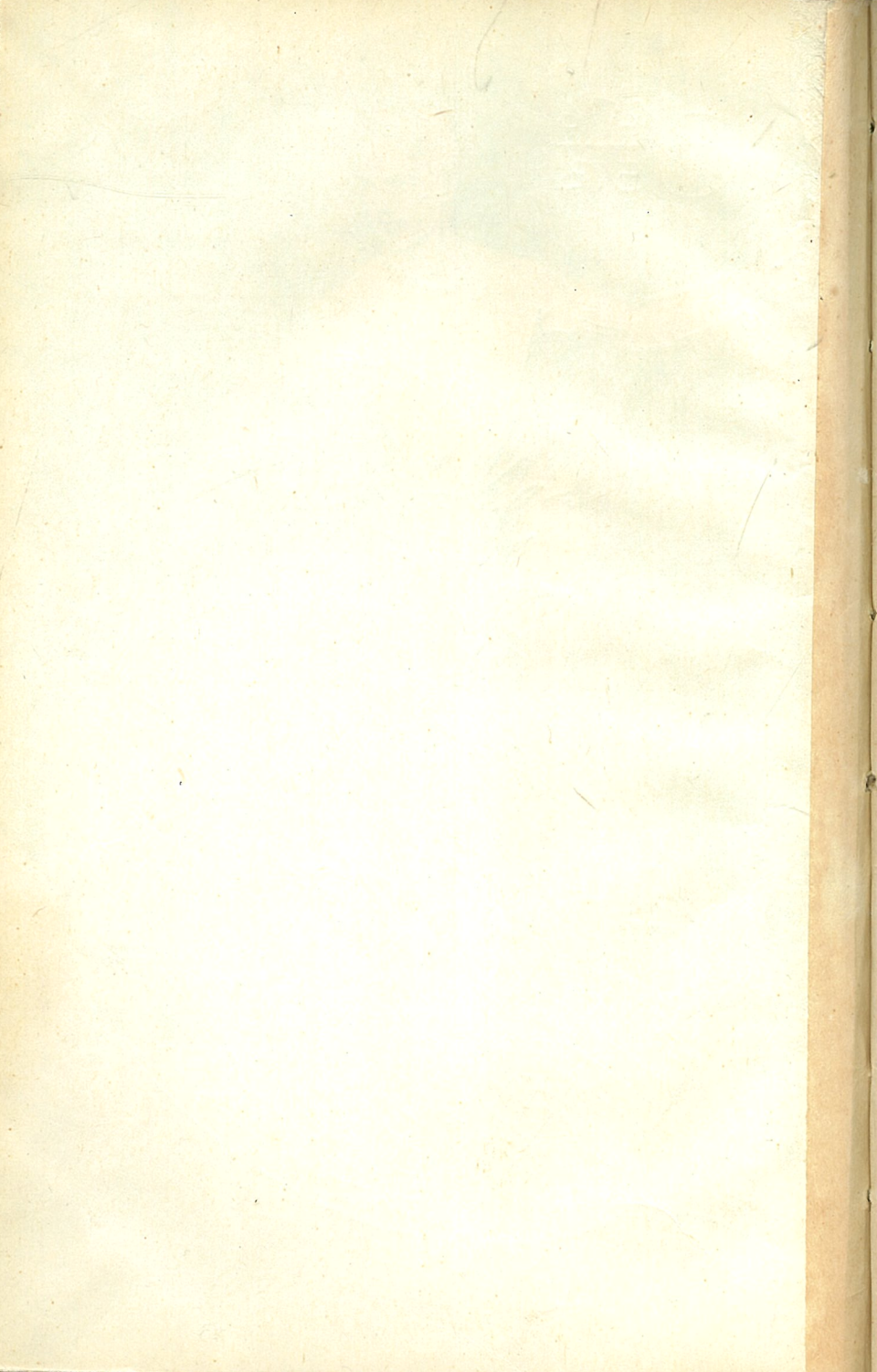


Б $\frac{276}{513}$



Е. КОРБУТ

Наподежи
О ТЕННИСЕ



Е. КОРБУТ,
мастер спорта

Б $\frac{276}{513}$

Обязательный экз.

МОЛОДЕЖИ О ТЕННИСЕ

(СОВЕТЫ МОЛОДЫМ ТЕННИСИСТАМ)

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1957

Государственная
Библиотека
СССР
им. В. И. Ленина

57-79900



2022089395

ВВЕДЕНИЕ

Игра в теннис, одна из наиболее интересных спортивных игр, в последние годы приобретает все большее распространение. Зрителя захватывают динамичные, красивые поединки спортсменов, в которых они показывают все свое умение, силу, ловкость, волю к победе.

Любители тенниса помнят, как в 1940 г. неизвестный 17-летний юноша Коля Озеров дерзнул отвоевать и отвоевал почетное звание чемпиона столицы у, казалось бы, непобедимого тогда Б. Новикова — заслуженного мастера спорта, неоднократного чемпиона Советского Союза.

Не было ни одного равнодушного зрителя на трибунах. Бурей аплодисментов награждали Колю, когда он перехватывал у сетки мяч, посланный мощным «новиковским» ударом, или сам направлял мяч в различные углы площадки с колоссальной скоростью, или же так хитро подрезал его, что он отскакивал совсем не в ту сторону, где его ждал противник.

Успех Коли не был случайным. Он много времени уделял любимому спорту и в дальнейшем стал сильнейшим теннисистом Советского Союза.

Теннис доступен всем, и увлекаются им в самом различном возрасте: можно видеть, как восьми-десятилетние мальчики и девочки только обучаются играть, как дети старшего возраста и юноши принимают участие в соревнованиях, как взрослые теннисисты в возрасте 60 лет с энтузиазмом «сражаются» на кортах.

Особенно большая тяга к теннису в последнее время наблюдается у школьников. Почти во всех добровольных спортивных обществах в теннисных секциях работают детские группы под руководством опытных тренеров.

Однажды на теннисные площадки парка ЦДСА

им. М. В. Фрунзе пришла записываться сразу целая группа ребят. Инструктор А. Ф. Горина, как обычно, направила их к врачу для выяснения состояния здоровья. Со справками, в которых им разрешалось заниматься в теннисной секции, вернулись все, кроме одного. Когда врач, проверяя зрение и показав на маленькую букву в нижнем ряду таблицы, спросил, какая там буква, мальчик не ответил. Не ответил он, когда врач показал ему и самую большую букву в верхнем ряду. Оказалось, что букв он не знал... ему было всего 6 лет. Инструктор посоветовала ему не отчаиваться, играть во дворе маленькой деревянной ракеткой и прийти через 2—3 года заниматься «настоящим» теннисом. Остальные ребята с 8 до 12 лет, успешно учащиеся в школе, были приняты в теннисную секцию.

Ранее 8-летнего возраста начинать играть в теннис не рекомендуется, так как, даже играя легкой ракеткой, трудно сделать правильное движение и послать мяч через сетку на большой площадке. Лучше играть в так называемый малый теннис, где мяч посылается маленькой фанерной лопаточкой на уменьшенной площадке (6 × 12 м).

Можно начинать обучение теннису в 14—15 лет и даже позже, но все же большинство выдающихся теннисистов начинали играть ранее этого возраста (Н. Озеров — 9 лет, Б. Новиков — 10 лет, Э. Негребецкий — 11 лет). Необходимо учесть, что мальчики и девочки 13—14 лет уже принимают участие в соревнованиях, а для этого нужно освоить основные удары и уметь играть со счетом. Многие юноши обучаются играть самостоятельно. Обычно после 2—3-летнего обучения дети принимают участие в соревнованиях своего общества, города и лучшие из них участвуют в детском и юношеском первенстве СССР.

Наиболее способных юных теннисистов, победителей всесоюзных детских и юношеских соревнований, допускают даже к крупнейшему у нас соревнованию по теннису — первенству Советского Союза, в котором они встречаются с сильнейшими мастерами и перворазрядниками. В 1955 г. чемпион СССР среди мальчиков 15-летний ленинградский школьник А. Потанин с успехом выступал на первенстве Советского Союза, добившись победы над перворазрядниками В. Биценко (Москва) и А. Лююсом (Таллин), в 1956 г. участвовал в между-

народном турнире сильнейших теннисистов Венгрии, Норвегии и Советского Союза, а в первенстве Ленинграда победил мастера спорта А. Бойцова и в 1957 г. успешно выступил против чехословацких теннисистов.

Многие, посмотрев, как играют хорошие теннисисты, говорят: «Это очень легко, стоять и отбивать ракетой мяч через сетку». Но когда попробуют сами играть, то очень удивляются, почему они не могут не только послать мяч через сетку, но даже попасть в него ракетой. Кажущаяся легкость, с которой опытный спортсмен отбивает, казалось бы, недостижимые мячи, достигается упорной спортивной тренировкой.

Теннис — атлетическая игра, способствующая всестороннему физическому развитию. Теннисисту приходится вести состязание в течение 2—3 часов, непрерывно находясь в движении, производя удары по мячу из самых разнообразных положений, и быстро решать различные тактические задачи, возникающие во время борьбы с противником. А иногда в один день приходится играть два или даже три состязания. Поэтому для достижения высоких спортивных результатов необходимо не только овладеть всеми сложными техническими и тактическими приемами, но также подготовить себя разносторонне физически для успешного ведения длительных боев и развить волевые качества, необходимые для достижения победы.

Для этого, кроме обязательной сдачи норм на значок ГТО I и II степени, нужно регулярно заниматься гимнастикой, легкой атлетикой, лыжами, баскетболом и другими спортивными играми.

Теннис — увлекательный и в то же время сложный вид спорта, но все многообразные технические и тактические приемы, которыми владеет теннисист, могут быть освоены при внимательном их изучении в короткий срок и усовершенствованы систематической и упорной спортивной тренировкой.

Автор ставит своей целью рассказать молодежи об игре в теннис и о том, как вести спортивную тренировку, чтобы хорошо научиться играть и с успехом выступать в соревнованиях.

СУЩНОСТЬ ИГРЫ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

СУЩНОСТЬ ИГРЫ

Теннис — спортивная игра с небольшим резиновым мячом, обтянутым сукном; в ней могут принять участие двое (одиночная игра) или четверо игроков (парная игра). Местом для игры служит ровная площадка, размеченная белыми линиями и разделенная на две равные половины поперечной сеткой (размеры и устройство теннисных площадок приводятся в конце брошюры).

Сущность игры заключается в том, что игроки, занимая противоположные стороны площадки, посылают с помощью ракетки мяч через сетку таким образом, чтобы противник не смог правильно отразить его.

Игра начинается с того, что один из играющих специальным приемом — подачей посылает мяч на противоположную сторону площадки в определенное поле, согласно правилам подачи.

РОЗЫГРЫШ ОЧКА

После того как мяч введен в игру, начинается так называемый розыгрыш очка, заключающийся в том, что каждая сторона поочередно отбивает на другую половину площадки летящий к ней мяч, не давая ему удариться о землю на своей стороне площадки более одного раза.

Так продолжается до тех пор, пока один из игроков не сделает ошибки, т. е. не сумеет возвратить мяч в пределы площадки противника. Допустивший ошибку проигрывает очко. Разрешается также отбить летящий мяч,

не давая ему совсем удариться о землю так называемым ударом с лета (во всех случаях кроме приема подачи).

По окончании розыгрыша первого очка производится новая подача и начинается розыгрыш следующего очка и т. д. — до тех пор, пока одна из сторон не выиграет «игры». Последняя считается выигранной после того, как одна из сторон получит перевес над другой не менее чем на два очка и притом выиграет их не менее четырех.

СЧЕТ ОЧКОВ

Счет очков каждой игры имеет следующие особенности: при выигрыше какой-либо стороной первого в игре очка считается 15 в ее пользу, при выигрыше той же стороной еще одного очка снова присчитывается 15, и счет становится 30 в ее пользу; при выигрыше ею третьего очка присчитывается еще 10, и счет становится 40 в ее пользу; выигрыш четвертого очка дает ей игру. Для удобства ведения счета при равенстве очков у противников, начиная с шестого очка, счет выражается словом «ровно». При выигрыше подающей стороной следующего очка счет выражается словом «больше», при проигрыше его — словом «меньше».

По окончании первой игры начинается розыгрыш следующей и т. д. до тех пор, пока одна из сторон не выиграет партии. Партия считается выигранной после того, как одна из сторон получит перевес над другой по крайней мере на две игры и 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 из сторон выиграет две или три партии, в зависимости от условий встречи. Встречи разыгрываются из трех или пяти партий. В первом случае побеждает сторона, выигравшая две партии, во втором — выигравшая три партии. Во всех соревнованиях для мальчиков и девочек, юношей и девушек встречи разыгрываются из трех партий и устанавливается обязательный перерыв продолжительностью 10 минут после второй партии.

К участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие надлежащую тренировку и получившие разрешение врача (справку).

НЕ НАРУШАЙ ПРАВИЛ!

За нарушение правил или некорректное поведение участнику делается предупреждение; за повторное нарушение правил участник может быть снят с игры с зачетом ему поражения.

Участник имеет право обращаться в ходе игры к судьбе за разъяснением или с просьбой. Вступать в пререкания с судьей участнику запрещается.

СПОРТИВНАЯ ТЕХНИКА

Говорят, что такой-то спортсмен обладает хорошей спортивной техникой.

Что это значит?

Под техникой в спорте понимают совокупность определенных приемов и действий человека во время выполнения им физических упражнений.

Теннисист с хорошей спортивной техникой обладает такой совокупностью всех движений на теннисной площадке, которая обеспечивает ему при минимальной затрате физических усилий наилучшее выполнение разнообразных, быстрых и точных ударов, с помощью которых он направляет мяч через сетку.

Без хорошей спортивной техники невозможно достичь вершин мастерства. Поэтому спортивную технику — правильные движения — необходимо изучить и освоить в совершенстве. Для успешного освоения правильных движений надо сознательно относиться к изучению спортивной техники.

СМОТРИ ИГРУ ЧЕМПИОНОВ!

Очень большую пользу приносит наблюдение за соревнованием мастеров тенниса. Невольно начинаешь подражать хорошим ударам чемпионов и их тактике. Место на трибуне надо выбирать так, чтобы площадка была видна вдоль, а не поперек. Это даст возможность следить за всеми тактическими комбинациями, проводимыми игроками: сам как бы находишься на месте игроков и поэтому ясно представляешь себе их замыслы.

Наблюдая игру, иногда видишь, что игрок не ставит себе никаких тактических задач — он стремится только догнать любой мяч и вернуть его на середину площадки противника, выжидая ошибки с его стороны. Это — порочная тактика пассивной игры. О таких игроках говорят, что они «играют ногами» или «качают».

Есть другой тип игрока, наблюдая игру которого ясно видишь, что он «ведет» игру — сохраняет за собой инициативу, посылает «длинные» мячи, чередуя их с «короткими», «косыми», выходит к сетке для завершающего удара, вызывает противника к сетке с тем, чтобы «обвести» его, и т. д. О таких игроках говорят, что они «играют головой». На игру такого теннисиста приятно смотреть. Побеждает обычно он.

Для лучшего изучения техники хорошего игрока надо пристально наблюдать только за его движениями во время удара (не следить за полетом мяча).

Но не следует слепо копировать какого-нибудь чемпиона, как это нередко делают молодые игроки. «Я буду бить справа так же, как Э. Негребецкий», — говорит юноша, не имеющий такой сильной кисти, как у Негребецкого. Естественно, что ему такой удар не будет удаваться.

Нельзя рекомендовать для всех единого образца движения во время удара, одинакового во всех деталях. Каждый теннисист пользуется основными рациональными (разумными, целесообразными) элементами спортивной техники, приемлемыми для всех теннисистов, но видоизменяет рисунок движения в деталях в соответствии со своими индивидуальными особенностями (рост, сила, гибкость, быстрота и т. д.).

Необходимо понять, почему техника, которую ты изучаешь, самая разумная и самая выгодная. Здесь на помощь приходят книги, фотографии, кинограммы, а также наблюдения за другими теннисистами. Очень важны в этом случае совет и помощь тренера.

По особенностям техники теннис относится к числу самых сложных видов спорта. Разнообразные удары, быстро выполняемые в неожиданно меняющихся игровых условиях, строятся на точном согласовании всех движений теннисиста в соответствии с особенностями полета мяча (его скоростью, направлением, вращением и углом отскока).

Тренировка без тренера часто ведет к заучиванию ошибочных движений, от которых потом бывает трудно отучиться. Поэтому желательно наблюдение тренера за правильным выполнением движений и своевременное исправление недостатков.

