоит не только из размахов рукой и ударов по мячу ракеткой, а является игрой ног, рук, корпуса и головы.

Главной причиной, отпугивающей многих от игры в теннис, является большей частью кажущаяся трудность правил, сложность линий и счета. Лица, «не вкусившие» прелести игры, но собирающиеся это сделать, очень часто полагают, что выучиться играть и усвоить как следует правила — одно и то же. Действительно, самая игра с первого взгляда как будто весьма проста и легка, правила же ее трудны и малопонятны.

На практике основные правила игры и счет усваиваются любым новичком, примерно, в первые же полчаса, так как они чрезвычайно просты; приобретение же элементарных приемов техники требует значительно большего срока.

Сущность игры в теннис состоит в том, что игроки, заняв противоположные стороны площадки, ударами ракет перекидывают мяч через сетку с одной ее стороны на другую.

Игра начинается с того, что один из играющих «подает» мяч на другую сторону сетки. После этого начинается розыгрыш «очка», заключающийся в том, что каждая из сторон поочередно отражает летящий к ней мяч на другую сторону, не давая ему более одного раза удариться у себя о землю.

По окончании розыгрыша одного очка производится новая подача и начинается розыгрыш следующего очка и т. д., до тех пор, пока одна из сторон не выиграет «игры».

Игра считается выигранной после того, как одна сторона получит перевес над другой в размере, по крайней мере, двух очков и притом выиграет их не менее четырех.

По окончании первой игры, начинается розыгрыш следующей и т. д. до тех пор, пока одна из сторон не выиграет «встречи».

Партия считается выигранной после того, как одна сторона получит перевес над другой в размере, по крайней мере, двух игр и притом выиграет их не менее шести.

По окончании первой партии начинается розыгрыш следующей и т. д. до тех пор, пока одна из сторон не выиграет «встречи».

Встреча считается выигранной после того, как одна сторона выиграет две или три партии, в зависимости от условий встречи.

В отличие от счета игр, которые считаются обычным порядком одна, две, три и т. д., счет очков в игре имеет следующие особенности:

1) при выигрыше какой-либо стороной одного очка считается 15 в ее пользу; при выигрыше еще одного очка ей присчитывается еще 15, при выигрыше третьего очка присчитывается 10, и счет становится 40 в ее пользу, выигрыш же четвертого очка дает ей игру;

2) для удобства счета, при равенстве очков противников счет выражается словом «равно» (за исключением случая, когда они имеют по 15). При выигрыше подающей стороной следующего очка, счет выражается словом «больше», при проигрыше его — словом «меньше». Следующее очко либо заканчивает игру, либо снова выравнивает счет.

Вот в общих чертах основной смысл игры в теннис.

Лицам, желающим подробно ознакомиться с ее деталями, можно рекомендовать обратиться к вышедшим в свет II изданием официальным правилам игры в теннис, утвержденным ВСФК (в издании «Физкультура и Спорт»).

Что касается основ элементарной техники игры, то к ним мы переходим в следующих главах.

РАКЕТА И МЯЧИ.

Вес ракет. Начнем с веса ракет. Ракеты следует приобретать:

для детей — 12—12½ унций,

для женщин — 12½—13 унций

для мужчин — 13—14½ унций.

Ракеты тяжелей 14½ унций являются уже прихотью отдельных игроков.

Баланс ракет. Если вы хотите для практических целей проверить распределение веса в ракетке, то положите шейку ее у винта на протянутый указательный палец. Распределение веса в данном случае резко делит все ракетки на три категории: в одной — перевешивает ручка, в другой — головка, а в третьей — вес распределен равномерно и нет перевеса ни в ту, ни в другую сторону. Эти различия весьма важны и имеют значение для каждого игрока, в зависимости от того, является ли он игроком предпочитающим игру «с воздуха», или игру «с земли». Если вы принадлежите к первому типу, то вам приходится работать ракеткой гораздо быстрее, нежели игроку, бьющему мяч после его удара о землю; поэтому, если ваша ракетка будет иметь тяжелую головку, то это будет сильно затруднять вам игру. Игрокам «с воздуха» рекомендуется выбирать ракетки с перевесом в ручку, игрокам же «с земли» в головку. Третья категория ракет должна приобретаться игроками, не отдающими предпочтения ни игре «с воздуха», ни «с земли», и, следовательно, обладающими разносторонне развитой техникой.

Ручка. Округлость или толщина ручки бывает весьма различной, но наилучшей считается средняя, около 12½ см. у конца. При отсутствии такого размера преимущество следует отдавать более тонкой ручке, потому что, если очень толстые ручки и не всегда являются повинными в переутомлении мышц руки, то все же они значительно

затрудняют игру. При слишком толстой ручке несколько затрудняется управление ракетой.

Точно так же нет никакой пользы от покрышек резиновых, марлевых и других, надеваемых на ручки ракет; они несколько не обзэгчают игры. Иногда игрок чувствует, что его ракетка при ударах вертится в руке. Это объясняется или неправильным ударом, или потными пальцами, или же недостаточно крепким держанием ракетки.

Струны. Самое важное в ракетке, — струны и их натяжка. Струны сами по себе бывают трех размеров: тонкие, средние и толстые. Тонкие струны должны быть натянуты сильнее, чем толстые и, хотя для игры сильно натянутая струна лучше, для прочности ракетки рекомендуется натяжка средней силы. Иногда, на соревнованиях, хороший игрок приносит с собой на площадку несколько ракет; это делается потому, что в ракетках с сильной натяжкой струна легко может ослабнуть, или даже лопнуть от удара. Чем тоньше струна и чем сильнее натяжка, тем выше звук ракетки о мяч. Сильная натяжка нужна для более высокого класса игры. Дело в том, что при тугой натяжке мяч после удара о ракетку летит прямее, чем при слабой.

Итак, для прочности ракетки необходима средняя натяжка струн, для классной игры — сильная.

Уход за ракеткой. Каждый игрок должен заботиться о своей ракетке, так как современная площадка подвергает ее большому испытанию: струны, благодаря маслянистым влажным веществам, содержащимся в них, захватывают с мяча песок, портящий их очень быстро. Поэтому ракетка должна быть очищена от него после игры. Это имеет особенное значение для новых ракет, покрытых лаком. Для удаления песка после игры нужно употреблять мягкую щетку или перо, ни в коем случае не пользуясь холстом или носовым платком. Соблюдая эту маленькую предосторожность, вы можете удвоить или даже утроить срок службы струн.

На ракетку сильно влияют перемены в климате и погоде. Сырость натягивает струны, жара же их ослабляет. Ракетку лучше всего хранить в сухом месте и в непромокаемом чехле.

Ракетный пресс, служащий для предохранения рамы от покоребления, должен быть сделан из твердого дерева, например, черного или орехового. Легкие прессы из других пород не вполне достигают своей цели.

Если вы не хотите испортить головку своей ракетки, то не приобретайте привычки подбирать ею с земли мячи. Как бы прочна и хороша ни была ваша ракетка, все же она не предназначена для этой цели.

Хорошую ракетку можно перетягивать 3—4 раза почти без изменения формы обода.

Мячи. Вопрос с мячами обстоит у нас далеко не благополучно. Отдельные марки мячей существенно отличаются друг от друга и чем выше класс вашей игры, тем более вы чувствительны к этим различиям. У нас часто случается, что игрок одну неделю употребляет одну марку мячей, следующую неделю другую и т. д. Такое разнообразие

представляет массу неудобств и сильно тормозит поднятие класса. С весны приходится играть прошлогодними, оставшимися мячами, совершенно непригодными, и плохо прыгающими, а затем в середине сезона переходить на новый, хороший мяч. За границей раньше наблюдалось такое же явление, правда, по другой причине (благодаря обилию фирм, изготавливающих мячи), но теперь оно изжито с введением стандартного типа мяча.

Играть мячом, отслужившим свою службу, — значит, тормозить свой успех.

Мяч считается негодным, когда ворс на нем стерся, и сукно начинает портиться. Такой мяч плохо прилегает к струнам, его поверхность оказывает неправильное сопротивление воздуху, и неизбежным последствием всего этого является неправильный полет. Конечно, к такому мячу тоже можно привыкнуть, изменяя свой удар, но ясно; что, если вы будете делать это постоянно, то в конце совершенно разучитесь правильно бить. Мало того, когда мяч летит и отскакивает неправильно, вы теряете всякую уверенность в игре. Вот почему никогда не следует играть мячами, выбывшими из строя.

Употребление мячей. Всюду принято играть тремя мячами, но гораздо целесообразней и удобней брать для игры четыре штуки. Правда, при этом из дюжины получается всего три комплекта новых мячей вместо четырех, но зато изнашиваемость каждого набора дольше. Главное же удобство при игре четырьмя мячами заключается в том, что при потере одного из них, или при выбытии из строя, вы можете продолжать игру оставшимися, тогда как при трех мячах игра в этом случае становится довольно затруднительной, и нужно или брать новый комплект, или искать подходящий по качеству третий мяч, что не всегда бывает возможно.

Для увеличения срока службы мячей никогда не следует чистить их щеткой. Мальчики, подающие мячи, вместо того, чтобы катать их по площадке, должны передавать их друг другу по воздуху.

ПЛОЩАДКИ И ИГРА НА НИХ.

Типы площадок. Игра в теннис возникла на травяных площадках, и возможность их замены другими далеко не сразу получила свое реальное осуществление. Мало-по-малу поклонники игры, не желая ограничиваться одними лишь летними месяцами, стали испытывать другие типы поверхностей, позволяющие играть круглый год. Первые опыты были сделаны с цементом и асфальтом, но эти площадки оказались неудобными. Их твердость делала игру неприятной и даже опасной, так как на них легко можно было получить ушиб или вывих. Кроме того, они оказались не столь прочными, как это ожидали, в особенности в жаркую погоду, когда площадь их растрескивалась. Гравий также оказался мало удовлетворительным грунтом из-за трудности его связать и, следовательно, невозможности содержать в порядке. Те же результаты дали опыты со шлаком. Правда, применение

шлака существует и в настоящее время, но он теперь употребляется исключительно как хорошее основание для распространенных всюду глинопесчаных площадок. Последний тип оказался наиболее жизненным, благодаря своей прочности, эластичности и простоте ухода за ним.

Свойства глино-песчаных площадок. Игроков, отдающих себе ясный отчет о свойствах той площадки, на которой они играют, — весьма немного. Очень часто мы видим, как матчи проигрываются только лишь потому, что игроки, являясь на корт, незнакомы с ним. Все отлично сознают разницу между деревянными (зимними), асфальтовыми и глино-песчаными площадками, но редко кто знает, что одна глино-песчаная площадка может значительно отличаться от другой. Каждому игроку нужно знать, что на одних площадках мяч после удара о землю может прыгать более вперед, а на других — более кверху. Первые позволяют развивать более быстрый темп движения, так как мяч прыгает к принимающему; вторые же замедляют его, потому что мяч как бы останавливается, поднимаясь кверху.

Идеальной площадкой нужно признать такую, которая не представляет крайностей в обоих отношениях, ибо в первом случае игрок имеет слишком мало времени для приема мяча, во втором же — слишком много.

Особенности игры на «быстрых» и «медленных» площадках. На «быстрых» площадках игрок получает некоторую помощь от мяча, так как последний, быстро отскакивая от земли, может быть хорошо отбит при незначительном усилии. Игроку достаточно только подставить ракету надлежащим образом.

Быстрая площадка оказывает помощь игроку также в отношении сохранения правильного местонахождения на корте. Для сохранения указанной позиции быстрая площадка особенно удобна. Если игрок находится вне задней линии, то мяч стремится к нему с такой быстротой, что для встречи достаточно нескольких шагов. Игроку приходится покрывать меньшие расстояния и в продольном и в поперечном направлениях и меньше двигаться между ударами, чтобы занять правильную позицию. Если площадка «медленная», то продольное поле действия значительно больше, потому что, поджидая за задней линией длинный удар противника, игрок принужден постоянно выбегать вперед, из-за коротких мячей, делая очень много напряженных усилий между ударами. Несмотря на то, что эти усилия иногда могут быть весьма утомительными, все же не следует забывать особенной важности сохранения позиции для длинных мячей. Я останавливаюсь на этом пункте потому, что многие игроки считают этот принцип применимым лишь к хорошему игрокам, полагая, что пока они не стали ими, можно игнорировать это обстоятельство. Если хороший игрок иногда и отступает от этого правила, играя с новичком, дающим короткие удары, то все же его игра значительно понижается.

На медленных площадках игрок не получает от мяча никакой помощи, и для сообщения последнему прежней скорости нужно значительное усилие. Количество же силы, вкладываемой игроком в удар,

зависит от способности к балансу, которой он располагает. Чем больше применяемая сила, тем большее значение приобретает при ударе баланс (о котором мы будем говорить ниже). Способность к балансу, которую располагают игроки, далеко не у всех одинакова. Всякая частица усилия свыше определенного предела должна сопровождаться соответственно развитым балансом.

На площадках медленного типа мяч, как мы уже знаем, поднимается более или менее вертикально и, так сказать, «висит в воздухе». Для того же, чтобы вполне понять разницу между ударом по медленному и быстрому мячу, попробуйте когда-нибудь подвесить мяч на нитку (так, чтобы он отделялся от нее при прикосновении к нему ракетой), и после этого попытайтесь пробить его. Вы увидите, какое сравнительно большое усилие нужно сделать для этого, и убедитесь, насколько оно зависит от умения вкладывать тяжесть тела в удар, т.-е. от вашего баланса. Отсюда можно сделать вывод, что в теннисе легче ударить по быстро движущемуся мячу, чем по медленному. Это быть может, является ответом на столь часто задаваемый вопрос: почему я промазал столько легких мячей? Ошибочно думать, что медленные мячи легче других, и то чрезвычайное старание и внимательность, с которыми хороши игроки стараются пробить их, показывают, что они понимают это обстоятельство.

СТИЛЬ.

Для того, чтобы играть хорошо в теннис, необходимо приобрести сначала хороший стиль, т.-е. умение правильно делать удары.