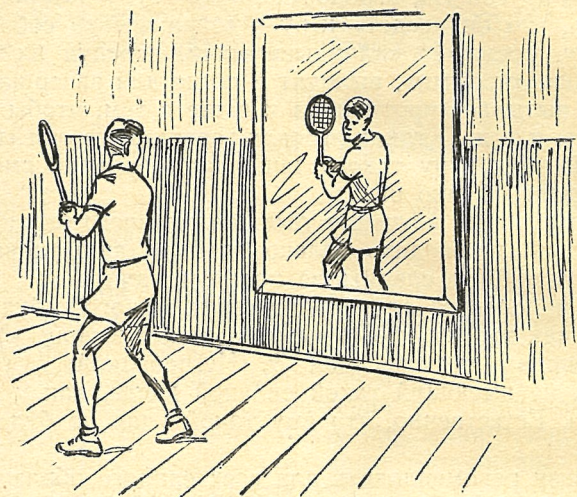


Рис. 1

При совершенствовании какого-либо удара теннисист должен совершенно ясно представить себе последовательность, ритм и характер движения. Если нет возможности разучивать правильные движения в присутствии тренера, то большую помощь может оказать зеркало, перед которым изучаемое движение может исправляться самим спортсменом (рис. 1).

Большую услугу спортсмену, желающему совершенствоваться в технике игры, оказывают кинограммы — снятые и отпечатанные на фотобумаге последовательные движения правильных приемов техники теннисиста. На них хорошо видны технические достоинства и недостатки выполняемого удара. После внимательного их просмотра вместе с тренером или товарищем можно приступить к исправлению замеченных недостатков.

О СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Казалось бы, для того, чтобы хорошо научиться играть в теннис, нужно взять ракету и играть на площадке (без счета или со счетом) до тех пор, пока не освоишь всех премудростей этой игры. Однако такой путь не приведет к желаемым результатам, так как трудно одновременно уследить за особенностями вращения летящего к тебе мяча, контролировать свои движения да еще определить и точно выполнить наиболее тактически выгодный ответный удар.

В результате такой «учебы» движения у спортсмена будут скованными, судорожными, неправильными по форме и от многократных повторений они так укоренятся, что задержат возможность дальнейшего совершенствования.

Теннисист, поставивший перед собой цель — показать высокие спортивные результаты, должен в течение длительного времени систематически несколько лет подряд проводить спортивные тренировки, во время которых непрерывно будут развиваться его технические, физические, моральные и волевые качества.

Спортивная тренировка должна проходить под руководством тренера, который воспитывает своего ученика не только физически, но и идейно-политически, в духе патриота своей социалистической Родины, стремящегося прославить ее на спортивном поприще. Родина создает все условия для духовного и физического совершенствования молодежи. В директивах XX съезда КПСС сказано: «Обеспечить дальнейшее развитие физической культуры и спорта, особенно среди учащейся молодежи».

Долг молодых теннисистов — ответить на заботу партии и правительства повышением своего спортивного мастерства.

Спортивная тренировка предусматривает постепенный переход от более простых упражнений к более сложным, от небольшой физической нагрузки к максимальной.

На тренировках необходимо изучить каждый теннисный удар в отдельности, изучить простые тактические комбинации и только после этого переходить к игре со счетом.

При освоении какого-нибудь удара нужно предварительно с ним ознакомиться, чтобы четко себе представ-

лять, как он должен правильно выполняться. Правильное выполнение удара может показать тренер, можно также воспользоваться кинограммами, кинокольцовками или другими пособиями. После этого нужно изучить движение удара в упрощенных условиях — без мяча, с подвешенным мячом, у тренировочной стенки — и только после этого перейти к разучиванию его на площадке.

Многим тренировки покажутся скучными, когда придется заучивать движения без мяча или 30—40 минут подряд бить по мячу одним и тем же ударом. Но изучаемый удар должен быть освоен прочно, выполнять его надо уверенно и с необходимой быстротой. Поэтому нужно проделать кропотливую черновую работу на тренировках для того, чтобы во время игры основное внимание уделить тактике игры.

ИСПРАВЛЯЯ ОШИБКИ!

Необходимо уметь на тренировке исправлять свои технические ошибки в ударах, а поэтому нужно критически относиться к своим ударам и знать, почему у тебя летит мяч «за» или в сетку, — только тогда тренировка пройдет с пользой.

Даже опытные мастера много времени в своих тренировках отводят на исправление и закрепление отдельных элементов ударов. Чемпион СССР по теннису С. Андреев часами играет у тренировочной стенки, упорно отработывая какой-нибудь менее уверенный удар.

Изучение тактических комбинаций также начинают с более простых, а затем переходят к более сложным.

Окончательное закрепление технических и тактических приемов происходит в тренировочной игре.

Каждое тренировочное занятие должно дать тебе удовлетворение. Тогда настроение будет лучше и учеба или работа также будет спориться. А этого можно достичь, если ты тренируешься не «вообще», а с определенной целью, решая на каждом занятии новую, хотя бы и небольшую задачу, добиваясь хорошего результата, как бы тебе это ни казалось скучным и трудным.

Теннисисту мало овладеть всеми техническими и тактическими приемами. Для достижения мастерства нужно еще быть ловким, быстрым, сильным, гибким, выносливым и обладать большой силой воли.

ТЕННИСИСТ-МАРАФОНЕЦ

Чтобы представить себе, какую физическую нагрузку испытывает теннисист, провели интересный подсчет на одном из крупнейших состязаний. Результаты показали, что теннисист пробежал за время состязаний около 40 километров! Это почти марафонский бег! И конечно, чтобы выдержать такую большую физическую и к тому же нервную нагрузку, тренировкой только на теннисной площадке не обойдешься. Очевидно, для того, чтобы развить в себе все необходимые качества, нужно много времени уделять всевозможным физическим упражнениям, которые на первый взгляд не имеют прямого отношения к теннису, а также заниматься другими видами спорта.

Несколько позже будет рассказано, как учесть все это в своих тренировках.

РЕЖИМ ТЕННИСИСТА

Правильно планируемая спортивная тренировка должна содействовать улучшению состояния здоровья спортсмена.

Большое значение имеет правильный режим — сон, утренняя гимнастика, разумное распределение времени на учебу, тренировку и отдых, регулярное питание. Спать нужно 8—9 часов в сутки и стараться ложиться в одни и те же часы (например, в 11 часов). Утреннюю гимнастику надо делать ежедневно, включая в нее упражнения, наиболее необходимые для теннисиста (упражнения со скакалкой, имитацию ударов, сжатие теннисного мяча левой и особенно правой рукой и т. д.).

Тренировочные занятия лучше всего планировать после занятий в школе или работы. Если учеба или работа происходит во второй половине дня, то тренироваться нужно утром и после тренировки час-полтора отдохнуть.

Пищу нужно стараться принимать в определенные часы и не позже чем за 2 часа до тренировки или соревнования. Так же вредно есть и особенно пить сразу после тренировки. Воды нужно стараться пить немного.

Совершенно недопустимо курение и употребление спиртных напитков.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Два раза в год теннисист обязан пройти тщательный медосмотр: перед началом летнего сезона и зимой. После перенесенной болезни необходимо обратиться к врачу и только после его разрешения вновь приступить к тренировкам.

Кроме врачебного контроля, каждому теннисисту необходимо осуществлять самоконтроль за своим физическим состоянием. Для этого нужно вести дневник, в который ежедневно записывать свое общее самочувствие (хорошее, плохое, вялость и т. д.), сон (продолжительность и его характер), аппетит и вес.

Данные самоконтроля помогут вести наблюдение за правильностью режима дня, тренировок, и в случае необходимости нужно в них сделать соответствующие изменения. Например, при ухудшении самочувствия и резком падении веса необходимо уменьшить нагрузку и даже на некоторое время совсем прекратить тренировки и проконсультироваться у врача.

ИНВЕНТАРЬ И ОДЕЖДА ТЕННИСИСТА

РАКЕТА

Когда ракетка по руке, легче научиться играть в теннис, легче совершенствоваться в игре. Поэтому очень важно правильно выбрать ракетку.

На кортах часто можно видеть, как мальчик или девочка 10—11 лет играют ракетой с толстой ручкой. Бывает, что весит такая ракетка 13,5 унций * или даже больше. Подростки не в состоянии достаточно крепко обхватить ручку такой ракетки кистью. А из-за того, что она тяжела, не могут сделать полноценный замах и вынуждены бить по мячу снизу вверх. В результате мяч у них всегда летит свечой. Впоследствии от такой ошибки трудно избавиться.

Ракетка состоит из обода овальной формы с натянутыми на нем струнами и ручки. Ракетка характеризуется весом, балансом (распределением веса), формой ручки

* Унция—английская мера веса. 1 унция=29,8 г.

и силой натяжки струн. Ракеты выпускаются весом от 9 до 15 унций (вес ракеты принято обозначать в унциях).

Ракету нужно выбирать не только по размеру кисти, но и в зависимости от силы. Поэтому детям до 10 лет лучше всего играть ракетой, которая весит не более 10 унций. Для детей 10—12 лет подойдет ракета весом 11—11,5 унций, для подростков 13—15 лет — 12 унций, девушкам и юношам — 12—13,5 унций. Эти рекомендации

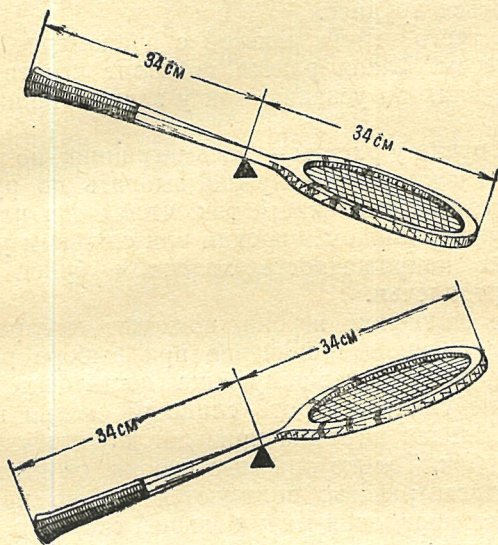


Рис. 2

могут изменяться в зависимости от физических данных каждого игрока. Например, 15-летний А. Потанин играет довольно тяжелой ракетой — 13,5 унций.

Тяжелой ракетой можно нанести более сильный удар, но, чтобы играть ею продолжительное время, необходимо обладать сильным плечевым поясом и кистью.

Важно также, как сбалансирована ракета. Бывают ракеты с перевесом в обод, с перевесом в ручку и нейтральные. Чтобы определить, как сбалансирована ракета, нужно измерить ее длину и положить серединой на вытянутый указательный палец или, для большей точности, на острие ножа (рис. 2, сверху — перевес в головку, снизу — перевес в ручку).

Игроку, предпочитающему вести в основном игру у сетки, рекомендуется выбирать ракету с перевесом в ручку. Такой ракетой у сетки легче отбивать мячи, быстро летящие в самых различных неожиданных направлениях. Теннисисту, играющему преимущественно у задней линии площадки, целесообразнее выбрать ракету с перевесом в обод, так как такой ракетой можно делать более сильные удары по отскочившему от земли мячу, чем ракетой с перевесом в ручку. Зато удары с лета будут удаваться труднее.

Лучше всего играть ракетой с равномерно распределенным весом. Такая ракета позволит играть разнообразно и одинаково успешно как у задней линии, так и у сетки.

Форма ручки у ракеты — восьмигранник, но различной толщины. Ручку ракеты нужно выбрать по руке в зависимости от размера кисти так, чтобы она плотно «сидела» в руке. Слишком широкая или слишком узкая ручка вызовет напряженность хватки и будет утомлять мышцы предплечья.

Личное ощущение игрока, подходит ему ракета или нет, имеет решающее значение при выборе ракеты.

Игроку, не овладевшему еще достаточно уверенно ударами, не следует играть слишком сильно натянутой ракетой. Сильная натяжка приведет к увеличению количества ошибок. Только опытные игроки, отбивающие мяч точно центром ракеты, пользуются сильно натянутыми ракетками для придания мячу большей скорости. Для лучшего сохранения ракеты необходимо после игры протереть струны сухой тряпочкой, спрятать ее в чехол, а дома хранить в сухом месте в специальном прессе.

МЯЧИ

Игра для удобства ведется тремя мячами. Мячи резиновые, оклеены плотной тканью с ворсистой поверхностью. Если ворс стирается, то мяч становится непригодным для игры.

ОДЕЖДА

Спортивный костюм теннисиста состоит из трусов, майки, носков, туфель и свитера. Трусы и майка должны быть свободными, не стесняющими движений. Носки же-

лательно иметь шерстяные. Они мягче, лучше защищают подошву ноги от ушибов (особенно при игре на жестких — асфальтовых или деревянных площадках) и впитывают в себя пот.

Туфли должны быть без каблуков, с резиновой подошвой, которая дает возможность быстро стартовать и внезапно останавливаться (не скользит). Обычно играют с непокрытой головой. Если солнце низко и падает прямо в глаза, пользуются козырьком. Свитер должен быть шерстяным. В нем удобно делать разминку перед игрой. Он необходим также в перерыве между партиями для предохранения от остывания. Общепринятый цвет спортивного костюма теннисиста — белый.

Для спортивной одежды и мячей надо иметь небольшой чемодан. Имеются в продаже специальные теннисные чемоданы, в которых помещаются также и две ракеты.

КАК ДЕРЖАТЬ РАКЕТУ

От того, как игрок держит ракету, во многом зависит качество удара, а следовательно, и качество всей игры. Неправильная хватка излишне напрягает мышцы руки, они быстро устают, и теряется точность ударов. Кроме того, неправильная хватка дает возможность выполнить удар только одним каким-нибудь способом, например с сильным кручением мяча.

Желательно так держать ракету, чтобы обеспечить наиболее естественные и свободные движения руки с ракетой.

Есть несколько способов держания ракеты, отличающихся положением кисти руки по отношению к граням ручки ракеты, но основных способов — два. При обоих способах ракету берет за конец ручки несколько вытянутыми вдоль нее пальцами.

Первый способ. На рис. 3 изображен первый, наиболее простой способ держания ракеты. Он характерен следующим положением кисти руки на ручке ракеты: вершина «угла» между большим и указательным пальцами находится на верхней левой (косой) грани ручки. Такой способ держания ракеты удобен для выполнения всех ударов, но требует очень сильной кисти.

Из ведущих теннисистов этим способом пользуются С. Андреев, А. Бойцов и др.

Второй способ. На рис. 4 изображен второй способ держания ракетки, при котором вершина «угла» между

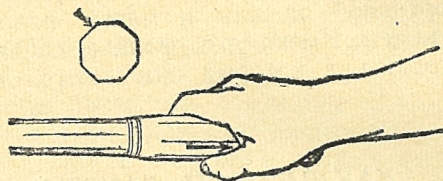
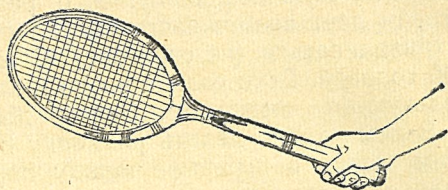


Рис. 3

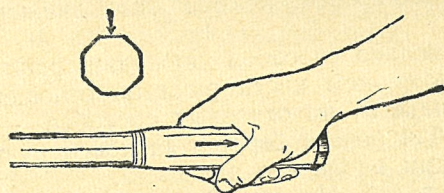
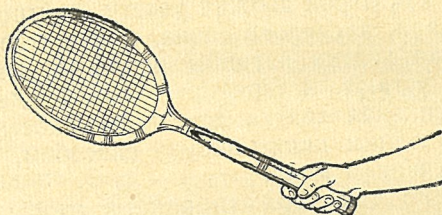


Рис. 4

большим и указательным пальцами находится на верхней грани ручки (игрок как бы здоровается с ракеткой).

При таком способе ладонь плотно прилегает к широкой грани ручки, создает тем самым хороший упор, и

поэтому можно произвести очень сильный удар. Эта хватка применяется большинством игроков, как мужчинами, так и женщинами. Но для выполнения удара слева необходимо изменить хватку ракетки и перейти к первому способу. Для этого ракетку в руке надо повернуть на $\frac{1}{4}$ оборота вправо. Вначале будет казаться сложным перехватывать ракетку для ударов справа и слева, но это быстро усваивается, так как времени между ударами вполне достаточно, чтобы произвести незначительный поворот ракетки.

В исходном, выжидательном положении ракетку следует держать примерно на уровне пояса двумя руками: правой рукой за конец ручки, а пальцами левой руки поддерживать ее за шейку (для левши — наоборот). Такая поддержка ракетки дает возможность отдыхать правой руке между ударами и, если потребуется, — быстро и легко повернуть ее на $\frac{1}{4}$ оборота.

НЕ СПУСКАЙ ГЛАЗ С МЯЧА!

Неопытному игроку кажется, что в момент удара нужно смотреть на то место площадки противника, куда хочешь послать мяч, а при выходе противника к сетке смотреть на него, чтобы послать мяч туда, где его нет. Но опыт показывает, что в этом нет никакой необходимости, так как размеры площадки постоянны (их быстро привыкаешь «чувствовать»), а примерное расположение игрока у сетки всегда известно — в 2,5—3 м от сетки и несколько в сторону от середины ее, в зависимости от направления предыдущего удара. У задней линии игроки стремятся придерживать ее середины.

Поэтому все внимание надо сосредоточить на мяче (рис. 5). Но смотреть на мяч надо не только в момент отскока его от земли, как это делают многие (потом они переводят взгляд на противника). Смотреть на мяч надо особенно внимательно в момент удара, а после удара провожать мяч глазами. Если игрок перед ударом переведет взгляд на площадку или на противника, то он не попадет по мячу точно центром ракетки, и в результате мяч пойдет в сетку или за пределы площадки. Больше половины всех ошибок теннисист делает из-за того, что не смотрит на мяч во время удара.

Опытный мастер знает, что от умения внимательно смотреть на мяч, от сосредоточенности во время игры значительно уменьшается количество ошибок при ударах. Чемпионы прошлых лет Н. Теплякова и Б. Новиков, обладавшие точной игрой, с успехом выступали на много-

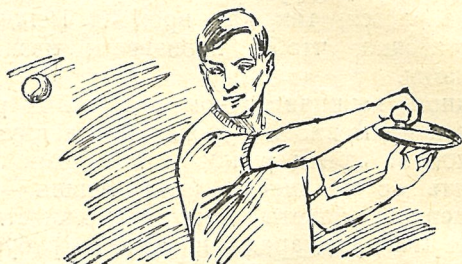


Рис. 5

численных состязаниях в течение целого ряда лет в значительной степени за счет умения сосредоточиться на игре и умения внимательно следить за мячом до самого момента удара.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ПЛОЩАДКЕ

Все удары, кроме подачи, теннисист выполняет в движении по площадке. Поэтому быстрое и правильное передвижение по площадке имеет большое значение. Оно обеспечивает своевременный подход к мячу, правильное расположение туловища и перемещение его вперед в момент удара, а также способствует выполнению удара по мячу в наиболее выгодной точке. Нужно уметь выполнять удар на любом уровне, но наиболее выгодная точка для ударов справа и слева по отскочившему мячу в большинстве случаев будет находиться примерно на уровне пояса и несколько впереди корпуса (на 30—40 см).

Передвигаться по площадке следует быстро, но в то же время и свободно, на слегка согнутых ногах, не делая слишком больших и слишком маленьких шагов.

НЕ СПЕШИ!

Часто можно видеть, как новичок слишком поспешно бежит к мячу, бьет по мячу слишком близко от себя, и в результате мяч летит совсем не в том направлении, куда игрок хотел его послать.

Опытный же теннисист никогда не спешит, своевременно стартует и так рассчитывает свой бег, что к моменту удара у него уже сделан замах и подходит он к мячу именно с той ноги, с которой нужно. Начинает бег он обычно быстро, а по мере приближения к мячу замедляет его с тем, чтобы произвести более точный удар.

Определив направление полета мяча (в правую или левую сторону), начинай движение к мячу с ноги, находящейся дальше от боковой линии площадки, у которой будет произведен удар. Так, если мяч идет с правой стороны от тебя, то первый шаг надо сделать с левой ноги по направлению к правой боковой линии, с одновременным поворотом вправо на правой ноге. При таком передвижении корпус во время замаха будет расположен боком к сетке, что является непременным условием хорошего выполнения каждого удара.

Одновременно с ударом вес тела должен перемещаться вперед по направлению удара, что позволит выполнить сильный и вместе с тем точный удар. Если мяч идет с левой стороны от тебя, то первый шаг надо сделать правой ногой по направлению к боковой линии и одновременно повернуться влево на левой ноге. Заканчивая удар, игрок должен быть повернут лицом к сетке с тем, чтобы быть готовым к следующему удару.

Не всегда условия игры позволяют выполнить удар в движении на мяч. Часто приходится передвигаться поперек площадки или даже отступать назад. В этих случаях желательно, чтобы последний шаг в момент удара все же выполнялся вперед, в направлении сетки.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ТЕННИСИСТА И ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Для того чтобы хорошо играть в теннис, спортсмен должен овладеть всеми ударами: справа, слева, с лета, с полуклета, подачей, свечой, ударом над головой и уко-

роченным ударом. Более того, ему нужно освоить несколько видов каждого из этих ударов: плоские, резаные и крученые. Только тогда он сможет вести игру разнообразно и в зависимости от игровой обстановки применять наиболее выгодные из ударов.

Ударяя ракетой по мячу, игрок сообщает ему определенную скорость, и он летит через сетку на сторону противника либо почти совсем не вращаясь, либо сильно вращаясь вокруг своей оси. В зависимости от особенностей вращения мяча, удары разделяются на плоские, крученые и резаные.

ПЛОСКИЕ УДАРЫ

Плоские удары характерны тем, что струнная поверхность ракетки придает мячу только поступательное движение, без вращения или с таким незначительным вращением, что оно практически не влияет на его полет и отскок.

Путь, по которому летит мяч при таких ударах, представляет собой незначительно изогнутую или совсем прямую линию, а отскок мяча при этом низкий и очень быстрый, так как мяч падает на землю под острым углом, как бы скользя по ней. При таком отскоке мяч труден для приема.

РЕЗАННЫЕ УДАРЫ

При резаных ударах струнная поверхность ракетки сообщает мячу не только поступательное, но и вращательное движение вокруг горизонтальной оси в сторону, обратную направлению его полета. Мяч после таких ударов отскакивает низко, но не быстро. Иногда резаными ударами мячу придают вращение вокруг его вертикальной или слегка наклонной оси (при резаной подаче), тогда мяч летит по сильно изогнутой кривой и после приземления отскакивает в сторону.

КРУЧЕНЫЕ УДАРЫ

Крученым ударом мячу придается также поступательное и вращательное движение вокруг горизонтальной или наклонной оси, но в направлении его полета. Мяч

после такого удара летит по сильно изогнутой кривой (высоко над сеткой), и отскок его от земли будет высоким и быстрым.

Всякое вращение замедляет скорость полета мяча. Поэтому хорошие игроки стремятся часто пользоваться плоскими ударами для создания быстрой и острой игры, а резаными и кручеными ударами пользуются в особо выгодных случаях, о которых будет рассказано позже.

УДАРЫ СПРАВА

Каждому теннисисту в первую очередь надо освоить удар справа по отскочившему мячу. Он применяется в игре чаще, чем любой другой из ударов, и пригоден как для нападения, так и для защиты.

Плоский удар справа

Плоский удар справа (рис. 6) применяют наиболее часто, так как он придает мячу очень большую скорость и нередко сразу приносит выигрыш очка. В основном он исполняется как нападающий удар.

Перед началом выполнения удара стой на слегка согнутых в коленях ногах, поддерживая ракету за шейку левой рукой. Определив, что мяч направлен противником в правую от тебя сторону, отводи ракету назад с одновременным поворотом корпуса вправо на правой ноге. Сзади, в конечном положении замаха, ракетка должна находиться примерно на уровне предполагаемой точки удара по мячу.

Замах делай петлеобразным движением, которое не требует большого мышечного напряжения и позволяет, не останавливая ракету в крайнем положении замаха, свободным, непрерывным движением вынести ракету навстречу мячу. По окончании замаха постепенно поворачивайся в направлении удара с одновременным выносом вперед ракетки. Кисть руки в это время несколько отогнута назад и отстает в своем движении от предплечья. К моменту удара кисть быстро выпрямляется так, чтобы догнать предплечье. Этим движением кисти усиливается удар и мячу сообщается еще большая скорость.

К моменту удара нужно подводить ракетку к мячу не-

значительно согнутой в локте рукой так, чтобы середина ее струнной поверхности встретила мяч немного ниже его центра. Головка ракетки в момент удара должна находиться примерно на уровне кисти. Теннисист в момент удара перемещается вперед по направлению к сетке.

Ракета, встретившись с мячом, продолжает двигаться вместе с ним вперед и одновременно немного вверх, как бы сопровождая его в желаемом направлении. Длитель-

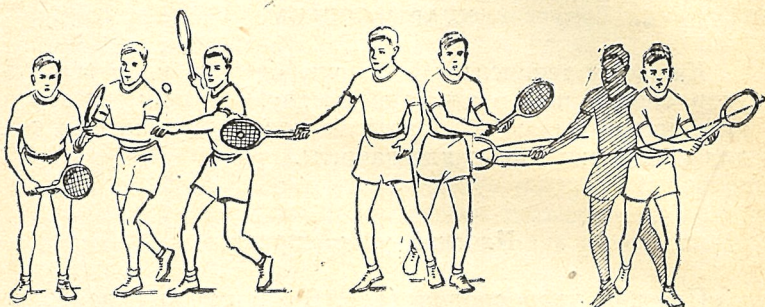


Рис. 6

ное «сопровождение» обеспечивает контроль над мячом (точность попадания в намеченное место площадки), а также придает ему большую начальную скорость.

Многие молодые игроки недооценивают длительного «сопровождения», и поэтому удары их лишены точности и силы.

После того как мяч отделится от ракетки, расслабленная рука с ракеткой еще некоторое время продолжает двигаться вслед за мячом. Затем левая рука подхватывает ракетку за шейку, и игрок опять готов к следующему удару.

Скорость движения ракетки должна увеличиваться по мере ее приближения к мячу. Многие игроки, особенно новички, бьют по мячу после того, как он отскочит от земли, поднимется в высшую точку и начнет уже опускаться к земле. Им легче ударить по такому мячу, так как у них оказывается больше времени для подготовки к удару. Но зато им приходится отступать назад и бить по мячу в низкой точке. О таких игроках говорят, что они играют в медленном темпе. Теннисисты, играющие

в быстром темпе, ударяют по мячу, когда он только отскакивает от земли или в высшей точке его отскока. Это более выгодно, так как удар будет нападающим, а противнику останется меньше времени для подготовки к ответному удару. При низком отскоке мяча надо больше согнуть ноги в коленях, но ни в коем случае не опускать головку ракетки, выполняя удар на выпрямленных ногах.

Очень важно в момент удара переносить вес тела вперед. Это перемещение позволит более быстро вынести вперед ракетку, и игрок усиливает удар, как бы вкладывая в него свой вес. Таким же перемещением веса тела вперед пользуется боксер для усиления удара.

Описание удара вышло длинным, но производится он быстро, широким, свободным движением руки с ракеткой. Хороший теннисист производит впечатление, что он совсем не затрачивает усилий на удар.

Крученый удар справа

Крученый удар справа (рис. 7) одинаково важен как для нападения, так и для защиты. Многие игроки охотно применяют его во время игры. Благодаря вращению

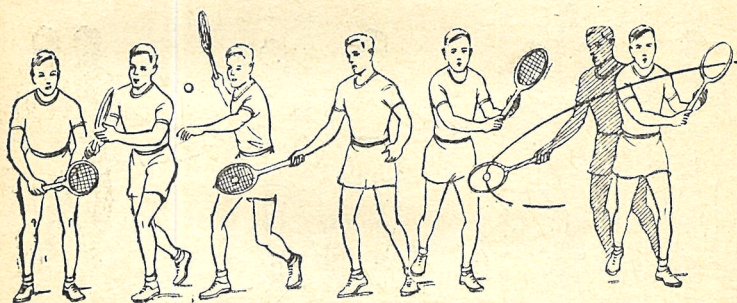


Рис. 7

в направлении полета, мяч при крученом ударе летит по более дугобразной кривой, чем при плоском ударе, и поэтому уменьшается вероятность его попадания в сетку или за пределы площадки.

Крученый удар незаменим при обводке противника у сетки: мяч, перелетев сетку, быстро снижается и вы-

нуждает противника отбивать его снизу вверх, защитным ударом. Крученым ударом справа хорошо владеет чемпион Советского Союза среди мальчиков А. Потанин, который, часто его используя, доставляет много неприятностей «сеточникам».

Основное отличие в выполнении крученого удара заключается в том, что ракета в конечном положении замаха опускается ниже, чем при плоском ударе, и выносится движением, направленным слегка вверх и сильно вперед. В момент удара струнная поверхность ракеты, встретившись с мячом еще ниже его центра, чем при плоском ударе, как бы скользит по нему вверх-вперед, сообщая ему вращение в направлении полета.

После сопровождения рука с ракетой так же свободно заканчивает движение в направлении вверх-вперед, но сторона струнной поверхности, которой был пробит мяч, будет обращена книзу.

Резаный удар справа

Резаный удар справа (рис. 8) ведущими игроками используется редко из-за медленного полета мяча, который легко можно перехватить у сетки.

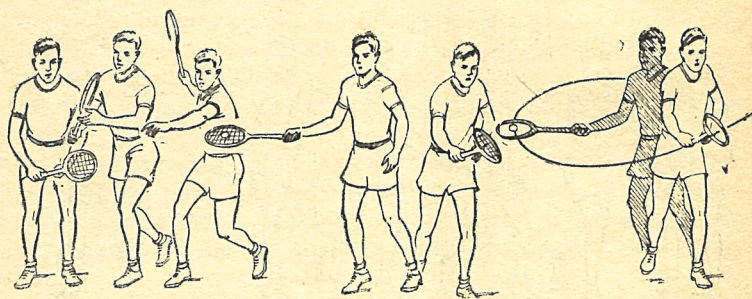


Рис. 8

Обычно его применяют при приеме высоко отпрыгнувшего мяча и против игроков, плохо отбивающих низко отскакивающие мячи. Особенно низко после резаного удара мяч отскакивает на мягкой и влажной площадке. При этом ударе ракета в конечном положении замаха находится выше предполагаемой точки удара по мячу и

выносится к нему движением, направленным вниз-вперед. Струнная поверхность ракеты в момент соприкосновения с мячом скользит вниз-вперед и сообщает ему обратное вращение.

Характерные ошибки при ударах справа

Наиболее часто встречаются следующие недостатки, которые мешают освоить хороший удар справа.

1. Поздний замах. Замах ракетой надо начинать, когда мяч находится в полете примерно над сеткой.
2. Игрок при замахе стоит лицом к сетке, а не боком.
3. Ноги выпрямлены в коленях.
4. Нет «сопровождения» мяча, а следовательно, нет контроля над его полетом.
5. Игрок в момент удара не смотрит на мяч.
6. Удар выполняется только рукой — без участия ног и корпуса.

УДАР СЛЕВА

Многим молодым игрокам удар слева кажется одним из труднейших теннисных ударов. Поэтому во время тренировок, а также соревнований они стараются не применять его и тем самым лишают себя возможности овладеть им. Поэтому он так и остается слабым местом в их игре.

Ошибки при ударе слева

Игроки, слабо владеющие ударом слева, летящие прямо на них или даже на левую сторону мячи стремятся отбивать только ударом справа. Для этого им приходится очень далеко забегать в левую сторону площадки, затрачивая на это много времени и энергии. В результате «забегания» они оказываются в невыгодной позиции, (вся правая половина площадки остается незащищенной) и не успевают отбить мяч, сильно посланный в правую сторону.

Другая распространенная ошибка заключается в том, что игроки, применяя хватку ракеты, удобную для удара справа (второй способ), этой же хваткой пытаются бить

слева. При такой хватке во время удара слева ладонь руки не создает надежного упора, и для удержания ракетки приходится сильно и судорожно сжимать ее, что приводит к толчку мяча, а не к удару.

Часто допускается еще одна ошибка. Игрок бьет по невысоко отскочившему мячу не ниже его центра, а по центру или даже выше. В результате мяч попадает в сетку.

Теннисист, слабо владеющий ударом слева, не может уверенно вести игру и рассчитывать на достижение высоких результатов. Чтобы успешно отбивать атаки противника, направленные под левую руку, и самому нападать, нужно хорошо освоить плоский, крученный и резаный удары слева.