Представление о хорошем и плохом стилях давно уже усвоено в более рационально организованных и более распространенных видах спорта например — легкой атлетике, гребле, плавании и других. Каждый легкоатлет, каждый гребец отлично знают, что такое правильный и неправильный, хороший и плохой стиль.

В теннисе есть много различных ударов, но для каждого из них существует единый, основной и правильный стиль движения ракетой. Этот стиль должен соответствовать законам механики движения человеческого тела и естественной работе сочленений, полностью использовать силу управляющих ими мышц и давать наибольший полезный эффект при наименьшей затрате энергии. Он будет наилучшим в смысле полезности его действия.

Всякое другое движение, путь которого хотя немного отклоняется от естественной линии, будет в основе своей неправильно. Приводя к цели окольным путем, оно не даст возможности использовать преимуществ правильного распределения веса тела, передачи тяжести его в удар и совершится с излишней затратой силы и времени. Такой способ будет не так хорош, как первый, потому что производительность и полезность действия его будут меньше.

На это могут возразить, что есть первоклассные игроки, делающие некоторые удары плохим стилем. Это правда. Но здесь нет противоречия, потому что класс этих теннисистов зависит не от тех ударов, ко-

которые они делают в разрез с теорией, а от остальных приемов, которыми присущ хороший стиль.

В теннис играют для развлечения, для мочиона, или имея в виду спортивную цель. Игрок тренирующийся и работающий над собой, не обращая внимания на свой плохой стиль, закрывает себе дорогу к прогрессу, так как чем больше он упражняется, тем больше укрепляются ошибки стиля. В процессе работы выгодней проигрывать очки хорошим стилем, нежели выигрывать их плохим, потому что привычка к неправильным ударам приводит в конце-концов в тупик, и пропадает то удовольствие, которое доставляет совершенствование в игре. Кажется, эта истина должна была бы удручать игроков, не обладающих хорошим стилем и заставляя их работать над ним. Тем не менее, большинство из них упорствует в своем заблуждении.

Никому не может быть приятно казаться смешным на площадке. Плохой же стиль не только мешает действительному прогрессу, но и делает смешным.

Судорожный, поспешный стиль игры происходит от распространенной ошибки начинать удар слишком поздно из-за стремления подойти к мячу как можно ближе, чтобы ударить его. Это стремление инстинктивно и вполне естественно, если принять во внимание, что при близости предмета меньше риска по нему промахнуться. Но при игре в теннис в этом случае упускается из виду важный фактор движения мяча к игроку, и поэтому, когда последний чрезмерно сближается с мячом и собирается ударить его, то он чувствует, что у него нет времени для размаха. Ему приходится бить как попало — судорожно и поспешно. Это-то обстоятельство и является одной из наиболее частых причин порчи стиля. Игрок должен помнить о необходимости начинать размах, когда мяч коснулся земли, находясь от него на достаточном расстоянии.

В действительности, в процессе работы хороший стиль представляет меньше трудности, чем плохой, так как последний несистематичен и, следовательно, более сложен.

Заканчивая эту главу, мы, прежде всего, перейдем к описанию правильного способа держания ракетки во время игры.

ДЕРЖАНИЕ РАКЕТЫ.

Первое, что интересует каждого начинающего, это то, как держать ракетку. Мне кажется, что наибольшее число вопросов задается именно на эту тему. Усвоенная в начале обучения неправильная «хватка» ракетки обычно влечет за собой неправильности в стиле игры, сплошь и рядом трудно поддающиеся исправлению. Манера держать ракетку в руке во время удара влияет на механику игры больше, чем что-либо другое, зависящее от игрока на площадке. Стиль размаха, путь всего движения и вращение, получаемое мячом, являются в большинстве случаев результатами положения кисти руки на ракетке. Сейчас мы подробно остановимся на этом вопросе, чтобы создать возможно полное и ясное представление об этой частице теннисной науки. Необходимо знать все задачи, встающие перед нами, лишь только мы берем ракетку в руки и все, что

нам дал в этом отношении многолетний опыт лучших игроков. Только тогда мы сможем сознательно и разумно отнестись к этой важной «мелочи».

Предварительная, нейтральная хватка ракетки или хватка между ударами должна быть достаточно свободной, чтобы ее можно было изменить на действительную рабочую к моменту удара. Почти все лучшие игроки меняют способы держания ракетки при различных вариантах даже одного и того же удара, порождаемых высотой мяча, степенью его вращения, собственным положением по отношению к нему и, наконец, характером предполагаемого удара. Эта причина и различие способов держания ракетки для удара справа и слева заставляют нас слабо обхватывать ее ручку, пока мы не начали размаха. В этом случае мы получаем полную возможность легко применить соответствующее данному моменту изменение в способе держания, предоставляя руке отдых между ударами. Для удобства (и по приведенным выше обстоятельствам) ракетка держится всегда за шейку свободной рукой игрока, последняя и выполняет все нюансы в перемену хватки, изменяя положение ручки для удара. Совсем не так трудно, как это кажется с первого взгляда, придавать ракетке левой рукой, на которой она свободно балансируется, точное и правильное положение для удара по приближающемуся мячу.

Когда нужное положение ракетки выбрано, необходимо, чтобы обхват ее ручки пальцами был бы крепким, очень крепким, пока не будет закончен весь удар.

Вне зависимости от того, насколько опытен игрок и насколько правильно им рассчитан полет к нему мяча, он не может всегда точно его встретить серединой ракетки. Игровой центр ракетки простирается приблизительно до 15 см. в длину и до 10 см. в ширину. Попадание в эту небольшую площадь требует большого навыка, так как оно сильно затрудняется разнообразием отскока и полета мяча.

Если ошибка в расчете произойдет в длину, то это не будет сильно отражаться на хватке, но когда небольшая ошибка в ширину приведет мяч сантиметров на пять в какую-нибудь сторону от игрового центра струн, то удар повернет ракетку в руке, если только держание ее не будет достаточно крепким. Колебание же, хотя бы минимальное, обязательно ослабит удар и нарушит его точность. Итак, всякое ослабление хватки с момента начала замаха и до того, как мяч отделится от струн, может создавать лишний шанс на ошибку. Единственным возможным исключением из этого правила будет остановка мяча у сетки, или же особенный тип подачи, зависящий от поворота ракетки во время удара. Но и последнее может осуществляться более точно при помощи кисти, чем при ослаблении хватки. Большинство иностранных теннисных мастеров считает, что удары, зависящие от свободного держания ракетки, очень ненадежны.

Итак, примем за правило, что обхват ракетки во время удара должен быть крепким и перейдем к тому, как нужно ее держать.

Выпуклое основание большого пальца руки и противоположная ему мясистая сторона ладони должны плотно облегать самый конец

ручки. Кожаный ремешок на конце ракеты должен быть плотно зажат и вдавливать в руку, создавая таким образом твердую и крепкую хватку. Получаемое благодаря этому надежное основание предотвращает всякое верчение ракеты в руке. «Длинная» же хватка за конец ручки дает больший рычаг и большую силу удара, создавая игроку выгодную возможность находиться довольно далеко от мяча.

Что касается способа держания ракеты в отношении поворота или наклона ее ударной поверхности, то они довольно разнообразны. Восьмиугольная ручка дает возможность применения различных вариантов в этом отношении. Когда игрок приобретает известную степень совершенства, пройдя уроки для начинающих, то он должен более или менее придерживаться установленных правил держания ракетки, выработанных продолжительным опытом.

Для ударов с земли эти варианты способов держания по своим характерным признакам разделяются на три основных типа, называемых континентальным, восточным и западным.

Исторически, континентальная хватка, получившая свое происхождение в Англии, является предком всех остальных и старейшим методом держания ракетки. С характерным консерватизмом и в ущерб себе английские игроки до сего времени передают этот стиль из поколения в поколение даже после того, как интернациональные соревнования показали его меньшую продуктивность. При типичной континентальной (английской) хватке большой и указательный пальцы вытягиваются вдоль ручки ракетки дальше, чем это имеет место при остальных. Благодаря этому, во время удара по мячу струнная поверхность ракетки отклоняется назад вместо того, чтобы быть почти перпендикулярной к земле. Ракетка приобретает склонность проходить под мячом, придавая ему вращение (так называемое «нижнее») в сторону, обратную направлению полета, в то время как при других стилях наблюдается совершенно противоположное явление.

Английские игроки для придания мячу вращения на противника («верхнего») применяют поворот кисти и даже руки. Восточный и западный стили требуют меньшего поворота кисти и большего движения руки вверх, создавая тот же результат при меньшем усилии со стороны играющего.

При ударах слева типичная английская хватка обычно не требует изменения в положении ракетки. Последняя просто проводится перед корпусом и удар производится обратной стороной струн.

Склонение ракетки назад обычно также производит вращение мяча назад, замедляющее его полет.

В конце предыдущего столетия некоторые английские игроки стали проповедывать различное держание ракетки для ударов справа и слева. Это привело к некоторым исканиям, давшим в итоге очень незначительные изменения в типичном отклонении ракетки назад при ударе. До настоящего времени англичане так и не достигли тех 90 градусов, которые являются принятым склонением поверхности струн у приобретшей господствующее значение восточной школы.

Английский консерватизм остался верен себе, несмотря на то, что бр. Дохерти, в свое время мировые игроки, доказали рентабельность наименьшего склонения ракетки назад при размахе.

Континентальная английская хватка требует напряженной кисти

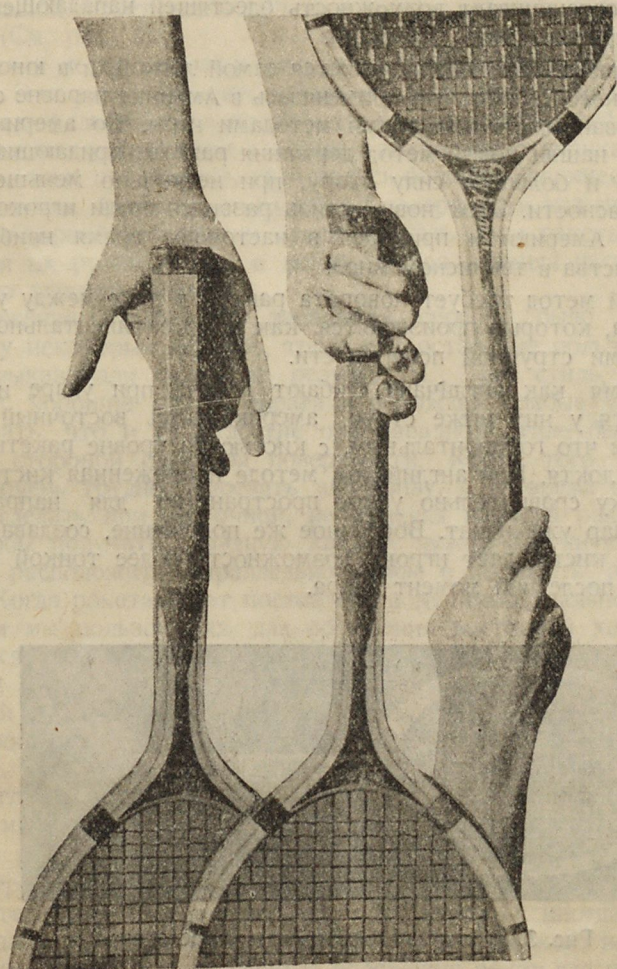


Рис. 2. Держание ракетки для удара справа восточным стилем. Верх — первоначальная хватка. Середина — вид спереди. Низ — вид сзади.

при ударе по мячу, теряющей благодаря этому ту гибкость, которая считается в Америке преимуществом.

Кое-что можно сказать и в пользу английского стиля, в особенности при ударах слева, являющихся характерными для английских игроков. Крепкая кисть, обуславливая вообще большую надежность и прочность игры, при только что указанных ударах дает очень хорошие результаты.

Континентальный стиль имеет тенденцию при ударах справа слегка замедлять полет мяча, способствует подрезанию мяча снизу, почему и трудно придавать последнему хорошее верхнее вращение. Эта нижняя резка, преобладающая в английских ударах, замедляя скорость, дает, однако, более точный удар, ведя к уменьшению ошибок. С другой же стороны, она ограничивает возможность блестящей нападающей игры, тонкой плавировки и игры драйвами.

Обычно английская хватка является самой легкой, и в юношеские дни американского тенниса она применялась в Америке наравне с другими импортированными английскими методами игры. Но американские игроки вскоре нашли новый метод держания ракетки, придающий большую гибкость и большую силу удару, при несколько меньшей точности и безопасности. Этот новый стиль развился среди игроков восточной части Америки и приобрел в настоящее время наибольшие права гражданства в теннисном мире.

Восточный метод требует поворота ракетки в руке между ударами справа и слева, которые производятся, как и в континентальном, разными сторонами струнной поверхности.

В то время как англичане сгибают локоть при ударе и кисть руки находится у них ниже струн, американский восточный стиль является почти что горизонтальным, с кистью на уровне ракетки и без всякого сгиба локтя. При английском методе напряженная кисть представляет игроку сравнительно узкое пространство для направления мяча, когда удар уже начат. Восточное же положение, создавая большую гибкость кисти, дает игроку возможность более тонкой плавировки мяча в последний момент удара.

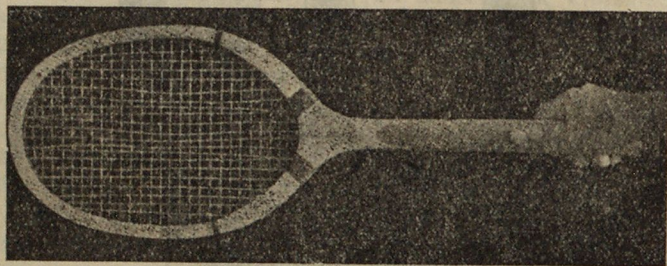


Рис. 3. Положение ракетки при ударе слева.