Плоский удар слева

Для выполнения плоского удара слева (рис. 9) из основного положения ожидания поворачивайся влево (на левой ноге), делай шаг правой ногой навстречу мячу и одновременно отводи ракетку назад. Ракетку лучше

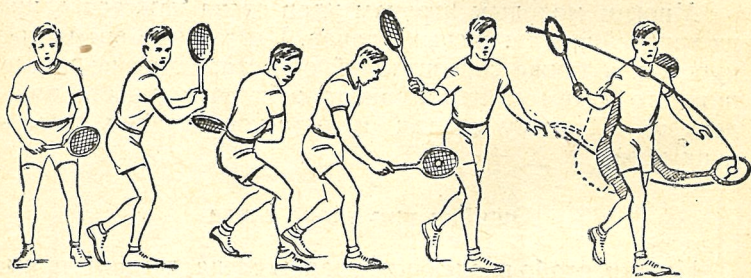


Рис. 9

отводить петлеобразным движением двумя руками. Замах обеими руками дает возможность лучше контролировать правильное направление движения ракетки и сделать необходимый большой поворот туловища. Туловище при ударе слева должно повернуться значительно больше, чем при ударе справа (почти на 180°). Замахиваясь для удара слева, игрок как бы обвивает рукой с ракеткой свое туловище.

Отведенная назад ракетка, так же как и при ударе справа, опускается до уровня предполагаемого удара. При отведении ракетки предплечье и кисть обычно поворачиваются внутрь и струнная поверхность в конечной точке замаха принимает почти горизонтальное положение. Затем теннисист начинает поворачиваться в направлении удара и выносить ракетку навстречу мячу.

Двигаясь навстречу мячу, струнная поверхность постепенно поворачивается и встречается с мячом (ниже его центра) только в слегка отклоненном положении. Удар производится как бы под мяч. Головка ракетки в момент удара должна быть примерно на уровне кисти. Точка удара по мячу приходится перед правым бедром и несколько впереди его. Дальнейшее движение ракетки происходит в том направлении, в каком теннисист хочет послать мяч. Вес тела при этом перемещается вперед на правую ногу: это помогает «сопровождать» мяч в желаемом направлении. После «сопровождения» расслабленная рука с ракеткой некоторое время продолжает движение за мячом, а затем ракетку подхватывает левая рука.

Крученный удар слева

Крученный удар слева (рис. 10), так же как и крученный удар справа, является лучшим видом удара против

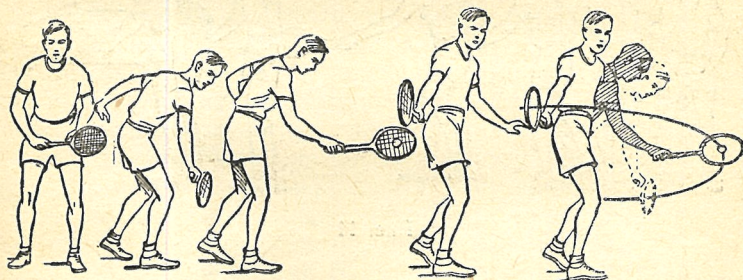


Рис. 10

игрока, приблизившегося к сетке, так как мяч, перелетев сетку, сразу же опускается и падает ему в ноги. Если учесть, что в подавляющем большинстве случаев к сетке выходят после подготовительного удара под левую руку

противника, то значение крученого удара слева еще более возрастает. К сожалению, наши теннисисты, а особенно молодежь, мало пользуются этим ударом. А стоит затратить время и изучить этот ценный удар, позволяющий активно защищаться и нападать.

От плоского удара слева этот удар отличается только тем, что ракетка при замахе опускается ниже предполагаемой точки удара по мячу и выносится ему навстречу слегка вверх и сильно вперед, сообщая ему вращение в направлении полета.

Точка встречи струнной поверхности ракетки с мячом находится еще ниже его центра тяжести, чем при плоском ударе. После удара та сторона струнной поверхности, которой был пробит мяч, должна быть обращена книзу.

Резаный удар слева

Резаный удар слева (рис. 11) получил широкое применение благодаря тому, что этим ударом можно послать мяч очень точно в намеченное место. Правда, эта точность достигается за счет некоторого снижения быстроты полета мяча.

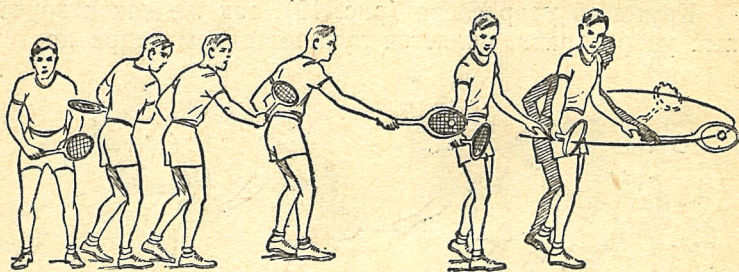


Рис. 11

Многие игроки владеют слева только резанным ударом. Они применяют его во всех случаях, придавая мячу большее или меньшее вращение. Часто его используют как подготовительный удар для выхода к сетке, ибо ответить на него сильным обводящим ударом трудно из-за низкого отскока мяча. Как и при резаном ударе справа,

ракета из высшей точки замаха как бы скользит по мячу своей струнной поверхностью вниз-вперед, сообщая ему обратное вращение.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УДАРОВ СПРАВА И СЛЕВА

Прежде чем выйти на площадку изучать удары справа и слева, целесообразно проделать ряд подготовительных упражнений дома (или в любом другом месте), а также у тренировочной стенки.

Упражняйся дома и у тренировочной стенки!

Подготовительные упражнения имеют большое значение не только для начинающего, но и для опытного игрока, так как они дают возможность более быстро и правильно освоить изучаемые удары.

Положи перед собой рисунок или кинограмму удара справа и делай ракетой замах, удар по воображаемому мячу и «сопровождение», обращая при этом внимание на правильное положение в момент удара ракеты ног, а также на своевременное перемещение корпуса вперед. Делай это упражнение (имитацию удара) до тех пор, пока автоматически не будешь правильно выполнять весь удар в целом. Желательно его проделывать перед зеркалом. Так же, смотря на изображение удара слева, добейся правильного его выполнения.

Для того чтобы научиться правильно бить по мячу — серединой ракеты ниже его центра тяжести («под мяч»), проделай удары по мячу, подвешенному на струне к крюку в потолке или какому-нибудь выступу (рис. 12). Мяч желательно подвесить так, чтобы его можно было по желанию поднимать на любую высоту и опускать. При ударе по низко подвешенному мячу следи за ногами (они должны быть сильно согнуты) и за головкой ракеты (она не должна быть опущена ниже кисти).

Следующее упражнение будет состоять в том, чтобы имитацию удара справа и слева делать во время движения, с хода. При этом особое внимание обращай на правильную работу ног — в правую сторону начинай двигаться с левой ноги и в момент удара переноси вес тела вперед.

Затем переходи к изучению ударов у тренировочной

стенки*. Игровые условия (даже при игре без счета) слишком сложны для изучения ударов и исправления технических ошибок, особенно для начинающего игрока. Тренировочная стенка в этом случае оказывает неоценимую услугу, так как она, как ни один, даже самый опыт-

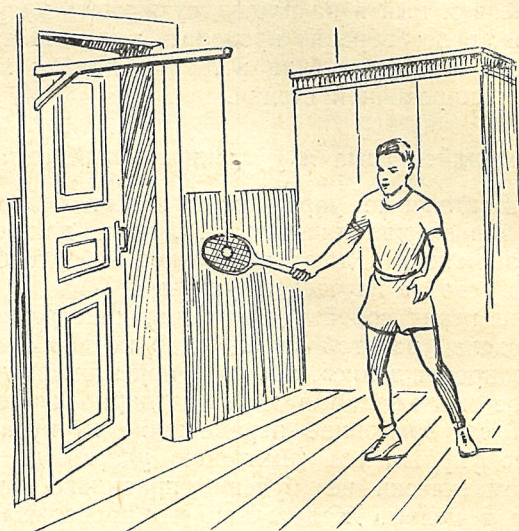


Рис. 12.

ный партнер, точно возвращает мячи для последующих ударов. Этим она создает благоприятные условия не только для правильного технического выполнения ударов, но и для развития их точности благодаря многократному повторению («набивание удара»).

Упражнение «удары по линии» у стенки

Для того чтобы освоить удар по линии (удар по прямой), встань против середины тренировочной стенки на расстоянии 12—13 м от нее (т. е. как бы у задней линии площадки), левой рукой подбрось мяч вправо и несколько вперед от себя так, чтобы он отскочил от земли

* Устройство тренировочной стенки смотри в конце брошюры.

не выше пояса. Правой рукой сделай замах с одновременным поворотом корпуса и бей по мячу, направляя его в стенку перед собой. Повторяя этот удар несколько раз подряд, следи за тем, чтобы вес тела перемещался вперед в момент удара, точка удара по мячу была бы впереди и сбоку от тебя, ноги — слегка согнуты в коленях, а ракета после сопровождения мяча была бы направлена в место удара мяча о стенку. По высоте мяч надо направлять примерно на 0,5—1 м выше уровня сетки.

Вначале бей по мячу не сильно. Затем постепенно ускоряй темп и ставь себе задачу попадать в намеченное место стенки (тренировка ударов с мишенью). Таким же образом отрабатывай удар слева по прямой, делая перед ударом больший поворот корпуса, чем при ударе справа.

Упражнение «чередование ударов по линии» у стенки

Следующее упражнение более сложное. Оно дает возможность, передвигаясь вдоль задней линии, поочередно производить прямые удары справа и прямые слева, как бы отбивая мячи, направленные в различные углы площадки. Для его выполнения встань также на расстоянии 12—13 м от стенки, но не против ее середины, а против правого бокового щита, расположенного под некоторым углом. Прямым ударом справа направь мяч перед собой в правый боковой щит стенки, от которого он отскочит влево. Быстро переместись в левую сторону, как бы вдоль задней линии, и прямым ударом слева направь его в левый боковой щит. Затем, переместившись вправо, прямым ударом справа опять направляй его в правый щит и т. д.

Упражнение «чередование ударов по диагонали» у стенки

Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. Ударом справа направь мяч в середину стенки (влево от себя — по диагонали) примерно на 0,5—1 м над уровнем сетки. Затем, переместившись в левую сторону, ударом слева также направь мяч в середину стенки (вправо от себя — по диагонали), после

чего передвигайся вправо для очередного диагонального удара.

Это упражнение, близкое к игре, дает возможность тренировать поочередно диагональные удары справа и слева, перемещаясь вдоль задней линии.

Эти же упражнения используй для разучивания других видов ударов справа и слева — крученых и резаных. Тренировку ударов у стенки нужно сочетать с тренировкой на площадке. Если у тебя нет тренера, то на площадке упражняйся вдвоем с товарищем. Вначале начинай с более простых упражнений. В этих упражнениях — с заранее известным направлением полета мяча — разучивать и совершенствовать удары легче. При их выполнении задумывайся, почему мяч летит не так, как ты хотел бы, и, установив причину, устраняй ее.

Упражнение «удары по линии» на площадке

С задней линии площадки ударом справа направь мяч вдоль боковой линии площадки. Партнер должен возвращать его тебе также вдоль линии, но ударом слева. Вначале, для облегчения упражнения, производи удары с места, т. е. стоя в правой стороне площадки. Перед ударом занимай боковое положение и в момент удара переноси вес тела вперед на левую ногу. Внимательно следи за мячом до самого момента его соприкосновения с ракетой. Мяч старайся направить ближе к задней линии площадки. Для этого не забывай сделать длительную «проводку».

По мере освоения удара по прямой с места учись выполнять его в движении. Для этого после каждого удара возвращайся к середине задней линии и вновь беги к мячу, начиная передвижение с левой ноги и одновременно поворачивая туловище в сторону мяча.

Через некоторое время переходи к игре вдоль другой боковой линии. Теперь ты будешь разучивать удар слева по линии, а твой партнер — удар справа по линии.

Упражнение «удары по диагонали» на площадке

С задней линии площадки ударом справа направь мяч по диагонали, в правый угол площадки партнера. Он также должен ответить диагональным ударом. По

мере освоения диагонального удара с места переходи к освоению его в движении, возвращаясь после каждого удара к середине задней линии. Для развития точности этих ударов мелом нанеси в углах площадки мишени — квадраты размером 1×1 м — и старайся направить в них мяч.

Таким же образом тренируй диагональный удар слева.

Упражнение «треугольник»

Поочередно диагональным и прямым ударами справа направляй мяч в разные углы площадки партнера. Он должен возвращать его в твой правый угол диагональным ударом справа и прямым слева (рис. 13).

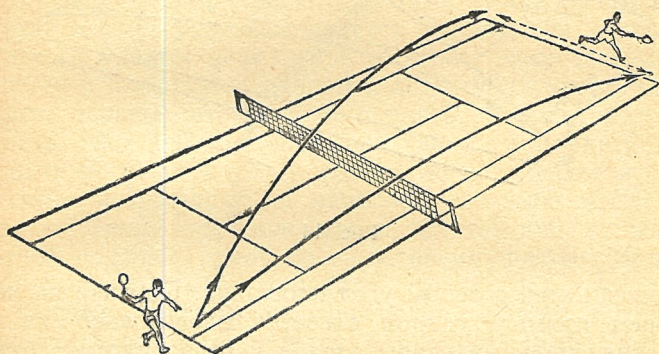


Рис. 13

Это упражнение включает в себя сочетание диагональных и прямых ударов и является одним из тактических элементов, часто применяемых в игре.

Упражнение «два к одному»

Это упражнение выполняется так же, как и предыдущее, но удары производятся не поочередно, а после двух диагональных ударов — один прямой.

В дальнейшем, по мере освоения этого упражнения, его можно усложнить: прямой удар выполнять с хода и выбегать к сетке.

Упражнение «восьмерка»

Упражнение «восьмерка» также является элементом тактической комбинации, часто применяемой в игре. Оно более сложно и выполняется следующим образом. Ударом справа направь мяч по диагонали в правый угол площадки партнера. Он ударом справа по линии вернет его тебе, после чего ты диагональным ударом слева на-

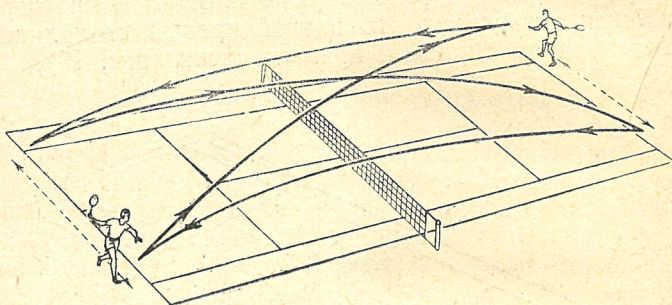


Рис. 14

правляешь мяч в левый угол площадки. Партнер на него отвечает прямым ударом слева. Следовательно, на все твои диагональные удары справа и слева партнер будет отвечать прямыми ударами справа и слева (рис. 14).

Применяй все указанные упражнения вначале для освоения плоских ударов справа и слева: они являются основой всей игры. После приступай к освоению кручных и резаных ударов, которые ты будешь применять в игре в зависимости от обстановки и особенностей твоего противника.

Чередуй упражнения с игрой!

Освоенные в упражнениях отдельные удары и сочетания нескольких ударов надо закрепить в тренировочной игре. Играя, ты увидишь, что удары, которые, каза-

лось бы, тобой уже освоены, ты не можешь правильно выполнить. Поэтому после тренировочной игры нужно опять их совершенствовать в различных упражнениях. В игре и особенно в соревновании нет времени на обдумывание правильного выполнения того или иного удара. Там нужно будет решать целый ряд неожиданно возникающих тактических задач. Поэтому отдельные удары и их сочетания должны быть хорошо освоены и так закреплены в тренировочной игре, чтобы их техническое выполнение не отвлекало от решения тактических задач.

ПОДАЧА

Подача в теннисе — один из наиболее важных ударов. От того, как производится подача, в значительной степени зависит характер розыгрыша очка. Если теннисист подает слабо (только для того, чтобы ввести мяч в игру), то ему сразу же придется защищаться: противник сильным ударом немедленно выиграет очко или выйдет к сетке и попытается ударом с лета «убить» мяч. И наоборот, сильной атакующей подачей можно сразу выиграть очко или заставить противника применить такой защитный удар, после которого легко перехватить мяч у сетки и направить в наиболее уязвимое место площадки. Таким образом, игрок, владеющий сильной и точной подачей, имеет большое преимущество. Недаром ее называют ключом к победе.

Особенно велико значение подачи в парных соревнованиях. Здесь игра ведется в быстром темпе, который в основном создается сильной подачей. При встрече равных по силе пар выигрыш игры при своей подаче нередко равносителен выигрышу целой партии. Не случайно Н. Озеров и Э. Негребецкий, хорошо владеющие подачами, — сильнейшие парные игроки. Перед подачей теннисист располагает недостаточным временем для подготовки, и противник не может оказать никакого влияния на ее выполнение. Поэтому подавать плохо — непристительно!

Каждый игрок обязан в совершенстве владеть всеми тремя разновидностями подач: плоской, резаной и крученой. И, кроме этого, второй мяч подачи по силе должен мало отличаться от первого.