Чтобы объяснить, как взять ракетку в руки для удара справа восточным способом, представим себе, что она стоит на ребре рамы с поперечными струнами перпендикулярными к земле и ручкой направленной к игроку. Расположенную таким образом ракетку нужно взять так, чтобы основание большого пальца и кисть руки оказались бы с правой стороны ручки, в то время как пальцы плотно и удобно обжимали бы ее кругом. При правильном восточном стиле линия руки, кисти и ракетки—прямая. (См. рис. 2).

При изменении только что указанной хватки на хватку для удара слева вообразим, что ракета остается в первоначально описанном положении, и передвинем руку влево (против движения часовой стрелки) вокруг ручки на четверть круга (с 12 на 9 часов). Это движение приведет руку в положение над ручкой. Пальцы будут облегать ее, при чем большой ляжет вдоль ручки, а рука и ракета составят прямую линию. (См. рис. 3).

Третий метод хватки ракеты, западный, родился на берегу Тихого океана. Эта западная хватка была вызвана преобладанием на западе Америки асфальтовых площадок, создающих наибольший отскок мяча. Чтобы сильно ударить его в высшей точке после скачка и правильно послать в поле противника, требовалось большее «верхнее» вращение и, следовательно, больший угол ударной поверхности над мячом.

Калифорнийские игроки стали держать свои ракеты, больше поворачивая их ручки, чтобы в момент удара верхняя часть рамы была рельефно впереди нижней.

Держание ракеты по западному способу было продуктивным только у некоторых игроков, тогда как остальные пользовавшиеся им редко выказывали хорошие результаты. Этот стиль, как правило, создавал хорошие удары справа и порождал слабые слева. Нельзя не сказать, что и те и другие при западном стиле бьются одной и той же стороной струнной поверхности. Кроме того, при западной хватке очень трудно подрезать мяч снизу, в то время как это легко можно сделать при восточной, не изменяя наклона ракеты.

Чтобы получить западную хватку, нужно струнную поверхность ракеты расположить параллельно земле и положить руку на верх ручки. Когда ракета будет поставлена в то первоначальное положение, которым мы пользовались для объяснения восточной хватки, должно оказаться, что для удара справа рука будет более окружать ручку, чем при восточном стиле, а при ударе слева, произведенном той же стороной струн, рука не будет настолько сверху ручки, как при этом же ударе восточного типа. Западная хватка при ударе слева приводит к резке. Это очень удобная хватка для длинных и быстрых ударов слету, главным образом слева, но она ограничивает разнообразие тонкой игры.

Мы привели три способа держания ракеты, применяемых опытными игроками, но существуют еще много вариаций. Этими иногда незначительными видоизменениями и объясняются иногда разные действия удара, произведенного одной и той же хваткой, но различными игроками. Существуют различные положения ракет для подачи, ударов с воздуха, даже свечей, но можно с уверенностью сказать, что три вышеописанных стиля включают в себя стандартные хватки лучших игроков для ударов с земли.

Что касается лучшего стиля из всех приведенных, то можно с уверенностью сказать, что наибольший процент игроков пользуется одним из вариантов восточной хватки.

Когда мы подходим к подробностям хватки при ударах слева, то встречаем здесь большее количество вариантов, чем при остальных

ударах. Одним из основных вопросов является положение большого пальца. При ударах справа, произведенных любой хваткой, рука находится за ракетой, что дает последней прочную опору. Далеко не так обстоит дело с ударами слева. При них рука находится перед ручкой ракетки и не может производить давления в сторону мяча, как при первых.

Слабость всех хваток для ударов слева заключается во «впадине» между большим и указательным пальцами. Под влиянием силы толчка ракетка, естественно, стремится соскользнуть в эту впадину, нарушая таким образом строгость удара. Понятно, что даже самое слабое уменьшение крепости держания при соприкосновении мяча со струнами почти наверное испортит удар, и, следовательно, нужно принимать всевозможные предосторожности для избежания этого.

Большой палец является естественным предохранителем от качания ракетки в руке и может быть использован различными способами для усиления хватки во время удара.

Хватка с большим пальцем, лежащим *диагонально* вдоль ручки, дает большую силу захвата и меньшую поддержку. Нет сомнений, что слабое место руки — впадина — получает слишком маленькую поддержку, и удар должен в значительной степени полагаться на напряженную кисть, отнимая от нее известную долю гибкости.

Как при континентальной, так и при западной хватках большой палец лежит *диагонально* вдоль ручки или же обхватывает ее. Большинство игроков, предпочитающих восточный стиль, пользуются большим пальцем, как подпоркой *прямо* вдоль ручки.

Диаметр ручки ракетки имеет весьма существенное значение при ударах слева. Если большой палец подпирает ракетку, то возникает необходимость тонкой и плоской ручки. При широкой ручке пальцы не могут ее так плотно обхватывать, и пространство между большим и указательным становится более открытым и менее безопасным. Тенденция последних лет к более тонким и плоским ручкам должна рассматриваться как поддержка теории большого пальца.

В виду отсутствия такой крепкой поддержки, английские игроки опускают кисть при ударах слева, чтобы опасная впадина находилась сверху ручки и испытывала меньший толчок, принимаемый при таком положении кистью. При типичном западном стиле слабость удара значительно заметнее и большинство пользующихся этой хваткой, как мы уже говорили, приобретает явно слабый удар слева.

Все вышесказанное относится к ударам с земли — основанию игры. При ударах слету нужно перейти к новым задачам, что мы и сделаем в другом месте и в другой раз.

Сотни причудливых ударов наблюдаемых в современном теннисе производится, так сказать, «нечистой» хваткой. Но за этими ударами кроется правильное основание. Например, странные удары справа у японцев являются результатом легких мячей, которыми они играли раньше в Японии и которые видоизменили их западную хватку.

Нечистые хватки дают нечистые удары, а ими никогда нельзя играть серьезного матча. Они очень полезны для одного выигрышного

очка. Иногда, пользуясь ими, можно выиграть и партию, но преуспевать, в наши дни научного развития игры, будет только правильный, здоровый и сознательный стиль. Поэтому остерегайтесь нечистой хватки и пользуйтесь ею только как украшением к основной игре.

Существует много различных способов держания ракеты, которыми пользуются лучшие игроки, но перечисленные выше стили еще долго будут давать хорошие результаты. Многие не хотят итти по избитым дорожкам, и это само по себе не означает еще неудачи. Однако, можно с уверенностью сказать, что эксцентрические хватки дают возможность преуспевать в игре скорее вопреки этому недостатку стиля, чем благодаря ему.

Для того, чтобы начинающий мог основательно понять, в чем, кроме держания ракеты, заключается правильный стиль игры, попытаемся описать правильное, в физиологическом и техническом смысле, движение при ударе.

ПРАВИЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ.

Как известно, отличительными признаками правильного движения считаются: цельность его, сбережение силы и точное использование размаха.

Задачей настоящей главы будет попытка объяснить, при помощи какого-нибудь общеизвестного примера, сущность этих трех принципов, в виду того, что нам придется базироваться на них в дальнейшем изложении. Возьмем для примера процесс движений косящего крестьянина, виденный, наверно, каждым из нас, и разберем его.

Широким, размашистым полукругом крестьянин обводит косу справа налево вокруг оси своего тела. В начале размаха тяжесть туловища, повернутого далеко направо вокруг собственной оси, падает у него исключительно на правую ногу, правое согнутое колено и правое бедро. В конце же движения размах косы, описывая полукруг, приводит к совершенно противоположному распределению веса. Он покоится уже на левом бедре, на левом согнутом колене и левой ноге, так как корпус повернулся вокруг своей оси. Движение началось размахом, плавно выполнилось всем телом, начиная с правой ноги и восходя наверх до самого затылка с тем, чтобы закончиться в обратном порядке, пройдя так же плавно от затылка через туловище к левой ноге. При этом руки, обремененные косой, как бы сами втягиваются в работу и маятникообразно принимают участие в общем движении.

Если описанный процесс выполняется хорошо, то незаметно ни толчка, ни рывка, в виду того, что происходит равномерное распределение силы по всей линии. При этом движение не ограничивается каким-либо одним местом, например руками или ногами, а захватывает все тело, каждая часть которого в точной последовательности и соразмерности принимает участие в общем движении.

Если это описание уясняет сущность цельности движения, то попытаемся выяснять теперь, почему косарь участвует в работе всем телом, а не ограничивается нагрузкой отдельных его частей.

Если бы крестьянин при выполнении своего движения сохранял полную неподвижность ног и туловища, то мышцы его рук и плеча должны были бы одни выполнить всю работу. С первого взгляда это кажется более экономичным, но на деле оказывается обратное. Трава представляет такое сильное сопротивление косе, что сила мышц рук крестьянина недостаточна для продолжительного времени работы. Напряжение местной группы мышц будет так велико, что он не сможет выдержать более 20—30 взмахов.

Поэтому опыт научил косаря использовать силу и вес всего тела. Если он при первоначальном размахе приведет в движение всю массу своего тела, в особенности наиболее массивную его часть—туловище, то тело, подчиняясь силе тяжести и закону инерции движущихся тел, будет продолжать легко качаться. Для того, чтобы пустить в ход этот начальный размах, требуется направить все движение по одной главной линии. Необходимо в восходящем порядке раскачивать сначала ногу, затем бедро, туловище, плечо, руки, даже голову и затылок. Из соединения и последовательности всех этих отдельных усилий возникает большая единая сила. Каждая отдельная мышца будет выполнять лишь незначительную часть общей работы, потому что туловище, приведенное в движение, само много сделает своим качанием и явится сберегателем силы.

Для выполнения необходимого движения косарь делает широкий размах. Этот прием основан на том физиологическом законе, по которому мышца производит наибольшую работу тогда, когда она непосредственно перед сокращением приводится в состояние наибольшего растяжения. По мере укорочения мышцы, ее сила постепенно ослабевает, доходя в момент наибольшего сокращения до нуля. Этот закон растяжения мышцы и изменения ее силы имеет своим последствием то, что главная часть работы должна быть выполнена в первой трети всего размаха. Если путь размаха разделить на шесть частей, то на первую часть приходится только подготовительный, накапливающий силу, размах. Главная же часть работы происходит в следующих двух шестых, а затем идет уже постепенно убывающее ее действие, заканчивающееся в последней шестой части инерцией.

Применяя вышеуказанные принципы правильного способа или стиля движения и воспроизводя действия косаря с некоторым изменением положения туловища и рук, мы получим в основных чертах нужный стиль двух главных ударов в теннисе—справа и слева.

УДАР С ПРАВА.

Сущность удара. Основной теннисный удар, будь то удар по мячу, летящему справа от игрока или слева, называемый *драйвом*, заключается в особом приеме, придающем мячу вращение, в сторону его полета (верхнее).

Достоинство этого удара в том, что когда игрок выучивается бить мяч указанным способом, то он получает возможность заставлять его вращаться быстрее или медленнее, и регулировать таким образом длину его полета. Кроме того, он сможет делать очень сильные удары,

не выпуская мяча из пределов площадки, так как верхнее вращение заставляет мяч быстро приземляться.

Для того, чтобы сделать описываемый удар, нужно после соответствующего размаха ударить мяч ракетой так, чтобы она как бы скользнула по нему. Вот это-то скольжение ракеты по мячу и придает по-

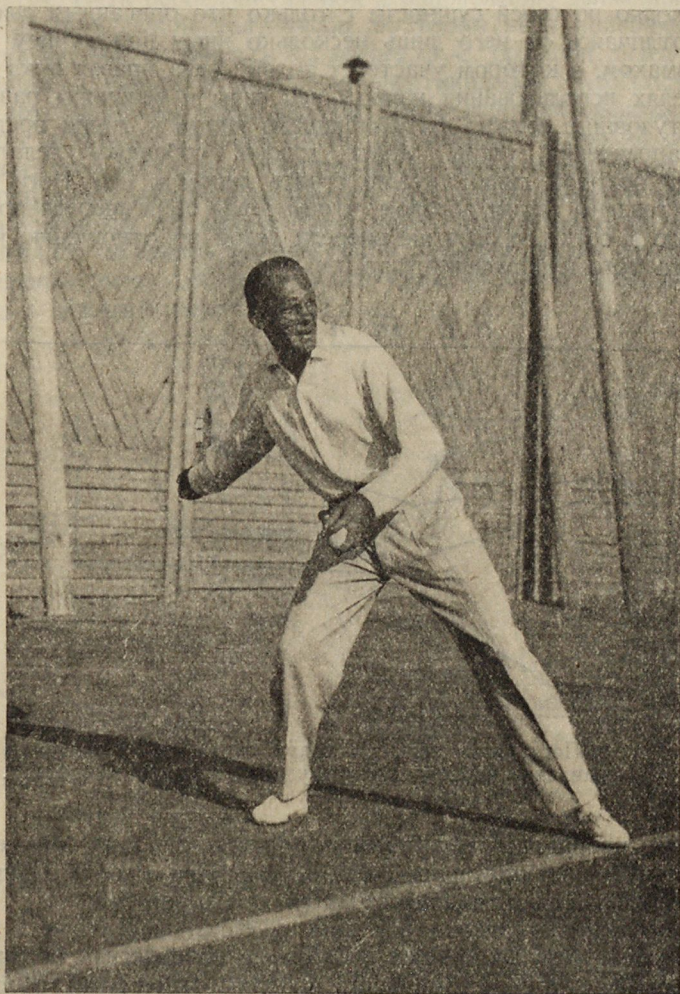


Рис. 4. Замах для удара справа.

следнему описанное верхнее вращение. Чтобы более ясно охарактеризовать способ этого удара, будет уместно сказать, что ракетка должна как бы гладить мяч сверху «по затылку».

Главное достоинство драйва состоит в том, что он является атакующим ударом, доставляющим противнику массу неудобств, благодаря своей скорости и силе.

Если игроку удастся хорошо усвоить себе этот удар справа и слева, то он может считать, что приобрел уже хорошую технику.

Общее движение, делаемое игроком при выполнении этого удара, весьма сходно по своей сущности с только что описанным движением косаря, отличаясь от него лишь несколько иным положением туловища и размахом, в котором участвует только одна правая рука.

В целях использования наибольшей силы и величины размаха, в теннисе туловище должно быть обращено лицом к линии предполагаемого направления удара. Иначе говоря, собираясь делать удар по правой боковой линии, нужно стоять лицом к ней. Ноги должны быть расставлены таким образом, чтобы левая была впереди правой по отношению к сетке, правая же впереди левой по отношению к линии предполагаемого направления удара (см. рис. 5).

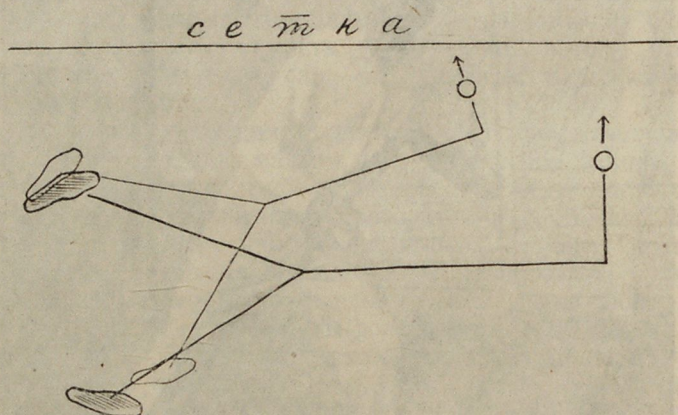


Рис. 5. Постановка ног при ударе справа по отношению к направлению предполагаемого удара, указанного стрелкой.

Общие принципы, управляющие положением тела, применимы с небольшими соответствующими видоизменениями к большинству ударов в теннисе. Эти принципы сводятся к следующему:

Во-первых, расстановка ног должна быть достаточно широка, ибо чем шире основание, тем устойчивее равновесие; но при этом нужно помнить, что чрезмерность в этом отношении, обеспечивая хорошее равновесие, уменьшает силу удара.

Во-вторых, для устойчивости необходимы несколько согнутые колени, придающие эластичность при ударе. Туго натянутые, несогнутые ноги—весьма распространенная болезнь начинающих игроков.

Правая рука, вытянутая так, чтобы предплечье было бы почти горизонтально, должна двигаться не параллельно земле вокруг бедра, а идти по слегка и равномерно поднимающейся плоскости к левому

плечу. Это движение ракетки под углом к земле и заставит ее скользнуть по мячу вверх.

Чтобы лучше представить себе и усвоить движение ракетки при размахе и ударе, попробуйте воспроизвести удар без ракетки и без мяча, мысленно заменяя первую ладонью своей руки.

Открытая ладонь должна представлять прямую линию с предплечьем, т.е. быть перпендикулярной к направлению движения. Теперь сделайте размах рукой так, чтобы во время него поперечная ось ладони постепенно склонялась бы вперед, т.е. большой палец и мизинец, бывшие в начале размаха в вертикальной плоскости (один кверху, другой книзу), сделались бы почти горизонтальными. Размах не следует делать от правого плеча. Вы должны насколько возможно увеличивать его мощность, поэтому пусть левое плечо и правое при ударе производят совместную работу, как будто какой-то невидимый стержень проходит от левого плеча через правое по руке к самому концу пальцев, объединяя все эти части в одном общем усилии и создавая единый рычаг для размаха при ударе. В конце движения правая рука будет лежать у левого плеча.

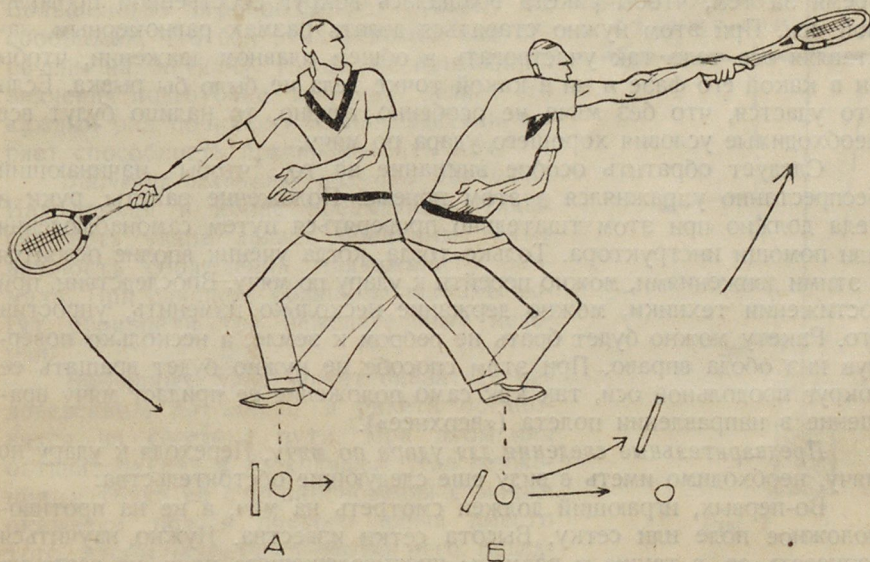


Рис. 6. Баланс во время удара. Пунктир, проходящий через мяч, показывает, что последний бьется перед правым плечом, затем тащится по ракетке до точки Б, после чего ракетка и мяч продолжают свой путь раздельно.

Подобно движению косаря и в соответствии с описанным в предыдущей главе законом движения, размах для удара в теннисе точно так же должен начинаться с правого сустава ноги, восходя по всему телу. При начале движения тяжесть должна покоиться на правой ноге, левая же должна быть совершенно свободна и слегка опираться на

землю. В конце удара—наоборот, ваше туловище должно покоиться на левой ноге, при чем правая будет совершенно разгружена и ступня слегка повернута в сторону вращения, так как туловище во время удара слегка повернется вокруг собственной оси. Указанная передача тяжести со стороны производит впечатление качания корпуса и называется балансом во время удара. Баланс при ударе является одним из его важнейших элементов. Начало и конец движения изображены на рисунке.

Начинающий должен неустанно повторять все описанные движения туловища и руки без ракет и стараться выполнять их так, чтобы качание корпуса проходило в виде равномерной волны через все тело.

Положение ракет и удар без мяча. После многократного и частого повторения этого удара начинающий должен взять в руку ракету таким образом, чтобы ее ручка составляла как бы естественное продолжение предплечья (см. рис. 2), а поверхность струн — как бы в увеличенном виде ладонь. Держа ракету таким образом, начинающий должен выполнять описанное выше движение при размахе, следя все время за тем, чтобы ракета вращалась вокруг собственной продольной оси. При этом нужно стараться делать размах равномерным, заставляя все тело так участвовать в общем плавном движении, чтобы ни в какой его фазе и ни в какой точке тела не было бы рывка. Если это удастся, что без мяча не особенно трудно, то налицо будут все необходимые условия хорошего удара по мячу.

Следует обратить особое внимание на то, чтобы начинающий беспрепятственно упражнялся в этом приеме. Положение ракет, руки и тела должно при этом тщательно проверяться путем самонаблюдения или помощи инструктора. Только тогда, когда ученик вполне освоится с этими движениями, можно перейти к удару по мячу. Впоследствии, при достижении техники, можно держание несколько изменить, упростив его. Ракету можно будет брать не ребром к земле, а несколько повернув низ обода вправо. При этом способе не нужно будет вращать ее вокруг продольной оси, так как само положение ее придаст мячу вращение в направлении полета («верхнее»).

Предварительные сведения для удара по мячу. Переходя к удару по мячу, необходимо иметь в виду еще следующие обстоятельства:

Во-первых, играющий должен смотреть на мяч, а не на противоположное поле или сетку. Высота сетки известна. Нужно научиться сознать ее, а также и размеры противолежащего поля, не глядя на них непосредственно.

Во-вторых, при ударе поверхность ракет должна быть перпендикулярна к желаемой линии полета мяча. Важность правильного положения ракет в этом отношении обусловлена тем, что всякое отклонение от перпендикулярной линии к направлению полета повлечет за собой неправильный угол отражения (впоследствии для ударов «с воздуха» это будет иметь особо важное значение).

В-третьих, мяч, летящий навстречу, должно принимать точно серединой ракет (центром), потому что струны ее, хотя и в незначительной степени, но все же подаются от столкновения с мячом,

чтобы потом упруго отбросить его назад. Это действие наиболее равномерно, сильно и точно осуществляется центральной частью ракетки. Всякое отступление от этой точки приводит не только к ослаблению удара, но и к тому, что мяч будет отаржен под другим углом, чем это желательно (см. рис. 7).

Теперь еще раз напомним, что, кроме только что сказанного, хороший удар по мячу возможен лишь при соблюдении трех необходимых условий:

правильного положения ног и тела,
устойчивого равновесия и
должного качания корпуса.

Правильное положение тела позволяет сделать правильный удар, устойчивое равновесие обеспечивает размах, качание же придает ему силу.

Как мало обращается внимания на указанные принципы при игре в теннис! Большинство игроков делает удары, не соображая, что без этих условий они обречены на неудачу. Игрок, не придающий значения подготовке к удару, делает его каждый раз по-новому и впоследствии теряет способность правильно бить мяч.

Значение величины размаха для мяча.
Изложенная в конце предыдущей главы сущность удара делает понятным также важность соблюдения надлежащего размаха. При слишком большом размахе могут произойти три нежелательных явления.

Во-первых, удар может оказаться недоведенным до конца, и ракетка остановится на середине пути. При этом мяч оставит ракетку в восходящем угле движения, и точка ее соприкосновения с мячом окажется позади правого плеча вместо того, чтобы находиться против него. Вследствие этого мяч взлетит слишком высоко и почти наверно уйдет за границы площадки.

Во-вторых, удар по мячу может оказаться сделанным не с полной силой. Последняя, как уже было сказано, развивается непосредственно при начале движения. При чрезмерно большом размахе ракетка может встретить мяч хотя и в должной точке, против правого плеча, но находясь уже в полосе своей инерции. Мяч в этом случае будет пробит слишком поздно, слабо и неминуемо попадет в сетку. Этот исход тем более вероятен, что чрезмерный размах большей частью сопряжен с потерей времени, измеряющегося здесь десятками долями секунды.

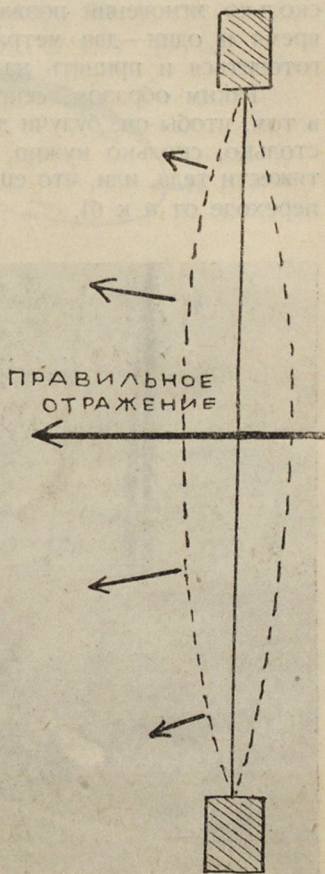


Рис. 7.

В-третьих, благодаря этому промедлению, мяч может, миновав наиболее удобную для удара высоту, оказаться ниже на несколько сантиметров, что также повлечет попадание в сетку.

Эти обстоятельства уясняют нам и тактические невыгоды чрезмерно большого размаха. В самом деле, удар, происходящий на несколько мгновений позже, дает противнику возможность выиграть время и один—два метра расстояния. Противник может лучше подготовиться и принять надлежащее положение для ожидаемого удара.

Таким образом, секрет идеального размаха должен заключаться в том, чтобы он, будучи достаточно большим, заходил назад ровно настолько, сколько нужно для встречи ракеты с мячом над центром тяжести тела, или, что еще лучше, немного впереди его (см. рис. 6 при переходе от а к б).

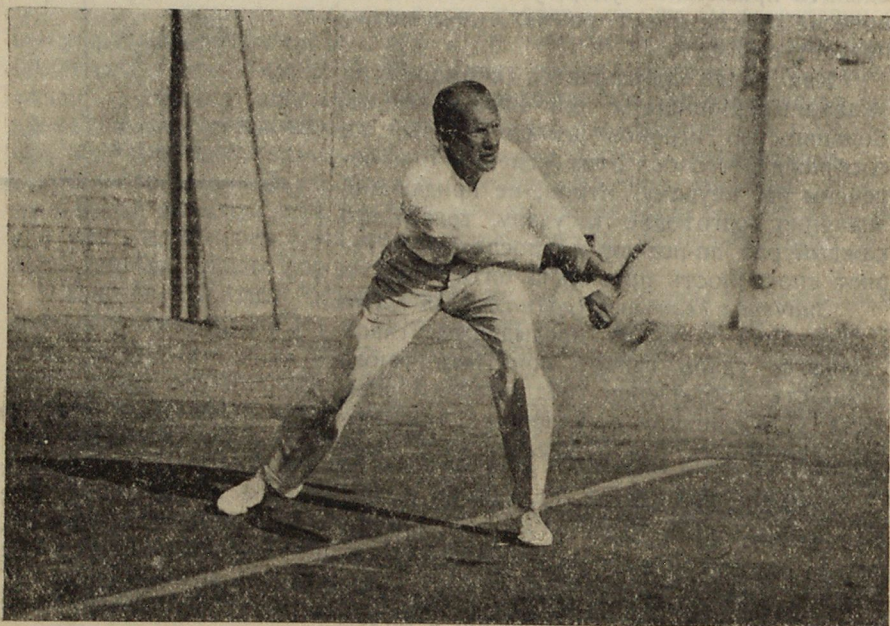


Рис. 8. Удар справа.

Протаскивание мяча. Значение продолжения размаха вперед. Ракета и мяч должны идти вместе до тех пор, пока первая не окажется над новым центром тяжести, т.-е. над левой ногой. Ракета должна вести, сопровождать и тащить его, и мяч ни в коем случае не должен отсекаться или отталкиваться от нее. Только по достижении указанной точки, т.-е. центра тяжести над левой ногой, ракета должна продолжать свое движение. Весьма важно, чтобы движение ракеты не прекращалось после того, как мяч сошел с нее, иначе он получит слишком высокий подъем и выйдет из границ. Указанное протаскивание мяча по

ракетe служит признаком хорошо выполненного удара. Оно преследует две цели: регулирует направление мяча и сообщает ему добавочную скорость; так как ракета и рука, описывая часть кривой совместно с мячом, расходуют в конце концов на него всю свою кинетическую энергию (см. рис. 9).