«Пушечная» подача Н. Озерова

Плоская подача с сильным ускорением называется «пушечной». Этой подачей хорошо владеет Н. Озеров, который в большинстве случаев выигрывает очко после первого же удара. Подавая первый мяч, Озеров придает ему большую скорость и каждый раз направляет в различные углы поля подачи. Это приносит Озерову особенно много выигранных очков. В 1956 г. в матче с молодым теннисистом Э. Кедарсом (Таллин) Озеров одними «пушечными» подачами выиграл 24 очка!

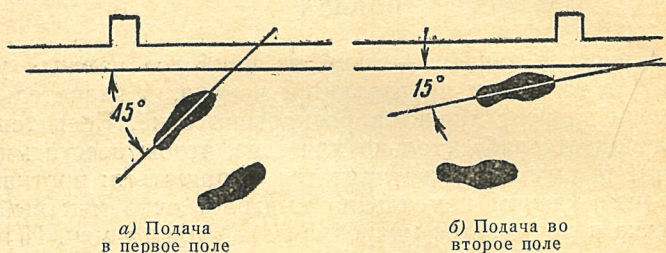


Рис. 15

Выполняя «пушечную» подачу, Озеров становится у середины задней линии на расстоянии 5—8 см от нее, боком к сетке (рис. 15). Ноги — на ширине плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Руки полусогнуты на уровне пояса. Правая рука с ракеткой начинает замах, двигаясь вверх-назад, делает петлю за спиной и резким движением производит удар по мячу. Одновременно с началом движения ракетки левая рука подкидывает мяч. Мяч Озеров подбрасывает над левым плечом, немного вперед к сетке, на уровень, на котором производит удар. Он бьет мяч в так называемой «мертвой точке». Если мяч будет подкинут выше точки удара, то подающему труднее будет точно серединой ракетки попасть по быстро опускающемуся мячу. Если мяч будет подкинут низко, то игрок вынужден будет при ударе согнуть руку. И в том и в другом случаях сила удара и точность уменьшатся.

Движение ракетки у Озерова при подаче непрерывно. Медленное при замахе, оно постепенно убыстряется, до-

стигая наивысшей скорости к моменту соприкосновения с мячом.

Предплечье и кисть несколько отстают в своем движении от плеча, а перед самым ударом быстро выпрямляются, придавая этим мячу еще большую скорость.

После удара рука с ракетой некоторое время «сопровождает» мяч, затем идет книзу и заканчивает свой путь за левым коленом. В начале замаха вес тела переносится

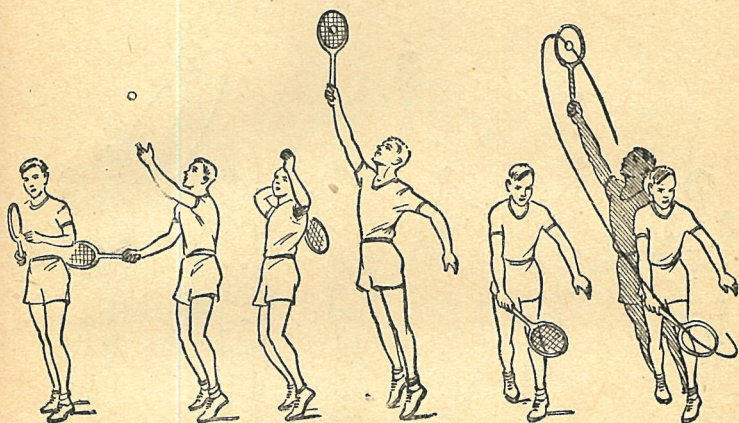


Рис. 16

на правую ногу, затем перемещается вперед и в момент удара полностью переходит на левую ногу с последующим шагом вперед правой ногой. При замахе правое плечо опущено. К моменту удара оно выносится вместе с рукой и ракетой вперед-вверх. Левое плечо при этом опускается к земле. Такое движение плеч дает возможность Озерову использовать не только силу руки, но и вес всего тела. Удар выполняется свободным, легким, но быстрым движением. За мячом он следит до момента его соприкосновения с ракетой.

Плоскую «пушечную» подачу (рис. 16) целесообразно применять при первом мяче. Но малейшая неточность в ее выполнении ведет к тому, что теннисист не попадает мячом в поле подачи. Поэтому второй мяч лучше ввести в игру резаной или крученой подачей, которыми достигается большая точность.

Резаная подача

Выполняя резаную подачу (рис. 17), игрок больше, чем при плоской подаче, отводит правое плечо назад и поворачивается вправо. В момент удара один край обода ракетки находится впереди по отношению к другому. Струнная поверхность ракетки скользит по мячу слева направо, придавая ему вращение вокруг вертикальной или несколько наклонной оси.

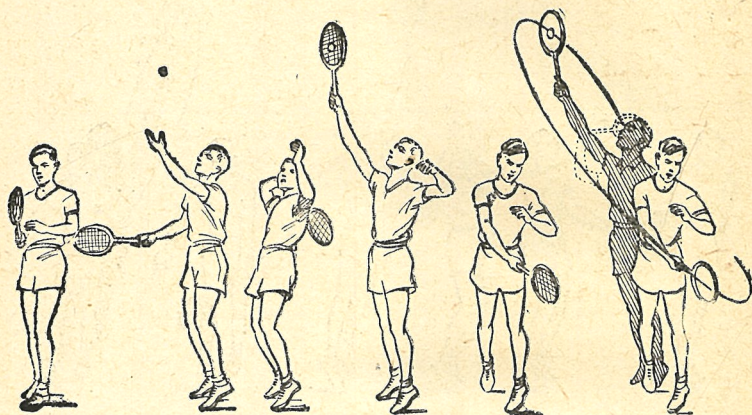


Рис. 17

После удара правое плечо идет вперед и вниз, а ракетка «сопровождает» мяч, затем опускается и заканчивает свое движение у левой ноги. Если подача выполнена правильно, мяч в полете будет отклоняться влево, а после приземления отскочит низко (особенно на влажных площадках) и также несколько влево.

Крученая подача

При крученой подаче (рис. 18) мячу придается вращение вокруг горизонтальной или несколько наклонной оси. Мяч летит по дугобразной кривой и отскакивает быстро, высоко и несколько в сторону. Это достигается тем, что игрок при замахе сильно прогибается назад и ракетку выносит слева из-за головы. Струнная поверх-

ность двигается к мячу снизу и слева и «прочесывает» его вверх и вправо. При этом быстрое выпрямление корпуса и кисти руки придают мячу сильное вращение. В отличие от плоской и резаной подачи мяч при крученой подаче подбрасывается несколько левее, и движение ракетки заканчивается с правой стороны от тела.

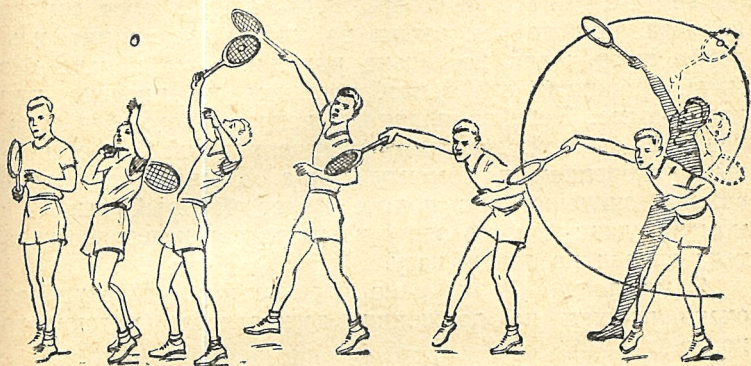


Рис. 18

Эта подача требует особенно длительной тренировки. Она применяется чаще всего при втором мяче, когда подающий сразу бежит к сетке. Высокий и далекий отскок мяча дает возможность близко подойти к сетке и затрудняет противнику сильный и точный ответ, так как мяч приходится бить ударом слева в высокой точке.

Ошибки при подаче

Наиболее характерные ошибки, встречающиеся у молодых игроков и влияющие на качество подачи, следующие.

1. Игрок при подаче стоит лицом к сетке.
2. Непостоянный (неточный) подброс мяча по высоте и направлению.
3. Удар производится при закрепленных плечах — правое плечо не опускается до удара и не выносится вперед-вверх в момент удара.
4. Первый мяч подается с огромной силой, без

заботы о его попадании в поле подачи, а второй — слабо, под «убой» противнику.

5. В момент удара игрок не смотрит на мяч.

6. Игрок подает с линии (это запрещено правилами).

Совершенствование подачи

Так же как и при совершенствовании ударов справа и слева, прежде чем выйти на площадку, внимательно изучи и проделай несколько раз движение подачи без мяча, сравнивая его с изображением на рисунке или кинограмме. Добейся плавного, непрерывного, без остановки за спиной, движения руки с ракетой с постепенным ускорением к моменту удара. Помни, что очень важное значение при подаче имеет быстрый вынос в момент удара правого плеча вверх-вперед и перенос веса тела вперед на левую ногу.

Сама подача и особенно перенос веса тела вперед очень похожи на движения легкоатлета, метящего копье.

Подбрасывай мяч точно!

Отдельно упражняйся в подбросе мяча. От стабильности подброса мяча зависит точность попадания по нему серединой ракетки. Следи за правильным подбрасыванием мяча как по высоте, так и по направлению.

Мяч подбрасывай выпрямленной в локте рукой и выпускай его, когда рука будет вытянута вверх, несколько впереди левого плеча. Для определения высоты подброса мяча встань на носок левой ноги с вытянутой вверх ракеткой. Середина струнной поверхности ракетки и будет той точкой, в которую тебе надо подбросить мяч (рис. 19). Отметь ее на стене или еще на чем-нибудь и упражняйся в подбрасывании мяча на эту высоту до тех пор, пока не будешь делать это безошибочно.

После этих предварительных упражнений переходи на площадку и объедини оба движения вместе (подброс мяча и удар по нему).

Вначале изучай и совершенствуй плоскую подачу. Для этого встань у задней линии в исходную позицию и не сильным, но правильным движением старайся послать мяч в первое поле подачи. Следи при этом, чтобы

по мячу ударить в так называемой мертвой точке (когда мяч больше не поднимается вверх и еще не начал падать вниз) при максимально вытянутом вверх положении туловища, ног и руки с ракетой. Произведи подряд 12—15 подач. Затем перейди на другую сторону площадки, собери мячи и оттуда подавай в первое поле подачи.

Для выработки точной подачи в углах поля разметь «мишени» — квадраты размером 1×1 м — и стремись в них попасть.

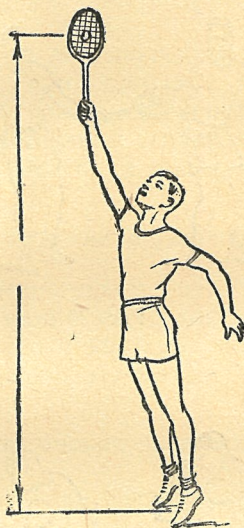


Рис. 19

Смотри внимательно на мяч до момента его соприкосновения с ракетой: это уменьшит количество ошибок.

По мере освоения правильного движения подачи усиль удар по мячу за счет более быстрого выноса вперед плеча и руки с ракетой в момент удара, а также более длительного сопровождения мяча.

Так же добивайся точности попаданий, подавая резаную и крученую подачу, предварительно хорошо освоив движение этих подач без мяча.

Помни, что сильная и точная подача даст тебе решающее преимущество во время состязания.

УДАРЫ С ЛЕТА

В последнее время ведущие игроки стремятся играть в быстром темпе и выиграть решающее очко у сетки ударами с лета — до того, как мяч ударится о землю.

Техника выполнения ударов с лета почти такая же, как при выполнении ударов по отскочившему мячу. Так

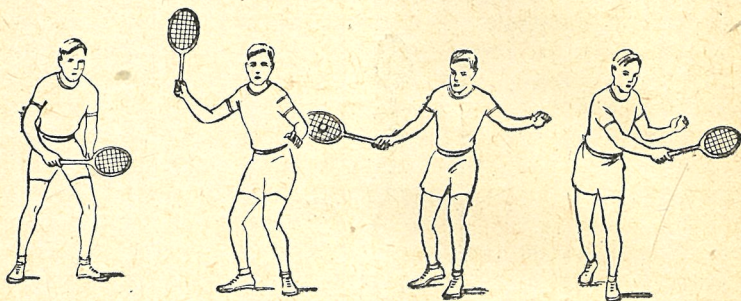


Рис. 20

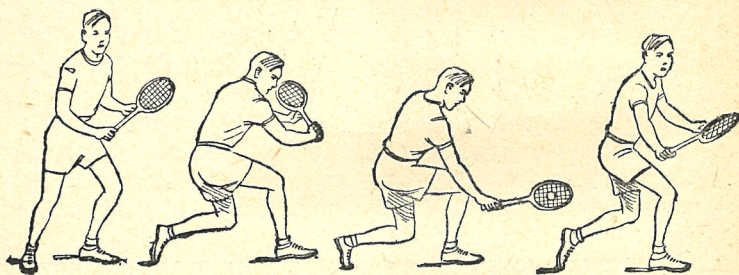


Рис. 21

же нужно начинать передвижение к мячу и во время замаха поворачиваться боком по отношению к сетке (рис. 20 и 21).

Играя у сетки, игрок располагает гораздо меньшим временем для подготовки к ударам, чем при ударах с задней линии, поэтому замах он делает короче и поворот туловища меньше.

Большинство теннисистов пользуется плоскими ударами с лета для придания мячу большей скорости. Резаные удары с лета применяют при приеме мячей в высокой точке (на уровне плеча) или в очень низкой точке (ниже уровня сетки), придавая мячу вращение для удержания его в пределах площадки.

При ударах с лета большую роль играет движение кисти, которое придает мячу большую скорость. Удар должен быть резким, с длительным сопровождением. В момент удара головка ракетки должна находиться на уровне или выше кисти руки.

Крученым ударом с лета пользоваться нецелесообразно. Особенно важно при ударах с лета внимательно смотреть на мяч и отбивать его серединой ракетки. При приеме низких мячей сильно сгибай ноги, только тогда мяч будет перелетать сетку и попадать в площадку.

Совершенствование ударов с лета

Разучивая движения ракетки при ударах с лета без мяча, обращай внимание на боковое положение туловища в момент замаха и на более короткий замах, чем при ударах по отскочившему мячу.

Упражнения у стенки

Для совершенствования ударов с лета у стенки встань от нее на расстояние 2—3 м и отбивай мяч ударом с лета справа, направляя его в стенку немного вправо от себя, не выше 1 м над уровнем сетки. То же самое проделай ударом с лета слева. Затем поочередно ударами с лета справа и слева отбивай мячи, направляя их в стенку прямо перед собой на той же высоте. Темп игры постепенно увеличивай. Такое упражнение в быстром темпе будет развивать реакцию на быстрый отскок мяча от стенки.

Упражнения на площадке

При тренировке ударов с лета на площадке встань на расстоянии 2 м от сетки и попроси своего партнера направлять мячи сначала не сильно, только в правую

сторону, затем в левую сторону площадки недалеко от тебя. Ударами с лета возвращай ему мячи, направляя их прямо на него.

После этого простого упражнения с заранее известным направлением ударов, при котором мяч может подолгу находиться в игре, переходи к более сложному упражнению: партнер должен посылать мячи сильными ударами, чередуя направление полета мяча в правую и левую стороны, а ты после одного-двух ударов на партнера делай косой удар с лета, направляя мяч к боковой линии площадки, или прямой удар в угол площадки. Это будет тренировка завершающего удара с лета.

Выполняя эти упражнения, не стой на месте, ожидая, пока мяч поровняется с твоим туловищем. Сделай шаг или два вперед навстречу мячу и ударь его несколько впереди и сбоку от себя. Стремись принять мяч как можно ближе к сетке: это позволит сделать нападающий удар и облегчит попадание мяча в намеченное место площадки.

Помни, что рука в момент удара должна быть выпрямлена в локте, а кисть — крепко сжимать ручку ракетки.

Тренируй удары с лета в движении!

Во время игры тебе почти не придется отбивать мячи ударами с лета стоя на месте. Противник будет стремиться заставить тебя принимать мячи во время подбегания к сетке. Поэтому, когда ты достаточно хорошо изучишь удары с лета стоя вблизи сетки, переходи к более сложному упражнению, совершенствуя их во время движения вперед к сетке. Для этого встань между задней линией и линией подачи, направь мяч партнеру с тем, чтобы он сделал обводящий удар. Сам быстро подбегай к сетке и старайся ударом с лета перехватить посланный партнером мяч.