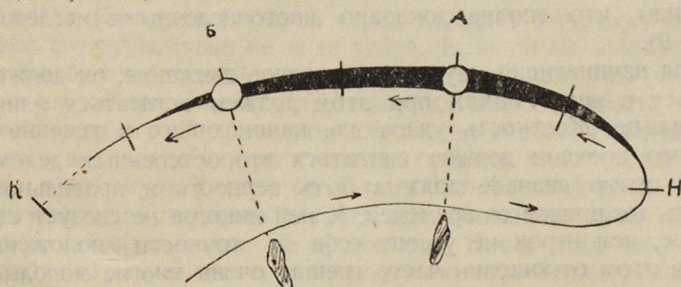


Рис. 9. Размах при ударе справа. А—Б расстояние, которое проходит мяч вместе с ракетой.

Для того, чтобы понять значение этого приема, попробуйте представить себе, что произойдет без него.

Мяч, едва прикоснувшись к струнам ракетки, немедленно отделится от нее, и если в положении ракетки оказалась малейшая неправильность, ошибка будет увеличиваться с каждым метром полета мяча. Если же, наоборот, ваша ракетка следует далее, в направлении намеченной цели, то неточность сама собой исправляется. Кроме того, если вы останавливаете руку после соприкосновения с мячом, то мяч не получает той энергии, которая заключается в весе вашего тела.

Три фазы размаха при ударе. Каждая из трех фаз размаха при ударе имеет, таким образом, свое особое значение. Фаза до *a* (см. рис. 6 и 9) — фаза сосредоточения силы. Она дает возможность не только ударить мяч во-время, но и принять его серединою ракетки. Особенно важно, чтобы в этой фазе движения глаза были обращены исключительно на мяч. Быстрота размаха передается на фазу *a—b*, определяющую собой *быстроту перемещения тела*. Темп же перемещения тяжести тела обуславливает собой *быстроту и твердость удара*.

Третья и последняя фаза после *b* дает мячу *направление* и определяет собой *точность и дальность полета мяча*.

Путь размаха назад. Очень полезно для начинающего делать обратное движение для размаха в точности по тому же пути, по которому ракетка последует затем вперед. Этот способ имеет то преимущество, что ракетка все время остается на линии предполагаемого направления и получается чистый удар. Неудобство заключается в том, что при этом способе обратного движения связки и сухожилия плечевого сустава работают односторонне и слишком сильно растягиваются, с тем, чтобы сразу задержаться для начала обратного движения. Несмотря на то, что плечо имеет шаровое сочленение и, следовательно, наиболее естественными для него является круговой размах, при этом движении тратится слишком много силы и времени. Главное же то, что чистота удара получается в ущерб точности направления.

Решение задачи лежит посередине: необходимо делать легкий кругообразный размах, не очень отклоняющийся от будущего направления движения вперед, идущий почти параллельно с ним и переходящий легким круговым движением в главное направление. Получается эллипсоидное движение. Это движение наиболее экономно в смысле затраты силы, что вполне доказано многочисленными исследованиями (см. рис. 9).

Когда начинающий изучил это главное движение, он должен практиковаться в нем. Размах при этом должен оставаться эллипсоидно-параллельным. Жесткость удара для начинающего в течение продолжительного времени должна считаться второстепенным делом. Единственной целью вначале должна быть верность и правильность его, жесткость же придет со временем. К ней никогда не следует стремиться прежде, чем игрок не усвоит себе в точности положения тела. Именно в этом отношении часто грешат очень многие молодые и способные игроки, темперамент и нетерпение которых препятствуют надлежащему развитию их игры.

Расстояние от мяча. Расстояние мяча от тела при описываемом ударе определяется само собой. Оно равно расстоянию между телом и серединой ракетки, предполагая, конечно, правильное местонахождение и позу. Начинающие всегда делают ошибку, подходя слишком близко к мячу, как в переднем, так и в боковом направлениях, что влечет за собой неудачный удар. Вначале нужно упражняться в определении угла, под которым отражается мяч. Познакомившись с ним, легче ориентироваться в предстоящем отскоке, имея в виду, что мяч будет отбиваться после прохода его через мертвую точку, в которой он имеет наименьшее вращение. Падающий мяч всегда легче отбить, чем поднимающийся, так как «атака» на восходящий мяч требует более развитой техники. Учет точности расстояния в боковом направлении точно так же весьма важен, потому что в противном случае удар придется производить при напряженном и связанном положении тела.

Ожидание мяча. В заключение необходимо сказать несколько слов о том, как ожидать мяч. При ожидании мяча следует соблюдать следующие правила.

Во-первых, ракетка должна держаться за шейку левой рукой и находиться впереди тела в поперечном направлении. Пальцы правой руки должны лишь слегка прикасаться к ее ручке.

Во-вторых, вес тела должен быть перенесен на пальцы ног.

В-третьих, центр тяжести тела должен быть перемещен вперед.

Значение первого пункта заключается в том, что указанное положение ракетки наиболее удобно для ее применения в будущем. Если игрок держит ракетку таким образом, то это доказывает, что он понимает важность времени и знает, что при полете мяча каждая секунда может иметь значение. Если игрок ожидает мяч, опустивши ракетку к земле, то впоследствии ему придется отнять недостающее время от какого-нибудь другого приема.

Значение остальных двух пунктов в том, чтобы дать возможность двинуться с места без потери времени. Передача веса тела вперед важна так же, как при старте на короткую дистанцию. Одно из главных требований игры в теннис—избегать излишней суеты, а для этого полезен ранний старт.

Наблюдая манеру, с которой игрок ожидает мяч, можно определить класс его игры, даже не видя удара. Если он не принимает правильного положения прежде, чем мяч полетел к нему, то это не потому, что он намерен сделать это впоследствии. Он просто не знает о необходимости его. В противном случае, он сознавал бы, насколько усложняется все это дело при старании принять надлежащее положение позже, в тот момент, когда он должен быть занят другим.

Вышеуказанная позиция служит для ожидания мяча до ответа противника, когда мяч еще не пробит им. После того же, как мяч начал приближаться к сетке, к нему нужно стремиться с легким наклоном вперед и отклоняться назад по мере того, как мяч приближается, легко пружиня и подготавливаясь наклониться при ударе в противоположную сторону—вперед.

УДАР СЛЕВА.

Сущность удара. Удар слева заключается в отбивании правой рукой мяча, находящегося слева от игрока. При этом ударе правая рука, направленная как бы поперек тела, в значительной степени ограничивает свободу предварительного размаха. Помимо этого, трудность описываемого удара увеличивается еще тем обстоятельством, что для более естественной работы сочленений тыльная сторона руки должна быть обращена вперед. Стесненное положение корпуса облегчает отставлением назад левой ноги.

Таким образом, удар слева характеризуется тремя признаками: 1) предварительный размах требует обратного поворота туловища вокруг своей оси; иначе говоря, левое плечо уходит назад, а правое вперед; 2) рука движется в противоположном направлении, т. е. вперед ладонью при размахе назад и вперед тыльной стороной при ударе, и 3) ноги располагаются в обратном порядке: левая сзади и правая впереди.

Для придания удару большей мощности, так же как и при ударе справа, необходимо привлечь к участию в нем все тело. При первоначальном размахе вес тела должен находиться на отставленной назад левой ноге. Левая нога, или точнее левое бедро должно быть слегка согнуто при почти вертикальном туловище. Во время удара вес тела плавным движением передается на правую ногу. Для этого левая нога мало-по-малу вытягивается, правая же, несколько сгибаясь, принимает на себя груз. При ударе слева необходимо, чтобы линия плеч вращалась вокруг вертикальной оси тела. Разумеется это вращение несколько меньше, чем аналогичное при ударе справа. Кроме того, удар по мячу, летящему слева от игрока, требует противовеса для равновесия

тела, поэтому левая рука должна двигаться в направлении обратном удару, таким образом, чтобы в конце его обе руки были бы вытянуты в противоположные стороны.

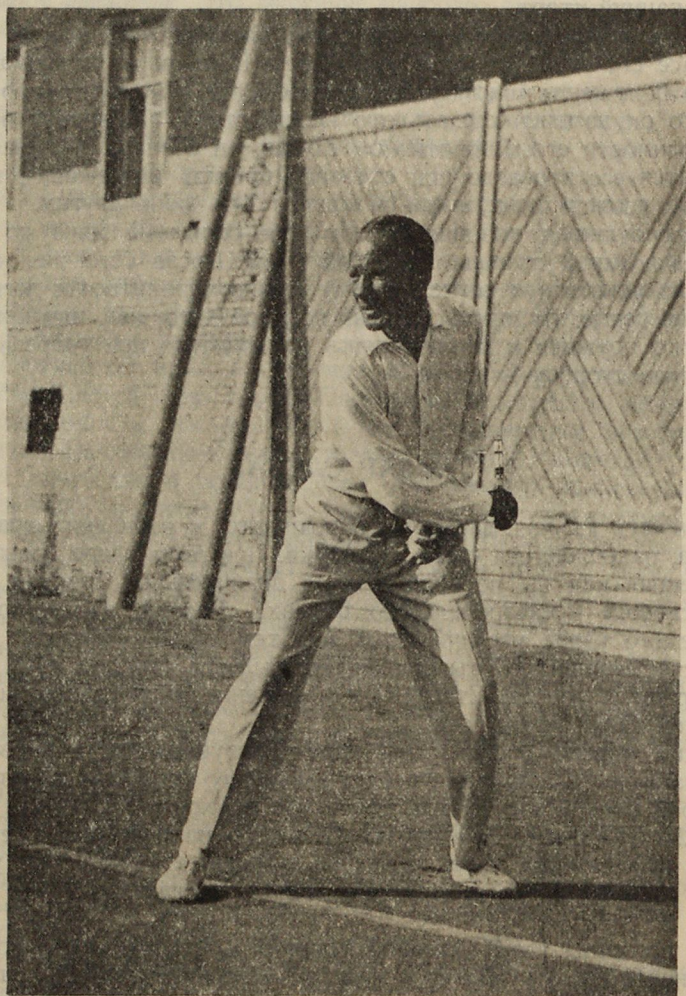


Рис. 10. Замах при ударе слева.

Изучая технику удара слева, придающего мячу верхнее вращение, начинающий (при упражнении без ракетки) должен обращать внимание на то, чтобы его рука имела не только поступательное движение, но и некоторое вращательное. Как и при ударе справа в начале удара слева кисть руки должна быть вертикальной к земле (мизинец книзу, а

большой палец кверху), в конце же его почти горизонтальной. Начинаящему рекомендуется тщательно упражняться в этом движении, на блюдать за собой и дойти до автоматизма, прежде, чем взять ракету в руки. Это занятие отнимет очень немного времени и впоследствии принесет хорошие плоды.

Необходимо помнить, что игрок, имеющий прекрасный удар справа но не овладевший вполне ударом слева, постоянно будет проигрывать противнику, посылающему ему мяч под левую руку. Попытка обегать его кругом будет заставлять отходить от правильной позиции на площадке и угловые мячи направо окажутся для него недосыгаемыми. Поэтому каждый должен стараться изучить оба удара, несмотря на то, что удар слева несколько труднее.

Описываемый удар должен быть размашистым, равномерным и в нем, как и в ударе справа, должно участвовать все тело.

Положение ракеты и удара без мяча. Из описанного положения руки само собой выясняется необходимое положение ракеты. Она должна держаться в руке таким образом, чтобы ее ударная поверхность имела бы по возможности вертикальное положение. Казалось бы, что если взять ракету для удара справа и обвести ее впереди себя вокруг тела, то мы получим ее положение для удара слева. Однако, это не так. Недостатки этой хватки заключаются в том, что мяч отбивается усилием кисти и, кроме того, все движение значительно уклоняется от естественной линии движения плечевого сустава. Это вызывает необходимость весьма энергичного поворота корпуса для привлечения к общей работе локтевого сустава.

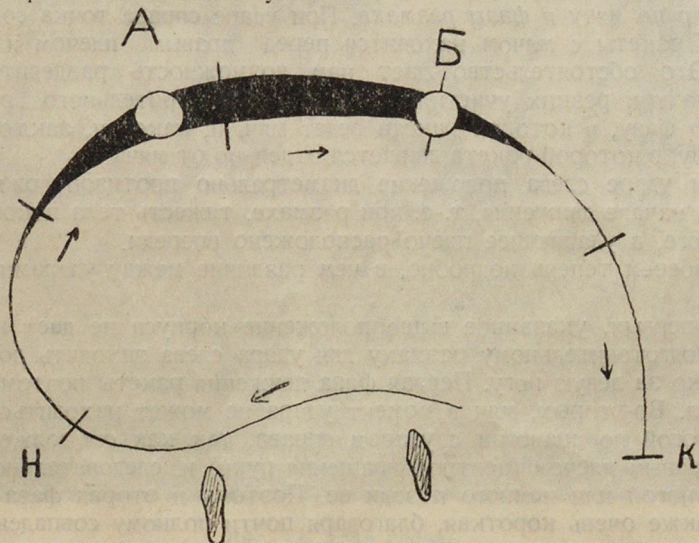


Рис. 11. Размах при ударе слева. А-Б фаза протаскивания мяча.

Способ одинакового держания ракеты для ударов справа и слева можно рекомендовать лишь лицам с очень сильной кистью. Обычно же игрокам следует усвоить несколько более сложный, но лучший прием

держания, при котором большой палец является как бы подпоркой для ракеты, ложась на поверхность ручки, параллельно ударной поверхности струн (см. рис. 3). Для этого способа ракету нужно немного повернуть в руке. Выгода его заключается в сбережении силы и в облегчении движения руки. При нем удар является естественным продолжением размаха.

Начинающим, обладающим достаточной долей терпения, можно рекомендовать усвоить этот прием с самого начала. При ударе следует тщательно следить, чтобы ударная поверхность струн была бы перпендикулярна направлению движения и чтобы качание корпуса происходило равномерно, путем перемещения тяжести тела с левой ноги на правую.

При описываемом ударе большую роль играют участие левой руки и кисти. При подготовке размаха, для контроля высоты ракеты, шейка ее должна поддерживаться левой рукой, потому что здесь, как и при ударе справа, головка ракеты в большинстве случаев не должна быть ниже кисти, скорее даже выше. Указанное участие левой руки предохраняет от этой пагубной и весьма распространенной привычки. Только когда размах вступает в свою последнюю фазу, левая рука уходит под ракету. При размахе следует придерживать эллипсоидно-параллельного движения. Во время самого удара левая рука начинает то противоположное движение, которое необходимо для равновесия тела. Это движение левой руки при описываемом ударе заставляет как бы «развертываться» замкнутое вначале положение тела. При ударе справа, наоборот, развернутое положение тела замыкается.

Удар по мячу и фазы размаха. При ударе справа точка соприкосновения ракеты с мячом находится перед правым плечом и правой ногой. Это обстоятельство дает нам возможность разделить путь удара на три резких участка: область предварительного размаха, среднюю фазу, в которой ракета ведет мяч, и, наконец, заключительную фазу, в которой ракета движется отдельно от мяча.

При ударе слева положение диаметрально противоположно, так как при начале движения, т.-е. при размахе, тяжесть тела покоится на левой ноге, а ударяющее плечо расположено впереди.

Разберем теперь подробно, в чем различие между ударами справа и слева.

Во-первых, указанное выше положение корпуса не дает возможности подготовительному размаху для удара слева заходить достаточно далеко за левую ногу. Первая фаза движения ракеты поэтому очень невелика. Во-вторых, мяч в момент удара не может находиться перед левой ногой по аналогии с ударом справа, так как он должен быть перед правым плечом (центром вращения руки) и, следовательно, перед правой ногой или немного позади ее. Поэтому и вторая фаза движения—также очень короткая, благодаря почти полному совпадению момента удара с моментом окончательного перенесения центра тяжести тела на правую ногу. Зато последний участок при ударе слева значительно длинней соответствующего ему при ударе справа, так как развернутое положение корпуса дает большую свободу для следования ракеты за мячом.

Перечисленные обстоятельства являются причиной того, что удар слева труднее поддается изучению, чем удар справа. Для удара по мячу и для его «протаскивания» здесь гораздо меньше времени, и потому гораздо большую роль, чем при ударе справа, играет отчетливость удара, как в смысле избранного момента, так и в смысле надлежащего положения мяча и правильного положения корпуса.

Один из лучших игроков мира, доказывая, что мяч при ударе слева должен находиться как раз перед правым плечом (что главным образом и сокращает среднюю фазу), рекомендует для некоторого удлинения ее (т.-е. для большего протаскивания мяча) смещать ее несколько назад. Для этой цели он советует возможно больше передавать назад тяжесть тела и глубже поворачивать правое плечо, облегчая себе последнее соответственно усиленным поворотам бедер. При таком способе средняя фаза движения ракеты как бы растягивается назад, длина протаскивания увеличивается (см. рис. 11) и, следовательно, достигается большая верность удара. Все игроки, а в особенности обучающие игре, должны обратить особое внимание на это обстоятельство.

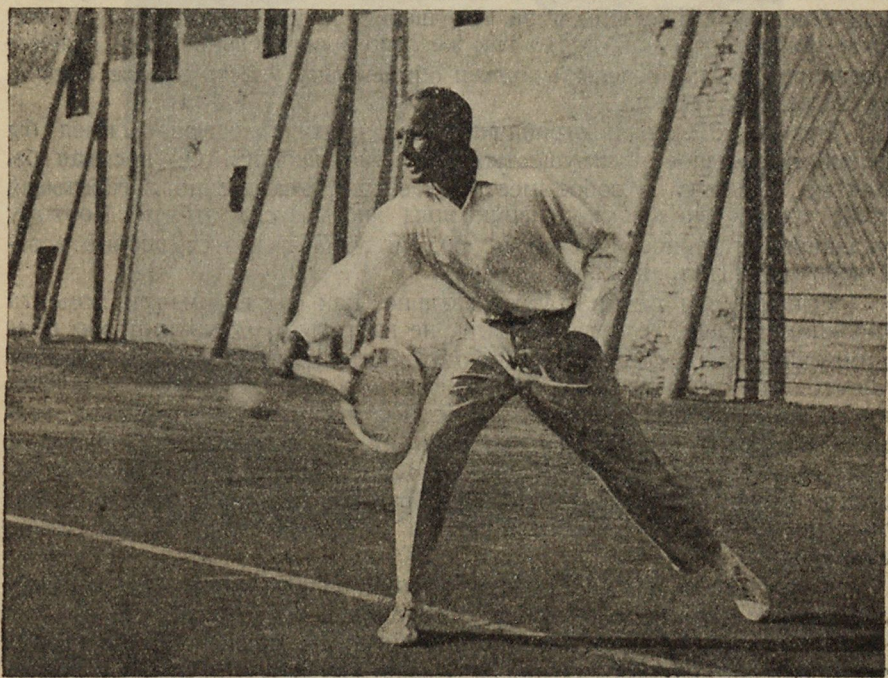


Рис. 12. Удар слева.

Расстояние от мяча. Направленное поперек тела положение руки делает расстояние между мячом и телом при ударе слева несколько короче, чем при ударе справа. Это сокращение расстояния и поворот

тела имеют своим последствием то, что трудней приноровиться к тому или иному расстоянию мяча от тела.

Остальные основные правила разбираемого удара те же, что и при ударе справа. Повторим их для памяти: необходимо смотреть на мяч, горизонтально держать ракету (не допуская ее головки ниже кисти), делать эллипсоидно-параллельный размах, ударять мяч серединой ракетки и всем телом участвовать в ударе.

ПОДАЧА.

Подачей, называется удар, вводящий мяч в игру. Розыгрыш каждого очка в теннисе начинается с подачи, являющейся одним из трех основных ударов, без которых не может происходить игра.

Правила игры гласят, что подача должна быть произведена из-за задней линии и посланный мяч не должен падать за линию подачи противника.

Во время производства удара подающий не имеет права наступать ни на заднюю линию, ни на воображаемые продолжения средней или боковой. Наказанием за нарушение этих «ножных» правил является потеря очка. Точно так же строго определено место падения поданного мяча. Последний должен обязательно упасть в поле подачи, не задевая за сетку.

Без этих правил, ограничивающих подачу, подающий имел бы слишком большое преимущество над принимающим. Он посылал бы мяч по желанию в любое место площадки, немедленно зарабатывая себе очко, так как противник вряд ли мог его отбить. Поэтому указанные ограничения свободы подачи мяча являются вполне естественными и логичными.

Однако, эти рамки, затрагивающие, как мы видим три момента (позицию подачи, ее поле и сетку), не настолько уж узки, чтобы принимающий имел бы полную возможность сразу хорошим ответом уничтожить поданный ему мяч, сделав его недостижимым для подающего. Они скорее довольно свободны, так как современная техника игры сделала из подачи, вопреки всем положенным ограничениям, нападающий удар. Поэтому целью каждого игрока должно быть стремление выучиться подавать настолько резко и настолько трудно, чтобы мяч, несмотря на небольшое поле для своего падения, был бы сильно атакующим.

В настоящее время хорошие игроки так развили свою технику при подаче, что нередко добиваются очка с первого же удара.

Сейчас мы укажем начинающим игрокам общие методы подачи и тот ее тип, который считаем не только легкодоступным, но и весьма продуктивным.

Существует много разновидностей подачи, и трудно найти пару хороших игроков, имеющих абсолютно одинаковый стиль этого удара. Механика подачи почти полностью зависит от индивидуальности самого игрока, так как ему предоставляется много возможностей, отсутствующих при других ударах. Он может, например, стоять по же-

лалию в любой точке позиции подачи и посылать оттуда мяч, как и когда ему заблагорассудится.

При подаче у игрока есть время обдумать свои движения, прежде чем он пробьет мяч и поэтому ему здесь легче выказать свою само-

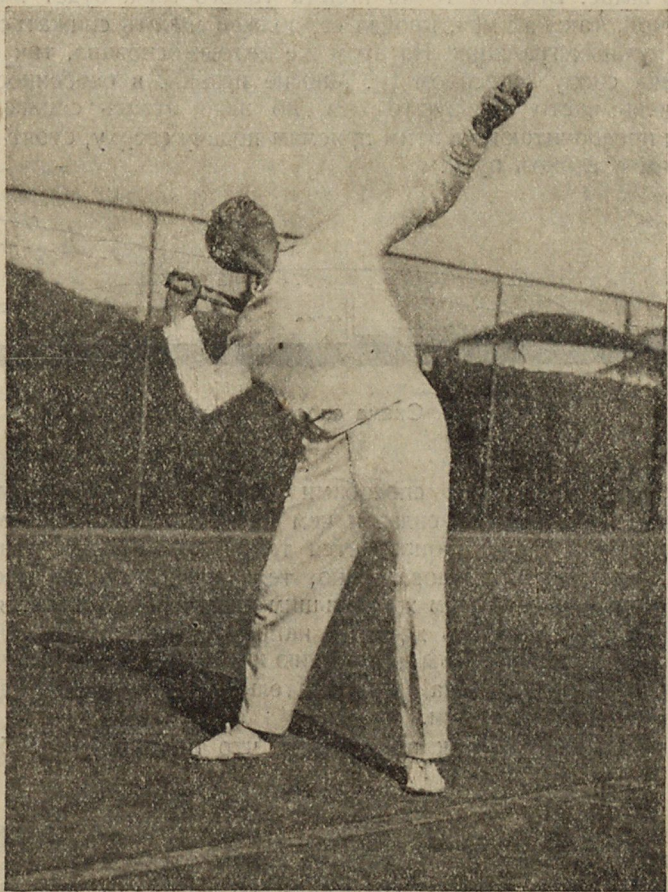


Рис. 13. Замах при подаче.

бытность, чем в пылу битвы, когда движения значительно быстрее и меньше времени на размышления. Вполне понятно, что многие игроки, решая эту задачу, добились различных результатов и выработали много стилей подачи.

Начинающий должен сначала остановиться на каком-нибудь одном основном, простом, наиболее целесообразном и усвоить его, а затем уже вносить в эту область индивидуальные изменения для увеличения мощности и действительности удара.

Вся трудность подачи заключается в умении заставить мяч перелетать через высокую сетку и падать на землю в границах сравнительно небольшого поля. Из приведенного рисунка (см. рис. 14) видно, что это достигается несколькими способами. Во-первых, способом А, при котором мяч бьется методом удара справа (драйвом), объясненным выше. Высшая точка полета такого мяча будет находиться перед сеткой, так как мяч, пройдя ее, должен начать снижаться, чтобы упасть в нужных границах. На этом же методе основана, так называемая, подача снизу (способом Б). Многие игроки, в особенности женщины, очень часто пользуются им, но надо отдать справедливость, что лица, предпочитающие этим приемам подачу сверху, стоят на более правильном и верном пути.

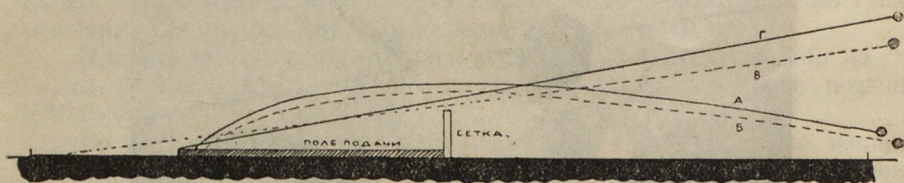


Рис. 14. Схема способов подачи.

Действительно подача способами А и Б не дает возможности развить удар достаточной силы, и чем ниже он делается, тем слабей. Кроме того, чем ниже производится такая подача, тем меньше мяч получает вращения и, следовательно, тем безвредней для противника ею отскок от земли. Самым же большим недостатком является то, что мячу очень трудно придать хорошее направление. Эти способы подачи не могут быть рекомендованы к изучению и указываются исключительно, чтобы обратить внимание на их отрицательные свойства и предостеречь новичков от увлечения ими.

Тот же самый чертеж показывает, что подача может быть сделана и сверху (линии В и Г).

Преимущества этого метода над предыдущими станут ясны из рассмотрения одного лишь рисунка. Действительно, линия полета мяча — прямая и он, следовательно, будет отскакивать с большей силой. Кроме того, сверху возникает возможность придания мячу лучшего направления, чем в первом случае и большего числа вариантов выполнения самого удара. Наконец, сверху игрок при хорошей технике может осуществить хорошую быстроту и силу мяча.

Новичку нужно знать, что полет мяча должен быть по возможности прямым, пролетая над сеткой и попадая в поле подачи. Сравнение двух линий полета мяча (В и Г) делает ясным, что мяч нужно стремиться бить из возможно высшей точки. подача, следовательно, является ударом над головой.

К этому удару точно так же относятся все вышеизложенные основные правила теннисных движений. Удар должен производиться с полной силой и полным вложением в него тяжести тела.

При подаче игрок должен стать боком к сетке так, чтобы его плечи были расположены по линии предполагаемого удара (см. рис. 15), только тогда он получит возможность сделать сильный и свободный размах.

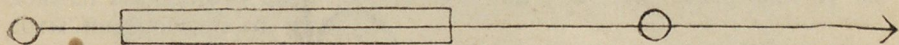


Рис. 15. Стрелка показывает направление мяча при подаче. Прямоугольник—расположение плеч. Впереди левая рука, сзади—правая.

Необходимо отметить, что занос ракеты для подачи является весьма важной частью этого удара. Не пройдя за спиной игрока полной полуокружности, ракета не сможет приобрести скорости, необходимой для быстроты и силы этого удара.

Некоторые теннисисты, стараясь добиться наибольшей быстроты в движении ракетой, начинают замах с поднятой перед собой ракетой, проделывая ею лишних почти полкрута по сравнению с другими.