Если ты будешь бежать к сетке достаточно быстро, то встретишь мяч в 2—3 м от нее, откуда нетрудно сделать атакующий удар с лета. Если ты побежишь медленно, то мяч застигнет тебя на линии подачи и тебе придется сделать защитный удар, так как мяч будет ниже уровня сетки.

СВЕЧА

Обычно противника, вышедшего к сетке, стремятся «обвести», т. е. так направить мяч, чтобы противник не достал его ударами, после которых мяч летит низко над сеткой.

Но если обводить противника только низкими мячами, то он будет подбегать к сетке вплотную (до 1 м) и перехватывать их. Поэтому применяют свечу.

Особенно часто свечу используют в парной игре, когда двух игроков, находящихся близко от сетки, очень трудно обвести низкими ударами. Если свеча выполнена хорошо (мяч пролетает над «сеточником» не очень высоко, но так, что даже в прыжке его нельзя достать ракетой), то это сразу приносит выигрыш очка, либо дает возможность самому выйти к сетке для завершающего удара с лета, если противник успеет отбежать назад и вернуть мяч так же, свечой. В этом случае свеча является нападающим ударом.

Как защитный удар свеча применяется в случае, если необходимо выиграть время — вернуться на середину задней линии после сильного и очень косога удара. Нужно стремиться направить мяч как можно ближе к задней линии, так как «короткая» свеча будет легкой добычей «сеточника».

Свечу можно выполнить плоским, резаным и крученым ударами.

Крученая свеча

Лучшей, но зато наиболее трудной для выполнения будет крученая свеча. Мяч после такой свечи отскакивает от земли быстро, высоко и очень далеко. Поэтому если не удастся отбить такую свечу ударом над головой, то догнать мяч после отскока почти невозможно.

Подготовка к выполнению крученой свечи ничем не должна отличаться от подготовки к обычному удару по отскочившему мячу. Иначе противник заранее отступит назад от сетки и ударом над головой «убьет» мяч.

В крайней точке замаха головка ракетки, так же как при крученом ударе, опускается низко, но сам удар производится в направлении вверх, а не вперед. При этом ракетка также сообщает мячу вращение в направлении

полета. В ударе активное участие принимает кисть. Быстрое ее движение в момент удара увеличивает скорость вращения мяча.

Окончание удара при крученой свече почти такое же, как при обычном крученом ударе.

Плоская свеча

Начало выполнения плоской свечи (рис. 22) напоминает обычный плоский удар по отскочившему мячу. Но, встретившись с мячом, ракетка «сопровождает» его значи-

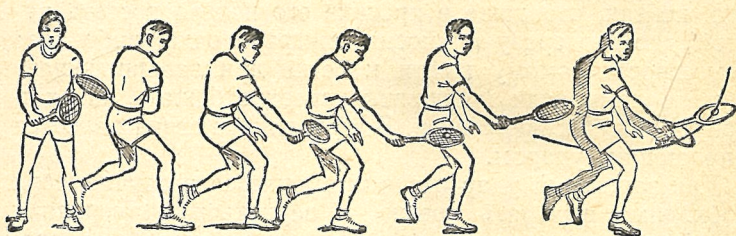


Рис. 22

тельно больше вверх, а не вперед. Это заставляет мяч лететь по более крутой кривой, чем при обычном плоском ударе. Бить по мячу надо не сильно, но точно рассчитать его полет. Слишком низкую свечу противник легко «убьет», а слишком высокая и далекая свеча может выйти за пределы площадки.

Резаная свеча

Резаная свеча, при которой мяч вследствие своего вращения летит медленно, имеет тот недостаток, что у противника достаточно времени для того, чтобы занять удобную позицию и ударом над головой выиграть очко. Чаще всего резаная свеча производится ударом слева в ответ на сильный, «выбивающий» удар противника. В отличие от всех других ударов, игрок при выполнении свечи не перемещается вперед, а, наоборот, отклоняется несколько назад с тем, чтобы мяч направить вверх.

Свеча с лета

Хорошие игроки иногда пользуются свечой с лета. Это очень трудный удар для выполнения: малейшая неточность приводит к потере очка. В основном свеча с лета применяется в парной игре, когда противники также приблизились к сетке и идет обмен ударами с лета. Игрок делает такой же замах, как для обычного удара с лета, но в последний момент, изменив наклон ракетки, неожиданно направляет мяч вверх через головы своих противников. Застигнутые врасплох, они не могут догнать и отбить такой мяч.

Совершенствование свечи

Свечу хорошо тренировать вдвоем с товарищем на площадке.

Для выполнения свечи встань за задней линией и стремись перебросить свечой товарища, стоящего у сетки на другой стороне площадки. Вначале разучивай плоскую свечу ударами справа и слева.

Во время выполнения свечи особое внимание надо обращать на «маскировку» этого удара — делать такой же замах, как для обычного удара справа, но в последний момент перед ударом ракетку вести вверх, а не вперед. Для того чтобы приучить себя делать при свече такой же замах, как при обычном ударе, необходимо свечи бросать не подряд, а чередовать их с низкими ударами. Например, после двух обычных ударов с задней линии третьим ударом посылаешь свечу.

Высшая точка полета мяча должна приходиться над противником, стоящим в 2—3 м от сетки, а не над самой сеткой, как делают неопытные игроки. Мяч должен опускаться на площадку близко к задней линии.

Затем переходи к разучиванию крученой свечи. При выполнении этого удара следи, чтобы струнная поверхность ракетки встретила мяч снизу и скользила по нему вперед-вверх для придания сильного вращения в направлении полета. При крученой свече особенно трудно послать мяч так, чтобы его не перехватил игрок у сетки и в то же время чтобы он попал в пределы площадки. Это достигается многократным повторением данного приема.

УДАР НАД ГОЛОВОЙ

Не владея ударом над головой, невозможно уверенно играть у сетки, так как все время будет опасность быть переброшенным свечой. А удар над головой позволяет лучшим способом отбить свечу. Хотя хорошая свеча и трудна для приема, но свечи не всегда бывают хорошо рассчитаны (низкая свеча) или заранее видно, что противник собирается послать свечу, и тогда есть время подготовиться и ударом над головой «убить» ее.

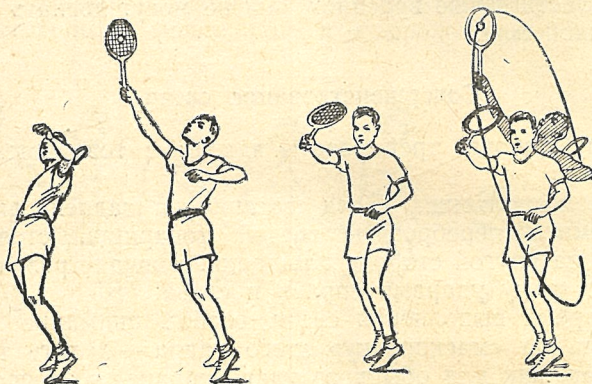


Рис. 23

Удар над головой — атакующий удар, который обычно сразу приносит выигрыш очка благодаря большой скорости, сообщаемой мячу. Он выполняется таким же движением, как плоская, вернее «пушечная», подача (рис. 23), но с несколько меньшим замахом, ибо времени для подготовки к удару мало. В отличие от подачи удар над головой производится из различных мест площадки, и направить его можно в любое место площадки противника. Как и при подаче, в момент удара вес тела надо переносить вперед для придания мячу большей силы и скорости.

Удар над головой по отскочившему мячу

Мастер спорта С. Белиц-Гейман, хорошо владеющий ударом над головой, направляет мяч близко к задней или боковым линиям и с такой силой, что его очень

трудно отразить. В некоторых случаях он применяет удар над головой по высоко отскочившему от земли мячу (рис. 24), приносящий ему много выигрышных очков. Если, например, он находится близко от сетки и противник неожиданно перекидывает его свечой, то он быстро отбегает от сетки назад к задней линии, сохраняя боковое положение, и если мяч отскочит достаточно высоко, то бьет его сильным, атакующим ударом над головой.

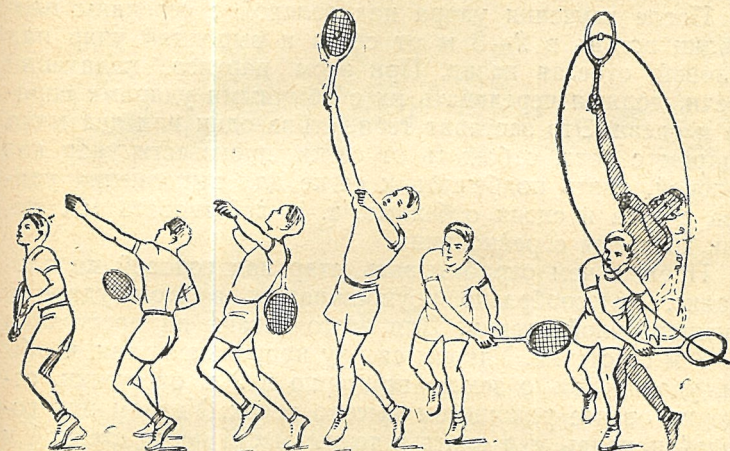


Рис. 24

Так же в случае очень высокой свечи, когда удар затруднен из-за большой скорости падения мяча, Белиц-Гейман дает мячу отскочить от земли и затем ударом над головой посылает его на площадку противника с такой силой, что его невозможно отбить.

Совершенствование удара над головой

Для отработки удара над головой попроси товарища бросать тебе свечи. Вначале располагайся на середине площадки и несильными ударами над головой отбивай свечи, стараясь направить мяч ближе к задней линии.

Многие новички, изучая удар над головой, сразу стремятся очень сильно ударить по мячу и поэтому допускают

много ошибок. Они также стремятся «убить» свечу, направляя мяч не к задней линии, а почти вертикально, сразу за сетку (как в волейболе). Это делать невыгодно, так как много мячей попадет в сетку, а если мяч и перелетит через нее, то благодаря высокому отскоку противнику легче будет его отбить.

Постепенно усиливая удар, следи, чтобы во время замаха правое плечо было опущено вниз, а в момент удара резко вынесено вверх и вперед вместе с рукой и ракетой.

После изучения удара над головой с середины площадки встань в 2—3 м от сетки и выполняй удар над головой, отбегая назад. При этом партнер, кидающий свечу, должен чередовать их с обычными ударами справа и слева. Это заставит тебя, отбив один или два мяча ударом с лета, отбежать от сетки, произвести удар над головой, опять подбежать к сетке для выполнения ударов с лета и снова отбежать, т. е. действовать так же, как во время соревнования.

Прежде чем отрабатывать удар над головой на площадке, целесообразно поупражняться в этом ударе у тренировочной стенки. Для этого встань на расстоянии 6—7 м от стенки. Ударом сверху направь мяч так, чтобы он, ударившись о землю примерно в 2 м от стенки, отскочил от нее рикошетом высоко вверх. Ударом над головой направь мяч опять в то же место перед стенкой и после его отскока снова выполняй удар над головой.

УКОРОЧЕННЫЙ УДАР

Укороченным ударом (рис. 25) называется удар справа или слева, после которого мяч, перелетев через сетку, падает рядом с ней и низко и недалеко отскакивает. Применение этого удара дает либо немедленный выигрыш очка, либо возможность вызвать игрока к сетке для того, чтобы низким ударом или свечой «обвести» его. Важнейшее требование к укороченному удару — неожиданность его применения. Противник по замаху не должен определить, что готовится укороченный удар, иначе он заранее побежит вперед, догонит такой мяч и выиграет очко.

Хорошо владеющая укороченным ударом мастер спорта Л. Преображенская замахивается для его выпол-

нения так же, как для обычного удара справа или слева, но непосредственно перед ударом она отклоняет ракетку верхним краем обода назад, а при соприкосновении с мячом отклоняет ее еще больше, почти до горизонтального положения, придавая мячу сильное обратное вращение. Это движение она делает за счет резкого поворота кисти, крепко держащей ракетку. Взор ее при этом «прикован» к мячу, она отчетливо видит ударяемый мяч, так как этот удар требует особой точности выполнения.

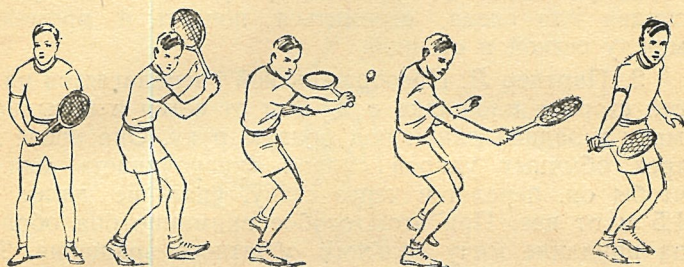


Рис. 25

Благодаря сильному обратному вращению, а также тому, что вес тела при этом ударе, в отличие от всех других ударов, за исключением сачи, не перемещается вперед, мяч падает сразу за сетку и отскок его получается как бы замирающий.

Л. Преображенская часто пользуется укороченным ударом с лета, играя у сетки. Он также приносит ей много выигрышных очков. Выполняет она его таким же движением, как обычный укороченный удар, но с меньшим замахом, а при очень сильных мячах она подставляет ракетку навстречу летящему мячу и в момент удара как бы оттягивает ракетку назад — амортизирует (смягчает) силу мяча, и он отскакивает недалеко.

Как совершенствует Л. Преображенская укороченный удар

Л. Преображенская для совершенствования укороченного удара пользуется следующими упражнениями, дающими хорошие результаты.

1. Стоя у стенки на расстоянии 10—12 м, она после одного-двух обычных ударов справа по отскочившему мячу делает укороченный удар. Если мяч попадает немного выше обозначенной на стенке сетки и отскакивает от нее очень слабо, то, следовательно, укороченный удар был выполнен хорошо.

Так же она тренирует укороченный удар слева. Для совершенствования укороченного удара целесообразно на расстоянии 1 м от тренировочной стенки укрепить обыкновенную теннисную сетку и, «укорачивая» мяч ударами справа или слева, стремиться попасть в промежуток между сеткой и стенкой.

2. Партнер Л. Преображенской располагается на другой стороне площадки в 2—3 м от сетки и посылает ей мячи к задней линии под правую руку. Она после двух-трех обычных ударов справа «укорачивает» мяч так, чтобы он, перелетев через сетку, упал не далее 1,0—1,5 м от нее. При этом особое внимание она обращает на придание мячу сильного обратного вращения. Такое же упражнение она делает для совершенствования укороченного удара слева.

Один или два обычных удара помогают игроку сделать такой же замах для третьего, укороченного, удара и тем самым выполнить его неожиданно для противника. Кроме того, тренировка обычных ударов в чередовании с укороченными сильно приближена к игровой обстановке.

3. Для выполнения следующего упражнения площадка для игры с каждой стороны сетки уменьшена. Ее границами являются линии подачи. Мяч, приземлившись далее линии подачи, считается проигранным. Из-за маленьких размеров площадки Л. Преображенская вынуждена отбивать мячи только укороченными ударами после отскока мяча, либо укороченными ударами с лета. Партнер ее возвращает мячи такими же укороченными ударами.

Во время этого упражнения ведется счет: каждый выигранный мяч дает одно очко. Побеждает игрок, первым набравший 15 очков.

Таким упражнением оба игрока совершенствуют укороченные удары после отскока и с лета в приближенной к игре обстановке.

УДАР С ПОЛУЛЕТА

Удар с полулета (рис. 26) игроки обычно применяют, когда мяч застигает их на середине площадки, падая к ним в ноги, и нет времени для того, чтобы выдвинуться вперед для удара с лета или отступить назад для удара по отскочившему мячу.

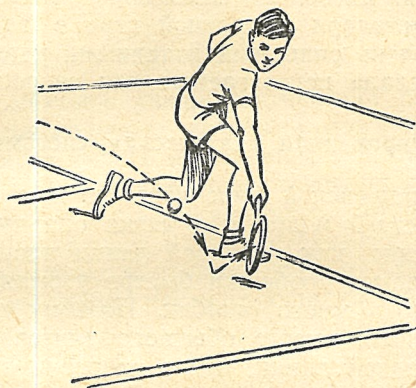


Рис. 26

Этот удар чаще всего выполняется простой подставкой ракетки под таким углом, чтобы мяч, ударившись о землю, сразу попал на струнную поверхность ракетки и, отразившись от нее, перелетел через сетку.

Опытные игроки используют этот удар и как средство нападения, для увеличения темпа игры. Они его выполняют таким же движением, как обычный удар справа и слева, но с несколько меньшим замахом, и бьют по мячу сразу, как только он отделится от земли, сильно сгибая при этом ноги в коленях. Благодаря большой скорости отскока мяча на взлете, этот удар требует от игрока быстрой реакции и большой точности выполнения. Нападающий удар с полулета часто применяется игроками в парных играх.