На деле они, обычно, благодаря конструкции мышц нашей руки, задерживают движение в то время, когда ракета уходит за спину, теряя таким образом большую часть вложенной в него силы. Эта манерность, заключающаяся в высоком выносе перед собой ракеты, становится в конце концов плохой привычкой, от которой впоследствии очень трудно избавиться. Лишние полкрута, как мы уже сказали, ничего не дают подаче, зато требуют излишней затраты некоторого усилия.

Для достижения хорошей силы удара корпус должен быть откинут сильно назад, при слегка согнутых коленях, а правое плечо опущено ниже левого. Вес тела в начале размаха должен покоиться на правой ноге, отставленной назад. Все искусство удара будет заключаться в том, чтобы заставить тело работать совместно с рукой, придавая ей силу своим выпрямлением.

Наклонив свой корпус назад вместе с достаточно опущенным плечом, запрокинув голову и опустив вниз за спину ракету, игрок должен левой рукой подбросить вверх мяч. Глаза подающего должны быть прикованы к нему, и как только последний снизится до сферы достижения, он должен быть ударен (см. рис. 16). Чем выше будет точка, в которой игрок пробьет его, тем больше будет шансов на правильность удара. После удара ракета должна следовать по направлению полета мяча и опуститься за левым коленом.

Вес тела вслед за движением руки должен переместиться на левую ногу. В тот момент, когда мяч прикоснется к ракетке, тяжесть тела должна двигаться вперед и вместе с силой размаха вложиться в удар.

После подачи равновесие должно быть немедленно восстановлено, в особенности, если игрок собирается бежать к сетке.

Весьма существенное значение при подаче имеет умение подбрасывать мяч, которое заключается в выборе момента подбрасывания, высоты и направления.

Мяч должен подбрасываться левой рукой вверх, как раз в тот момент, когда ракетка опущена вниз за спиной и тяжесть тела целиком сосредоточена на правой, отставленной назад, ноге.

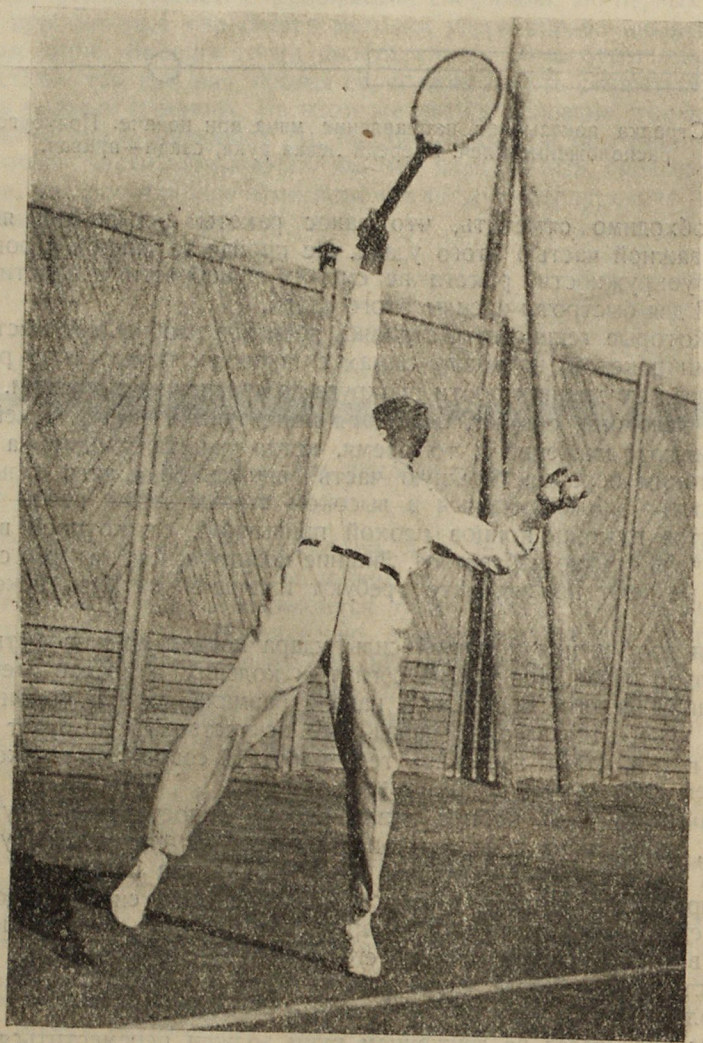


Рис. 16. Удар по мячу при подаче.

Время между замахом и ударом по мячу не должно быть ни слишком большим, ни слишком малым. В первом случае замах не сможет вложить должной силы в удар, так как момент наилучшего применения полезной силы будет упущен. Во втором — создается возмож-

ность скомканного удара, лишенного точности и рельефности. Указанный промежуток времени между замахом и ударом нельзя точно установить на бумаге, так как он зависит от индивидуальности каждого игрока в отдельности и измеряется очень малой мерой. Он может быть назван «временем реакции» игрока. Поэтому каждый должен выработать свой собственный ритм подачи, зависящий от высоты подброшенного мяча.

Одним из самых автоматизированных движений игры является указанное подбрасывание мяча для подачи. Оно никогда не должно меняться и требует для хорошего исполнения постоянной практики. Игрокам с обыкновенной, средней реакцией рекомендуется подбрасывать мяч приблизительно на 30—40 см. выше точки, в которой намереваются пробить его. Подбрасывать его еще выше бесполезно; при подбрасывании же мяча ниже этой высоты будет слишком мало времени для правильного связного удара. Неаккуратность в отношении высоты всегда будет невыгодно отражаться на точности подачи.

Подбрасывание мяча на несколько сантиметров вперед или назад от нужного направления означает, что игроку придется отклониться в ту или другую сторону, чтобы попасть по нему и это будет неблагоприятно отзываться на ударе. Например, подбрасывая мяч вперед, игрок должен будет нагнуться за ним, что неизбежно увеличит его шансы на ошибку.

То же самое мы наблюдаем, когда игрок совершает ошибку при подбрасывании в поперечном направлении.

Так как замах должен быть начат до подбрасывания мяча в воздух, то ракетка, естественно, нарушит свое обычное движение, если мяч будет не там, где игрок намеревается его пробить. Стараясь при-

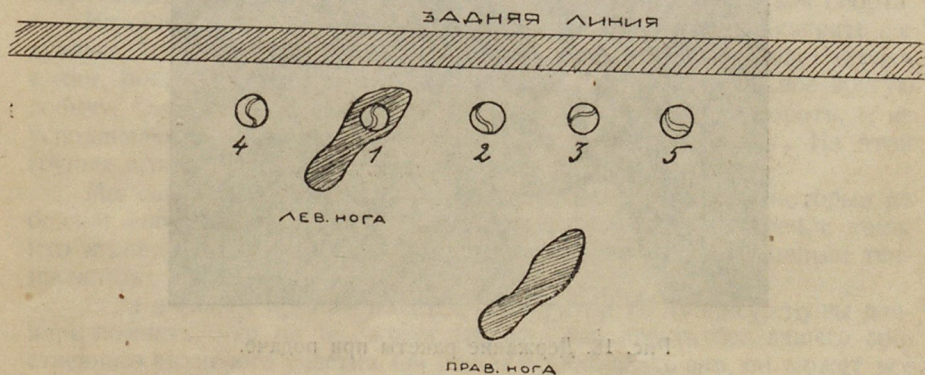


Рис. 17. Схема точек подбрасывания мяча при подаче.

менить свой удар, чтобы встретить неправильно (в сторону) подброшенный мяч, подающий будет делать много ненужных ошибок, которые он легко мог бы избежать.

Большинство сходится на том, что мяч легче все пробить, если его подбросить над левой ногой, так как на ней находится вся тяжесть

корпуса во время удара и, кроме того, все движение происходит в вертикальной плоскости между правой и левой ступнями. В ней предварительный замах переходит в ударный, осуществляя наибольшую силу. Точка 1 (см. рис. 17) самая благоприятная статическая точка. В момент удара весь корпус ложится на левую ногу и таким образом этот пункт будет наилучшим для нападения, если только оно не основано

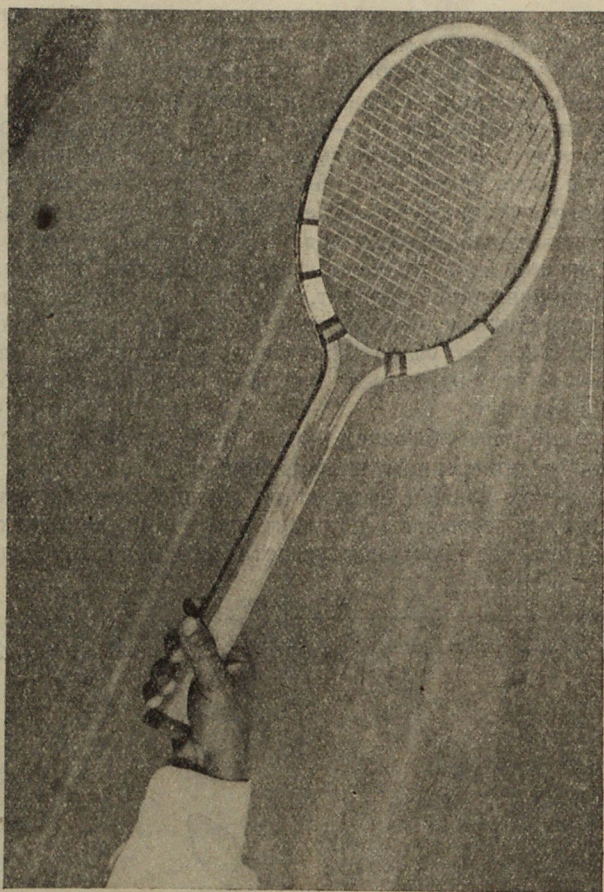


Рис. 18. Держание ракетки при подаче.

на вращении мяча. В последнем случае, пожалуй, наилучшим способом будет бить мяч в точках 4 и 5. Мяч может быть также подброшен над правой ногой или перед головой. Индивидуальность при подаче имеет большое значение, но начинающему мы все же рекомендуем обучение подаче с подбрасыванием мяча в точке 1. Мяч, подброшенный правильно в поперечном направлении из точки 1, должен оказаться чуть правее головы подающего над правым плечом.

Добиться правильного подбрасывания мяча очень легко. Для этого нужно взять мяч (хотя бы в комнате) и подбрасывать его много раз под ряд, пока он не будет достигать всегда одной и той же должной точки. Поймав его и заметив себе место, в котором он падает, легко определить угол подбрасывания.

Игрок, проделавший такую тренировку, с удивлением заметит, насколько она поможет ему в игре. Много игроков стараются уточнить свою подачу и в то же время делают ошибки, не зная своего недостатка. Если ближе изучить их подачу, в большинстве случаев окажется, что они неточно подбрасывают мяч. Они склоняются в ту или иную сторону для удара по мячу и часто меняют путь ракеты, чтобы попасть в ту неожиданную точку, где оказался подброшенный мяч. После того, как такой игрок научится контролировать подбрасывание мяча, его подача сразу же на много усовершенствуется.

Способы держания ракеты при подаче также весьма индивидуальны. Все же наилучшим, при описанном стиле подаче, следует пожалуй признать указанный на рис. 18.

ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ.

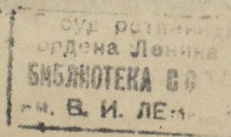
Играющие в теннис подразделяются на две основные группы: к первой принадлежат лица, безразлично относящиеся к своему проигрышу или выигрышу; ко второй—игроки, всегда стремящиеся выиграть.

Количественно, игроки первой группы довольно многочисленны. Они занимаются теннисом для моциона и извлекают, пожалуй, наибольшее удовольствие из игры, так как им не свойственны огорчения от спортивных неудач. Мотивация есть один из лучших мотивов для спорта.

Игроки второй группы пользуются всяким случаем сыграть с лучшим. Встретившись с тем, кто может побить их, они будут играть с ним, пока не одолеют, и тогда снова начинают искать себе другую добычу. Они всегда стремятся к тому, кто бы мог их побороть, и не успокаиваются, пока не превращают поражение в победу. Из этой группы игроков вырастают мастера.

Мы еще можем отметить немногочисленных игроков, которые из боязни «поражения» избегают даже тренировочных встреч с теми, кто играет лучше их. Такие игроки никогда не будут хорошими теннисистами.

Если в вашем кружке имеется инструктор по теннису, то вы должны помнить, что он не может научить вас играть без вашего собственного активного участия. Он может все показать вам, он может все объяснить, и если он хороший преподаватель, то может и заинтересовать вас. Но какую пользу вы извлечете из этого, зависит от того, сколько вы приложите труда и старания. К несчастью, многие полагают, что, если они явились на площадку, то с их стороны этим уже сделано все. Они как бы говорят: вот я пришел, и будьте добры сделать из меня, как можно скорее хорошего теннисиста, без всяких хлопот с моей стороны. Это невозможно. Нельзя ожидать, чтобы за вас со-



здавали вашу игру. Недостаточно соглашаться со всем, что говорят инструктор—необходимо работать вместе с ним и работать усиленно.

Многие не достигают больших успехов, так как склонны слишком скоро удовлетворяться достигнутыми результатами, забывая, что как бы хорошо они ни играли, есть еще достаточно простора для совершенствования. Если они начинают играть лучше своего инструктора, то обычно упускают из виду, что тренированный глаз последнего легче может видеть их недостатки.

Научиться хорошо играть в теннис можно только:
наблюдая хороших игроков и подражая им,
занимаясь с инструктором,
работая над изучением теории игры.

Совокупность этих условий вполне достаточна, чтобы быстро и успешно прогрессировать в игре. Каждое же в отдельности может принести лишь частичную пользу, а иногда даже и весьма сомнительную.