ТАКТИКА ИГРЫ

ОДИНОЧНАЯ ИГРА

В финале первенства Советского Союза 1955 г. встретились две молодые теннисистки: мастер спорта Лариса Преображенская (Москва, ЦСК МО СССР) и Валерия Кузьменко (Киев, «Динамо»).

Соревнуясь до этого матча со всеми сильнейшими теннисистками, киевлянка неизменно выходила победительницей благодаря уверенной игре с задней линии, откуда она очень сильными и точными ударами справа и слева посылала недостижимые для ее соперниц мячи.

Комбинированная тактическая система игры

Л. Преображенской было известно и о слабых сторонах игры своей подруги: у сетки она чувствует себя не так уверенно, как у задней линии площадки, а короткие, но частые пробежки быстро утомляют ее и она начинает делать много ошибок. Поэтому в финальном матче москвичка, вместо обычного длительного обмена ударами с задней линии, после одного-двух ударов неожиданно применяла укороченный удар, после которого мяч, едва перелетев через сетку, сразу опускался за нее, почти не отпрыгивая. В. Кузьменко, ожидая обычный удар, направленный к задней линии, не догоняла «короткий» мяч и проигрывала очко. А если ей и удавалось все же догнать такой мяч, то Преображенская «обводила» ее низким косо направленным мячом или свечой, если солнце попадало в глаза сопернице. Кроме этого, Преображенская, отбив сильную атаку длинными ударами с задней линии, в удобных моментах сама переходила в атаку — била «с хода», выходила к сетке и ударами с лета выигрывала много очков, так как Кузьменко, потерявшая уверенность в своих ударах, не могла точно выполнять обводящие удары.

Следовательно, тактика игры Л. Преображенской состояла в том, чтобы наилучшим образом использовать свои сильные удары (укороченный, с лета, подачу) и не дать своей противнице применить ее лучшие технические приемы (удары справа и слева с задней линии). Л. Преображенская учитывала при этом физическую под-

готовленность своей противницы (утомляют частые рывки) и внешние условия (солнце). Все эти факторы москвичка учла при составлении общего плана ведения игры в данном соревновании, т. е. она заранее продумала, какой тактики она будет придерживаться.

Л. Преображенская в этом матче придерживалась комбинированной, тактически разнообразной игры, предусматривающей сочетание сильного нападения с активной обороной и с применением всего арсенала технических приемов.

Играй у задней линии и у сетки!

Такая комбинированная тактическая система в последнее время получила всеобщее признание.

Раньше игра велась в основном только с задней линии площадки. Игрок старался сильными, длинными ударами по углам площадки «загонять» противника и заставить его ошибиться или же стремился «выбить» его с площадки косым коротким ударом для того, чтобы ударом в свободное место площадки выиграть очко. С появлением теннисистов, хорошо овладевших активной игрой у сетки, выиграть состязание за счет только ударов с задней линии стало почти невозможно. Однако и чрезмерное увлечение игрой у сетки, без достаточно уверенной игры у задней линии, как показывает опыт, не дает желаемых результатов. Такие «крайние сеточники», обладающие даже очень хорошими ударами с лета, часто не могут выиграть очка у сетки, так как они не могут достаточно хорошо подготовить свой выход к сетке, не владея уверенными ударами с задней линии. Кроме того, теннисист не всегда имеет возможность нападать, как бы он к этому ни стремился. В том случае, когда противник сам переходит в нападение, ему приходится оттягиваться назад и обороняться. Поэтому теннисист должен столь же уверенно играть и у задней линии.

Очевидно, лучшей тактической системой будет комбинированная система, позволяющая теннисисту вести игру одинаково успешно по всей площадке: сильными и точными ударами с задней линии подготовить выход к сетке для выигрыша очка ударом с лета у сетки, а в случае необходимости суметь отбить атаку противника для того, чтобы затем самому перейти в нападение.

Комбинированная, тактически разнообразная игра, предусматривающая умелое сочетание нападения с активной обороной, требует от теннисиста хорошего технического выполнения всех теннисных ударов. Такая система игры является наиболее передовой. Она применяется почти всеми сильнейшими мировыми игроками. У нас эта система поощряется на крупных соревнованиях специальными призами Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Призы и грамоты за активную, разнообразную игру на всесоюзных чемпионатах получили молодые спортсмены И. Рязанова (Тбилиси), Ю. Панков (Москва), Э. Кедарс (Таллин), С. Мирза (Москва) и др.

Темп и точность

Активные действия игрока как с задней линии, так и у сетки в первую очередь достигаются путем увеличения темпа игры, который составляет, как известно, основу современной тактики в теннисе. Темп игры зависит от скорости полета и отскока мяча и от расстояния от точки удара по мячу до сетки. Чем больше скорость полета и отскока мяча и чем меньше расстояние от точки удара по мячу до сетки, тем выше темп игры. Следовательно, темп игры будет тем выше, чем раньше игрок произведет удар по мячу после его отскока, т. е. выполнит удар по так называемому восходящему мячу или для создания еще большего темпа не даст ему опуститься на землю, а выполнит удар с лета.

Но темп игры должен сочетаться с большой точностью ударов. Быстрая, но неточная игра не даст хороших результатов, так же как и самые лучшие тактические комбинации, проведенные в медленном темпе, обычно сразу разгадываются противником и используются им самим для выигрыша очка.

Подача и ее прием

Подача является большим преимуществом, которым обязательно следует воспользоваться.

Подача всегда должна быть атакующим ударом. Слабая подача почти наверняка даст проигрыш очка, так как противник постарается сразу «убить» такую подачу

сильным ударом либо следующим ударом у сетки «добить» ее.

Старайся выполнить подачу таким образом, чтобы поставить противника в затруднительное положение, заставив его применить для ответа свой наиболее слабый удар. Например, если противник неуверенно отбивает высокие мячи ударом слева, то направляй ему крученную подачу под левую руку и выходи к сетке. Варьируй чаще скорость и направление полета мяча. Заставляй противника гадать, в какой угол поля подачи ты направишь мяч, выйдешь ли после нее к сетке или нет. Это будет его держать постоянно в напряжении и быстро утомит.

Не всегда бывает выгодно подавать сильно. Прибегни сильную подачу для решающего мяча. Несильный, но косой мяч при подаче позволяет «выбить» противника за пределы площадки и следующим ударом направить мяч в незащищенное место площадки. К концу соревнования и при розыгрыше решающих мячей чаще выходи после подачи к сетке, так как обводящие удары противника в этом случае не будут такими точными и уверенными.

При приеме подачи надо учитывать, выходит ли подающий после нее к сетке или нет. В случае если подающий вслед за подачей бежит к сетке, то принимай мяч возможно раньше после отскока и сделай атакующий удар, направив мяч низко над сеткой. Если ты его направляешь косо, то посылай низко над сеткой, но не бей очень сильно: это рискованно, мяч попадет в сетку или выйдет за пределы площадки. Несильный мяч перейдет сетку и попадет в ноги «сеточнику», откуда он сможет выполнить только защитный удар. Если же ты направляешь мяч вдоль линии, то его без особого риска можно бить очень сильно.

В случае если подающий не выходит к сетке после своей сильной подачи, то нет смысла отвечать на нее такими же сильными ударами: процент ошибок при этом будет слишком велик. В этом случае необходимо только ввести мяч в игру, направив его к задней линии площадки, не слишком низко над сеткой, чтобы избежать попадания в нее. Если же подача слабая, то бей сильно косо, либо вдоль линии и выходи к сетке для завершающего удара с лета.

Выход к сетке

Для выхода к сетке следует использовать каждый удобный момент и при своей подаче, и при подаче противника, и во время розыгрыша очка.

Во время розыгрыша очка выгодно выйти к сетке, когда противник находится за задней линией и послал мяч недостаточно глубоко, т. е. когда его мяч приземлился ближе к линии подачи, нежели к задней линии. Если мяч противника приземлится близко к задней линии, то, произведя по нему удар, трудно будет достигнуть сетки, так как придется пробежать слишком большое расстояние. Но противник не всегда сможет посылать свои мячи близко к задней линии и тем самым удерживать игрока за задней линией. Через два-три удара он допустит «ошибку»: направит мяч коротко, близко к линии подачи. Эту «ошибку» противника следует сразу использовать: выдвинуться вперед, произвести атакующий удар с хода и как можно быстрее «овладеть» сеткой.

Не следует пассивно выжидать ошибки противника. Надо вынудить его сделать эту ошибку, направляя ему мячи с достаточной скоростью в наиболее слабую сторону и чередуя их с косыми ударами в противоположном направлении.

Много молодых теннисистов подготовительные удары для выхода к сетке выполняют с места: они подбегают к мячу, останавливаются, производят удар и после этого вновь стартуют — набирают скорость для того, чтобы подбежать к сетке. В результате на это уходят драгоценные доли секунды, и игроки не успевают близко подойти к сетке. Мяч, посланный противником, им приходится отбивать с середины площадки. А известно, что принять низко летящий мяч, и особенно если он направлен косо, близко к боковой линии, с середины площадки крайне сложно. Если и удастся отбить такой мяч, то только защитным ударом снизу вверх, что обычно ведет к проигрышу очка.

Следовательно, для успешной игры у сетки подготовительные удары надо выполнять с хода.

Часто задают вопрос: куда направить мяч перед выходом к сетке?

Наиболее распространен выход к сетке после удара, направленного глубоко в левый угол площадки против-

ника (рис. 27, точка А). Не менее ценным является выход к сетке после удара, направленного к середине площадки близко к задней линии (рис. 28, точка А).

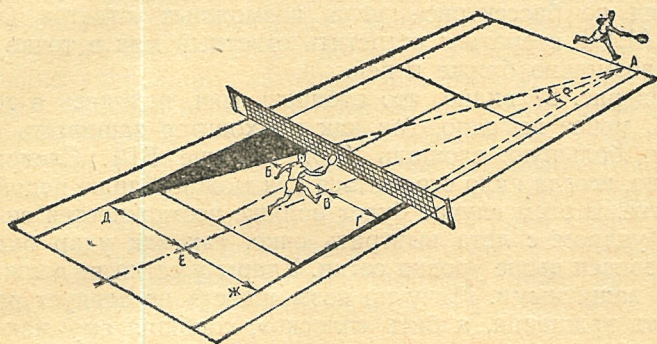


Рис. 27

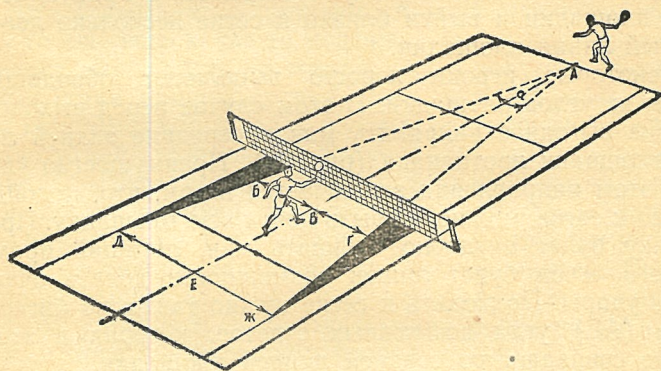


Рис. 28

Большинство игроков не обладают нападающим ударом слева и, следовательно, вынуждены отвечать на удар в левый угол защитным ударом, который для играющего у сетки не представляет опасности. В этом случае крайние возможные ответы противника показаны пунктир-

ными линиями АД и АЖ (рис. 27), которые составляют угол возможных ответов («а»). Заштрихованную на рисунке часть площадки можно не защищать: она закрыта от ударов противника. Чтобы защитить возможно большую часть своей площадки, теннисист должен выходить вперед по биссектрисе угла возможных ответов (линии АЕ) и стараться встретить ответный мяч в точке В или возможно ближе к ней.

Из рис. 27 видно, что отбивать мяч, находясь в точке Е, менее выгодно, так как приходится защищать гораздо большую площадь (ДЖ больше БГ). Следовательно, всегда надо стремиться как можно ближе подойти к сетке. В этом случае будет больше возможностей сильным ударом с лета выиграть очко, так как удар будет произведен выше уровня сетки. Удары у сетки не должны быть защитными. Мячу по возможности не следует придавать вращения, а бить «плоско», сообщая ему максимальную скорость.

Если у противника более слабый удар справа (чаще всего это бывает у левши), то подготовительный удар перед выходом к сетке следует направить в правую сторону площадки и выйти близко к сетке несколько левее средней линии площадки.

Некоторые игроки хорошо выполняют обводящие удары из углов площадки. В этом случае перед выходом к сетке выгоднее направить мяч к середине задней линии площадки противника (рис. 28). Преимущество удара в этом направлении заключается в том, что, подойдя близко к сетке, можно закрыть почти всю площадку. Противнику будет неудобно отбивать мяч, летящий прямо на него, и он будет лишен возможности делать очень косые удары. Подходить к сетке нужно также по биссектрисе (АЕ) угла возможных ответов, которая в этом случае совпадает со средней линией площадки.

Подготовительный удар необязательно должен быть быстрым. Против некоторых игроков выгоднее сделать резаный или крученный удар, после которых мяч летит медленнее, а следовательно, есть больше времени для занятия выгодной позиции у сетки.

Чтобы выбрать лучший способ выхода к сетке, надо тщательно изучить игру своего противника, выявить его сильные и слабые стороны и в зависимости от этого строить план нападения.

Обводка «сеточника»

Игрока, уверенно играющего у сетки, надо стремиться не допустить до сетки. Для этого надо направлять ему мячи близко к задней линии площадки. Если он все же найдет удобный момент и выйдет к сетке, то следует разнообразить свои обводящие удары — посылать мячи с различными скоростью и вращением и часто менять направление ударов: это затруднит его игру у сетки. Успешность обводки во многом зависит от умения возможно дольше скрывать направление обводящего удара.

Особенно важно чередовать низкие обводящие удары со свечами. Тогда «сеточник» не будет вплотную подходить к сетке из-за опасения быть перекинутым свечой, а следовательно, будет находиться не в лучшей позиции. Поэтому свечу целесообразно применять даже против игроков, хорошо владеющих ударом над головой.

Куда лучше бить: в сетку или «за»

Лучше бить... в площадку. Но большее из двух зол — это попадание в сетку. Ведь если мяч попал в сетку, то очко уже безвозвратно потеряно. А если мяч перелетел сетку, то еще есть какая-то надежда, что он приземлится в пределах площадки, не говоря уже о том, что иногда игрок у сетки принимает мяч, явно летящий «за». Поэтому нет смысла рисковать и посылать мячи очень низко над сеткой, хотя они и будут более трудными для приема. Опытные игроки ударами с задней линии площадки посылают мячи над сеткой с некоторым запасом — примерно на 1 м выше ее верхнего края при условии, что противник находится за задней линией. Если противник вышел к сетке, то целесообразно этот запас несколько уменьшить и посылать мячи более низко над сеткой, в ноги выбежавшему вперед игроку.

Опытный «сеточник» для уменьшения возможности попадания мячей в сетку стремится сделать удар по мячу в высшей точке его полета, выдвигаясь для этого возможно ближе к сетке.

Физические и волевые качества соревнующихся

При выборе тактики игры во время соревнования обязательно надо учитывать физическую подготовленность своего противника, а также свое собственное со-

стояние. Если противник менее вынослив, чем ты, то выгодно с самого начала игры путем применения коротких косых и укороченных ударов заставить его много бегать и тем самым быстро утомить. В то же время надо хорошо рассчитать свои собственные силы для того, чтобы успешно закончить соревнование и сохранить хорошее физическое состояние для следующей встречи. Поэтому стремись по возможности выиграть соревнование как можно скорее, с минимальным счетом.

Против медлительного игрока, предпочитающего вести игру у задней линии, нужно играть в быстром темпе, часто выходить к сетке и стремиться свести розыгрыш очка к двум-трем ударам.

Особенно большое значение физическое состояние игроков приобретает в конце соревнования, когда оно может решить исход встречи. При всех прочих равных условиях более уставший игрок в конце встречи обычно теряет уверенность в своих ударах и проигрывает.

Исключительно большую роль в соревнованиях играет воля к победе. В 1954 г. на международной встрече сборных юношеских команд СССР и Польши особенно упорной была борьба между киевлянином М. Мозером и одним из сильнейших молодых польских теннисистов Х. Маневским. В решающей партии все время впереди был разнообразно игравший польский теннисист. Ему не хватало всего лишь одного очка до окончательной победы. Но советский спортсмен проявил исключительную выдержку и упорство и выравнял счет. Он сумел создать переломный момент в решающей партии, атакуя противника с задней линии сильным ударом справа и часто выходя к сетке. В дальнейшем, играя с большим подъемом и почти безошибочно, Мозер выиграл решающую партию, а с ней и соревнование (5 : 7; 6 : 0; 8 : 6), принеся своей команде важное очко.