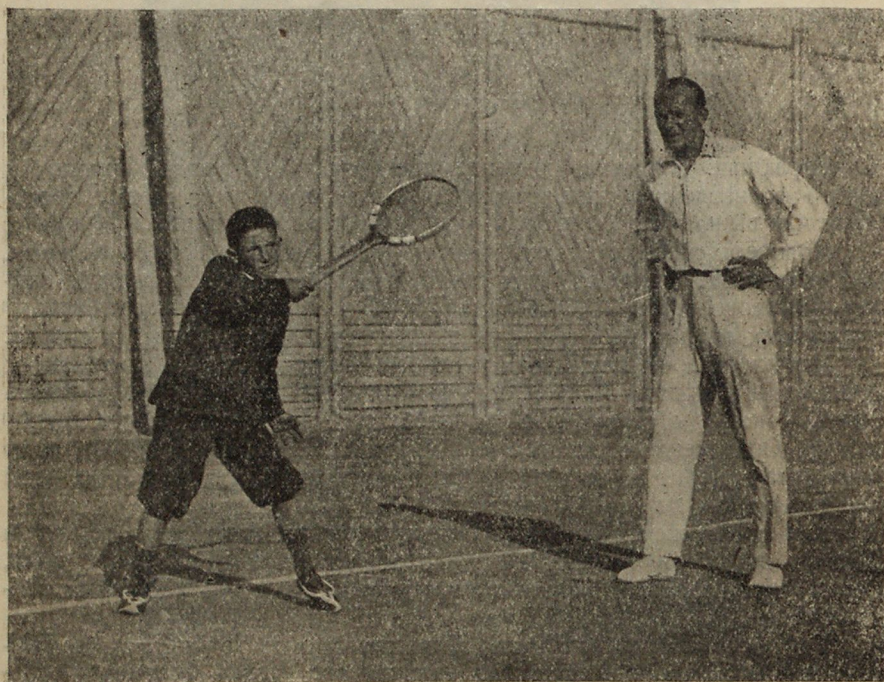


Рис. 19. Обучение игре.

Подражание. Подражание играет очень важную роль в процессе обучения игре, в особенности в средней стадии развития. Но новичок, намеревающийся копировать приемы лучших игроков, без указаний инструктора и без знания законов игры, легко может пойти по ложному пути, взяв себе за образец не то, что следует. Ему трудно понять

цель и смысл некоторых приемов, и при применении их на деле без соответствующего контроля он легко может наделать ошибок.

Инструктор. Бич начинающих—плохой инструктор. Так как у нас нет никаких курсов, выпускающих опытных инструкторов по теннису, то роль последнего часто исполняют лица, не имеющие надлежащей квалификации. В интересах обучающихся, было бы весьма целесообразно подвергать инструкторов по теннису предварительному специальному экзамену для проверки их знаний и только после этого допускать к педагогической деятельности.

В настоящее время, в порядке клубной дисциплины или просто из дружеских чувств, многие занимаются обучением игре в теннис, как бы ни малы были их собственные познания и как бы ни отличались их взгляды от общеустановленных принципов. Часто эти учителя обладают индивидуальным стилем игры, дающим для них лично хорошие результаты и... противоположный эффект для учеников. Таким образом происходит калечение молодежи. Руководители, незнакомые с общепринятыми основными принципами игры, разумеется, не могут считаться компетентными.

Изучение литературы. Непременным условием при обучении игре в теннис следует признать чтение литературы по этому вопросу. При этом чтение должно соединяться с практическим обучением на площадке. Сухое и сжатое описание ударов очень трудно усвоить правильно и в надлежащей последовательности, без указаний инструктора и не видя их на практике. Другие же элементы игры, освещенные в книгах по теннису, не могут не принести большой пользы при знакомстве с ними.

Итак, мы видим, что для того, чтобы выучиться в возможно короткий срок играть в теннис, необходимо наблюдать хорошую игру, заниматься с опытным инструктором и читать по этому вопросу соответствующую литературу.

Методы обучения. Лучшие результаты дает следующий метод обучения.

Урок для начинающего не должен продолжаться более 30—40 минут. Сосредоточить внимание в течение этого времени—не совсем легкая задача; при более продолжительном времени обучающийся может утомиться и потерять интерес к игре. Промежутки между уроками должны быть правильными и не слишком большими, чтобы не утрачивался результат предыдущего занятия.

Прежде всего инструктор должен выяснить себе тот путь, по которому он пойдет для выправления неправильностей стиля, уже ранее приобретенного учеником, сохраняя и разрабатывая в то же время имеющиеся в нем положительные стороны. Это очень нелегкая задача, несколько напоминающая операцию. Нужно точно знать, с чего начать, так как в одном только движении ракетой у ученика может быть несколько ошибок. Правильная последовательность в исправлении их дает необычайно быстрый результат и, наоборот, ошибка в очередности бесконечно затягивает дело.

В каждом ударе есть только один лучший способ выполнения его, но тем не менее всегда следует допускать со стороны ученика неболь-

шие отклонения, если они не противоречат основным принципам и... нравятся ему. Иногда ученик обладает некоторыми личными приемами, не идущими вразрез с теорией.

Выяснив себе хорошие и дурные стороны в ударе ученика, нужно стать около него и, детально объяснив сущность удара, сделать его. После этого —заставить ученика повторить удар ракетой по воздуху, потому что если он не может сделать правильного удара без мяча, то последний только лишь усложнит дело.

Далее ученику показываются элементарные движения ног, необходимые при приближении к мячу. Эти указания должны делаться обязательно в этой фазе обучения по двум соображениям.

Во-первых, неизменное положение ног возможно только при неизменном полете мяча; для обучающего же невозможно подавать мяч так, чтобы ученик мог сделать удар, без малейшего передвижения по площадке. При изменении положения мяча, хотя бы на несколько сантиметров, ученик тоже должен передвинуться на это же расстояние, при чем движение может потребоваться вперед, назад или в сторону.

Во-вторых, очень немногие начинающие имеют представление о том, на какое расстояние может отскочить мяч. Они обыкновенно недооценивают его и поэтому излишне двигаются. Ученика следует поставить сбоку от площадки и заставить наблюдать за мячом, посылаемым с различной высоты и с разной скоростью, с другой стороны сетки. Нужно обратить его внимание на то, что расстояние между тем местом, где мяч ударяется о землю, и тем, где он должен быть отбит, может достигать шести метров. Когда ученик хорошо освоится с этим фактом, — он перестанет зря суетиться. Следует также попутно объяснить, что расстояние, на которое мячу дают отскочить, это—другого рода вопрос, зависящий от того, когда игрок желает его ударить. Когда ученик усвоил удар, научился переставлять ноги и оценивать отскок мяча, его нужно поставить метрах в девяти от сетки. Ставщи по другую ее сторону, инструктор должен начать посылать ему нетрудные мячи. Если ученика поместить ближе к сетке, то он не будет успевать приготовляться к приему мяча. По мере того, как обучающийся будет овладевать ударом, расстояние должно увеличиваться. В конце концов он начнет играть с задней линии, и первая стадия обучения будет считаться законченной.

Разумеется, первые этапы обучения несколько скучны, если только ученик не горит желанием научиться играть. Однако, некоторые новички не имеют достаточного терпения и не понимают, что по мере приобретения искусства игра становится более интересной. Вместе с тем, задача инструктора облегчается, когда переходят к более сложным приемам игры. Но пока основные принципы не изучены, бесполезно переходить к ним, так как ученик не будет в состоянии их усвоить.

После сделанной попытки изложить процесс первой стадии обучения игрока, немного уже знакомого с игрой, перейдем к вопросу методического развития ударов у новичка, впервые взявшего ракету в руки. Это методическое развитие заключается в тщательной постепенной постройке удара, позволяющей ученику точно усвоить все его

детали. Если это методическое обучение разбить на ряд уроков, то они будут, примерно, следующего содержания.

Первая серия. Для первой серии уроков наличие площадки необязательно. Уроки могут быть проведены даже в закрытом помещении и сразу с большим количеством учеников (15—20 человек).

1 урок. Ознакомление с позицией при ударе справа. Объяснение положения корпуса по отношению к направлению удара, положения ног и принципов самого удара.

2 урок. Обучение размаху справа без ракетки и без качания (баланса) туловища.

3 урок. Обучение размаху справа без ракетки, но с надлежащим качанием туловища, т.-е. с перемещением центра тяжести тела.

4 урок. Обучение размаху справа с ракеткой, но без мяча и без качания туловища.

5 урок. Обучение размаху справа с ракеткой, без мяча, но с надлежащим качанием туловища.

Вторая серия. Уроки на площадке с одним или двумя учениками.

6 урок. Обучение бросанию мяча на надлежащем расстоянии от корпуса вверх и удару по нему после отскока от земли, направляя его через сетку.

7 урок. Обучение позиции ожидания и удару справа по мячу, брошенному рукой к ученику с расстояния 4—5 метр., с небольшим наклоном. Мяч должен отбиваться в момент падения после отскока. По усвоении этого расстояние между бросающим и учеником должно постепенно увеличиваться и под конец инструктор переходит на другую сторону сетки. Цель этого урока научить соразмерять углы падения отражения и время производства удара.

8 урок. Обучение передвижению по площадке для удара справа и возвращению на позицию (работе ног). Обучение производится с ракеткой, но без мяча.

9 урок. Обучение отбиванию справа мяча, посланного ракеткой через сетку. Сначала мяч должен подаваться инструктором с середины площадки обучающемуся, стоящему, примерно, в 9 метрах от сетки. Затем расстояние их обоих от сетки должно постепенно увеличиваться и в конце удары производятся с основных линий. Инструктор должен обращать внимание на возможно точную подачу мяча, заставляя ученика как можно меньше передвигаться. Удары его не должны быть сильными.

10 урок. Обучение ударам справа с задней линии, заставляя ученика правильно передвигаться по площадке для отбития мяча и снова правильно возвращаться на позицию.

11 урок. Усиленное повторение девятого урока. Переход на более сильные и быстрые удары.

12 урок. Усиленное повторение десятого урока. Переход на более сильные и быстрые удары.

Когда в последнем упражнении будет достигнута достаточная сноровка, то хотя методическое развитие удара справа на этом далеко еще не закончено, необходимо немедленно приступить к изучению удара слева. Для разнообразия упражнений и, в особенности, для свое-

временного усвоения обоих видов удара, к первоначальному ознакомлению с ударом слева нужно перейти именно в этой стадии обучения. Если ученик хорошо усвоил удар справа, то легко может случиться, что он удовольствуется этим и будет мало обращать внимания на второй. Поэтому оба вида ударов должны изучаться с самого начала, равномерно и в строгой последовательности.

Третья и четвертая серии уроков первой стадии обучения ничем не отличаются от только что изложенных первой и второй и должны быть заняты методическим развитием удара слева в той же последовательности, которая указана в первых двух для постановки удара справа.

Обучение детей. При обучении детей игре в теннис особенно важно суметь дать им почувствовать удовольствие от игры, заключающееся в здоровом соревновании, побуждающем потом игрока к работе над собой. Наилучший способ внушения этой идеи состоит в умении заставить ребенка забыть о даваемом ему уроке. Поэтому при занятиях с детьми никогда не следует обучать их ударам так, как взрослых. Во-первых, изложенное выше обучение ударам имеет слишком явный характер урока и может создать для детей впечатление, что теннис более труден, чем они предполагают. Во-вторых, концентрируя внимание ребенка на ударе, мы можем лишить его присущей ему легкости движений.

Для того, чтобы ребенок научился без специального показа соразмерять расстояние и полет мяча до и после удара о землю, очень полезно устраивать для него небольшие соревнования с каким-нибудь начинающим игроком и попутно указывать ему на особенно грубые ошибки в держании ракетки или размаха. Но и здесь поправки должны быть сведены до минимума. Инструктор, играя с детьми, должен прилагать особые старания при каждом своем ударе, потому что способность подражания, гибкость организма и молодость дают возможность ребенку, наблюдающему игру своего учителя, копировать его удары.

В следующей стадии развития должны быть указаны принципы положения на площадке и работа ног, но опять-таки нужно остерегаться входить в слишком большие детали, чтобы не наскучить ученику и не лишить его интереса к игре. С другой стороны, этот период обучения должен продолжаться до тех пор, пока принципы передвижения и положения на корте не будут в совершенстве усвоены. Много в этом отношении зависит от способности инструктора показать на деле значение этих приемов. В течение всего этого подготовительного периода нужно поддерживать интерес к игре у ученика, поощряя его. Лишь только необходимое будет усвоено, учителю можно приступить к игре партиями, следя за тем, чтобы игра была по возможности ровной, потому что чем она ровнее, тем больше удовольствия. Между партиями и вне игры можно вести обсуждение приемов удара, стараясь, чтобы ребенок усвоил правильный стиль путем самовнушения. Когда учение достигнет такой стадии, когда самые мелкие детали будут ребенком легко восприниматься и он станет неуклонно

придерживаться их, ему следует давать возможность присутствовать на играх между хорошими игроками. Это имеет не только большое воспитательное значение, но и увеличивает желание совершенствоваться.

Ребенок, получивший такую подготовку, при регулярных занятиях, неминуемо делается хорошим игроком в теннис.

Не следует при этом забывать, что первые уроки должны быть систематичны и упражнения постоянны. Они должны прекращаться при первом ослаблении внимания, знаменующем усталость. Лучше играть несколько раз в день короткими периодами, чем то же время, но без перерыва. Когда ребенок достигнет такого успеха, что сможет правильно играть партии и горит желанием выиграть у кого-нибудь, для него будет полезно начать играть самостоятельно.

СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
Предисловие	3
Сущность игры	5
Ракета и мячи	7
Площадки и игра на них	9
Стиль	11
Держание ракеты	12
Правильное движение	19
Удар справа	20
Удар слева	29
Подача	34
Обучение игре	41

М
9

31 ИЮЛ 1948

Ц. 40 к.

АКАДЕМИИ КНИГА
ЦЕНА 27 №
1945 г.

27 руб
1945 г.



СКЛАД ИЗДАНИЙ
Москва, 12, Ильинка, 15. Тел. 1-44-89.
АКЦ. ИЗДАТЕЛЬСКОЕ О-ВО
„ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ“
· Представительства:
Ленинград, Проспект 25 Октября, 31.
Харьков, Дворец Труда, пом. 14.