Если спортсмен с начала и до конца матча упорно и сосредоточенно ведет борьбу несмотря на трудные условия, на временные неудачи и в конце концов побеждает спортсмена, обладающего такими же или даже лучшими техническими приемами, то о таком спортсмене говорят, что он обладает хорошими волевыми качествами.

Перед соревнованием нужно проникнуться мыслью, что ты можешь и должен победить. Эта уверенность должна быть основана на твоих технических и тактиче-

ских возможностях, а также на оценке игры противника.

Всегда нужно надеяться, что в этот раз ты будешь играть лучше, чем в предыдущий, и не допускать мысли о поражении.

Во время соревнования учитывай волевые качества противника. И если известно, что противник не так уверенно будет играть, не имея преимущества в счете, то стремись выиграть первые же мячи и игры, чтобы лишить его уверенности.

Некоторые игроки, наоборот, выиграв первую партию и несколько игр второй, успокаиваются и начинают играть более осторожно в расчете на близкую победу. Обычно противник использует это ослабление игры, сам переходит к более решительным, активным действиям и добивается победы.

В соревновании нужно бороться за каждое очко, но следует учитывать, что не все очки в игре и не все игры в партиях представляют одинаковую ценность. Опытные игроки знают эти решающие очки и игры и прилагают все усилия для выигрыша их, обеспечивая себе тем самым выигрыш всего состязания. В каждой игре самым важным является третье и пятое очки. При счете 30 : 0 выигрыш третьего очка приведет к счету 40 : 0, что дает реальные шансы на выигрыш игры и ставит в почти безнадежное положение противника. И наоборот, проигрыш очка (30 : 15) значительно облегчит положение противника и даст ему возможность с успехом продолжать борьбу. Так же важно и пятое очко, которое обычно решает игру или является предпоследним очком для завершения игры. Значение игр возрастает, начиная с четвертой. При выигрыше или проигрыше ее будет большая разница в счете: 3 : 1, 2 : 2 или 1 : 3.

Пятая, шестая и седьмая игры будут иметь еще большее значение. Например, при счете 3 : 2 шестая игра даст возможность сравнять счет — 3 : 3 либо значительно уйти вперед — 4 : 2. А седьмая игра может дать решающее преимущество — 5 : 2 либо другому подтянуться к ведущему — 3 : 4.

Внимательно следи за счетом очков, игр и партий и в зависимости от своего положения применяй различные тактические действия. Как правило, при счете в свою пользу нужно игру вести более смело, чем при проиг-

рышном положении. При счете 40 : 0 или 40 : 15 нужно, не задумываясь, сильным ударом (подачей, ударом с лета и т. д.) закончить игру в свою пользу. Сколько было случаев в практике теннисных соревнований, когда игрок имел преимущество в счете и для достижения победы ему необходимо было выиграть всего лишь одно очко! Но это очко оказывалось для него роковым, так как он переходил на защитную игру и в результате давал возможность противнику сравнять счет.

При счете 0 : 40 или 15 : 40 нужно стремиться выиграть два-три очка, не особенно рискуя, а затем перейти к более решительным действиям.

При встрече из трех партий большое значение имеет выигрыш первой партии. При встрече из пяти партий — второй и четвертой.

Используй внешние условия

Опытные игроки учитывают и используют внешние условия во время соревнований: солнце, ветер, состояние площадки.

Обычно большинство соревнований проходит в яркую солнечную погоду, и если солнце светит в глаза противнику, а он выходит к сетке, то целесообразно для его обводки применять свечи чаще, чем в обычных условиях, даже если он хорошо владеет ударом над головой.

Сам к сетке старайся выбегать чаще, когда играешь по солнцу. Если ты играешь по ветру, то бей сильно, используя крученые удары, которые помогут мячу остаться в пределах площадки, и выходи к сетке, так как обвести тебя будет трудно. Свечу по ветру посылают несколько слабее, чем обычно.

Играя против ветра, бей по мячу сильнее, чем обычно, так как ветер будет удерживать мяч в пределах площадки. Пользуйся в основном плоскими ударами. Резаных ударов избегай, так как мяч будет сильно терять скорость и падать близко к сетке. Если приходится отвечать свечой, то бей ее сильнее, с запасом на преодоление силы ветра.

Учитывай боковой ветер и направляй мяч так, чтобы его не снесло за пределы площадки.

Если площадка мягкая, влажная, чаще пользуйся косыми резаными и укороченными ударами, после кото-

рых мяч будет отскакивать еще ниже. На твердых, сухих площадках хороший эффект дает применение плоских и крученых ударов.

На площадке с деревянным покрытием очень трудно принимать сильные плоские удары. Поэтому, играя на деревянном полу, стремись использовать в основном сильную подачу и удары с лета.

ПАРНАЯ ИГРА

Парные игры, в том числе и смешанные парные игры, занимают значительное место в соревнованиях по теннису. Они включены во все проводимые у нас личные и командные соревнования и, как правило, во многом решают исход командных соревнований. Так, например, в одном из традиционных состязаний сборных команд Москвы и Ленинграда москвичи в одиночных играх были явно сильнее ленинградцев (они выиграли 9 встреч из 12). И все же москвичи проиграли это состязание, так как из 9 парных и смешанных встреч смогли выиграть только одну (!).

Как составить пару

Большое значение имеет правильный подбор игроков для парной игры, которая, в отличие от одиночной, является командной игрой.

Команда эта составляется произвольно из двух игроков. Желательно, чтобы оба теннисиста были из одного спортивного общества. Это даст им возможность систематически тренироваться вместе, осваивать технику и тактику парной игры, а также в постоянном составе выступать на всех соревнованиях.

Парная игра требует от спортсменов четкого взаимодействия и хорошего взаимопонимания. Поэтому два сильных в отдельности игрока не всегда составят сильную пару.

Лучшей парной комбинацией будет такая, в которой оба игрока ведут игру активно, сильно и большинство очков выигрывают первым же ударом с лета. Но один из партнеров должен быть надежным, спокойным, мало ошибающимся игроком, который своей спокойной и точной игрой поддержит уверенность в своем партнере.

Такой парой являются чемпионы СССР 1955 г. среди юношей эстонские спортсмены Э. Кедарс и Т. Пальм. Они уже давно тренируются, вместе выступают во всех соревнованиях и показывают с каждым годом все лучшие и лучшие результаты. Они оба хорошо понимают игру, действуют согласованно, дружно, помогают друг другу в трудный момент соревнования. Кедарс и Пальм представляют собой одно целое, одну команду, до конца борющуюся за победу.

Кедарс и Пальм, как и большинство хороших пар, ведут игру в атакующем стиле.

Техника парных игроков

Оба партнера при первой же возможности выходят вперед, стараясь овладеть позицией у сетки для завершающих ударов с лета.

В парных играх побеждает обычно команда, которая раньше займет господствующее положение у сетки. Поэтому подача и удары с лета в парной игре приобретают исключительно важное значение. Если в одиночной игре можно бороться за победу и не имея очень сильной подачи и ударов с лета, то в парной игре теннисисты, не владеющие этими ударами очень хорошо, не могут рассчитывать на успех.

Парный игрок должен обладать сильной и точной подачей, чтобы использовать ее для выхода к сетке. Если мяч при подаче будет лететь несильно, то противники сами будут иметь возможность перейти в наступление — сделать атакующий удар и занять выгодную позицию у сетки.

Э. Кедарс и Т. Пальм полностью используют преимущество подающей пары. Они оба владеют очень сильными и точными подачами. Эти подачи, а также уверенные удары с лета позволяют им выигрывать, как правило, все игры, в которых они играют. Поэтому они все внимание сосредоточивают на выигрыше хотя бы одной игры при подаче противников, что дает им выигрыш всей партии.

Удары с лета у парных игроков также должны быть сильными и точными, так как большинство очков в парной игре выигрывается ударами с воздуха.

Удары над головой парным игрокам очень важно уметь уверенно выполнять из любого положения, так как это позволит им подходить близко к сетке, не опасаясь возможности быть перекинутыми свечой, которая в парной игре применяется гораздо чаще, чем в одиночной.

Тактика подающей пары

Подающая пара использует свое преимущество — подачу, которая дает возможность сразу начать атаку и занять выгодное положение у сетки. Производя подачу, не следует стоять близко к середине задней линии, как это обычно делается в одиночной игре. Лучше стоять в двух метрах от середины: это позволит быстрее добежать до сетки и легче перехватить ответный мяч противника.

При подаче мяч следует направить под слабейший удар противника. Чаще всего принимающий подачу не может так же сильно ответить на нее с левой своей стороны, как с правой. Поэтому в первое поле подачи, как правило, следует посылать мяч под левую руку противника, вдоль средней линии поля подачи. Иногда следует неожиданно направить мяч косо под правую руку противника так, чтобы мяч «уходил» с площадки. Это заставит противника ожидать мяч с обеих сторон и не даст возможности заранее подготовиться к приему мячей с левой стороны, забегая для этого в сторону и принимая мяч ударом справа.

Во второе поле подачи также следует, как правило, подавать под левую руку противника. Но иногда, видя, что он слишком уходит в сторону для приема этого мяча, следует сильно послать его под правую руку, вдоль средней линии поля подачи.

Необходимо как можно чаще варьировать подачу, менять не только ее направление, но и посылать мячи с различной скоростью и вращением.

Желательно, чтобы подача удавалась как можно чаще с первого мяча, который обычно бывает сильнее второго. подача с первого мяча дает также психологическое преимущество подающей паре.

После подачи подающему надо немедленно вы бе г а т ь к с е т к е и стараться подойти к ней как мож но б л и ж е, чтобы иметь возможность принять ответный

мяч противника выше уровня сетки и произвести нападающий удар.

Если подающий не смог после подачи достаточно близко подойти к сетке и ответный мяч ему приходится принимать на бегу ниже уровня сетки, то его следует направить вдоль средней линии, как можно ближе к задней линии площадки. После этого нужно продолжать двигаться вперед для того, чтобы иметь возможность направить следующий мяч острым ударом вне досягаемости противников.

Если ответный мяч направить не вдоль средней линии, а косо, то у противников будет больше возможностей сделать обводящие удары, направляя их вдоль боковой линии или очень косо к боковым линиям.

Тактика партнера подающего

Партнер подающего стоит вблизи сетки, но в то же время при высокой свече он должен быть в состоянии отступить немного назад и пробить летящий над ним мяч ударом над головой. Если партнер подающего не сможет отбивать свечи, летящие через него, то он поставит подающего в затруднительное положение, так как тому придется быть готовым отбивать эти свечи и его выход к сетке не будет таким уверенным.

Иногда партнеры договариваются, что в случае свечи через игрока, стоящего у сетки, подающий перебегает на его сторону и сам отбивает этот мяч ударом над головой. Игрок у сетки в этом случае тотчас перемещается вдоль сетки на половину подающего для того, чтобы закрыть его часть площадки.

Кроме основной своей обязанности — защищать коридор и свою половину площадки, партнер подающего должен иногда перехватывать мячи, летящие косо на половину подающего. Этим он сильно затруднит игру противника, принимающего подачу, и заставит его часто ошибаться.

Для того чтобы перехватить ответ на подачу, партнер подающего должен стоять у сетки, слегка согнув ноги и наклонив туловище вперед. Для лучшего старта рекомендуется ожидать ответ противника, стоя не на полной ступне, а на носках, слегка оторвав пятки от земли.

Австралийское построение

Обычно партнер подающего при подаче в первое поле стоит у сетки слева от средней линии (рис. 29). Но иногда бывает целесообразно применять другое, так называемое австралийское построение (рис. 30): при подаче в

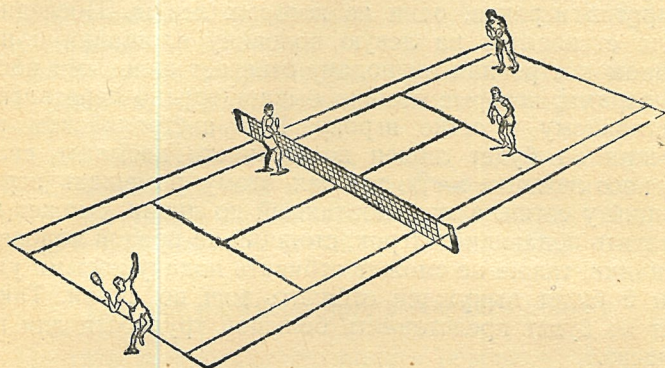


Рис. 29

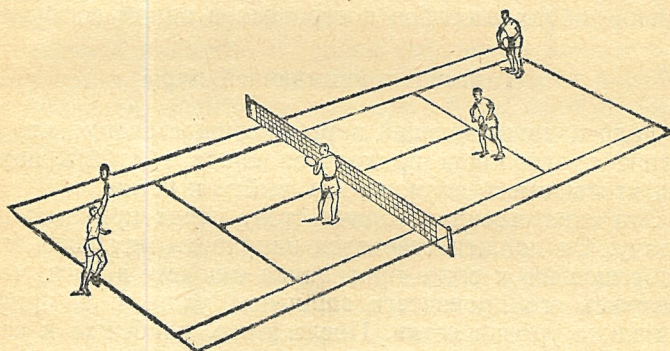


Рис. 30

первое поле партнер подающего становится у сетки справа от средней линии, защищая площадку от косых ударов и от свечи, летящих на правую половину площадки. Подающий в этом случае встает для подачи близко к сере-

дине задней линии и бежит после подачи к сетке на левую половину площадки, защищая ее от ударов по линии. При подаче во второе поле партнер подающего становится у сетки слева от средней линии, а подающий бежит к сетке, защищая правую сторону.

Такое одностороннее построение выгодно против теннисистов, хорошо владеющих косыми ударами, и особенно против игроков, один из которых левша. Последний всегда становится на левую половину площадки и при обычном построении на подачу отвечает сильными косыми ударами, которые обычно бывает трудно перехватить выбегающему к сетке игроку. При австралийском построении он будет лишен возможности посылать сильные, косо летящие мячи, так как этому помешает игрок, стоящий у сетки, а мяч, посланный по линии, сможет перехватить подающий. Игрок, стоящий на правой половине площадки, также не сможет отбивать подачу косыми ударами и будет вынужден отбивать мяч по линии. Такой ответ не будет представлять большой трудности для подающего.

Способ построения партнеры должны выбрать такой, который окажется более неудобен для противников. Как элемент неожиданности, хорошие результаты дает применение обоих способов построения в одном состязании.

Тактика принимающей пары

Задача принимающей пары осложняется тем, что при подаче противников приходится сначала отбить подачу так, чтобы иметь возможность выйти к сетке.

Эта ответственная задача стоит перед принимающим подачу. Он должен стараться направить мяч косо, мимо подбегающего к сетке противника или ему в ноги, чтобы заставить его произвести защитный удар, т. е. принять мяч ниже уровня сетки. После этого, подбежав к сетке, можно будет сделать нападающий удар по поднимающемуся мячу.

Для того чтобы мяч не ушел за пределы площадки и возможно скорее приземлился, перелетев через сетку, подачу следует отбивать ударом, придающим мячу верхнее или нижнее вращение.

В случае, если партнер подающего перебегает вдоль сетки, стремясь перехватить мячи, направленные на пода-

ющего, то следует сделать несколько ударов, направив мяч по линии, в коридор противника. Если противник хорошо отбивает косо посланные мячи, то хорошим ответом на подачу будет удар вдоль средней линии, между обоими противниками. Особенно хорошие результаты такой ответ дает из второго поля подачи, когда подача направлена вдоль средней линии или даже в левый угол, но есть возможность забежать и произвести атакующий удар справа.

Чтобы не дать противнику привыкнуть к однообразным ответам, принимающему подачу следует их возможно чаще разнообразить.

После нескольких мячей, низко направленных над сеткой, можно послать мяч свечой через партнера подающего, что также позволит выбежать вперед и занять выгодное положение у сетки.

Тактика партнера принимающего подачу

Партнер принимающего подачу обычно находится несколько впереди линии подачи, и если видит, что его партнер отбил подачу и мяч не перехвачен противником, то он еще ближе подходит к сетке. Принимающий, в свою очередь, должен стремиться тотчас после удара выбежать вперед и вместе со своим партнером занять позицию у сетки. Такое положение и выход вперед партнера принимающего возможны только в случае, если принимающий уверенно отбивает подачу нападающим ударом. Если подача будет отбита защитным ударом, то противник, находящийся у сетки, сильным ударом сверху пошлет мяч так, что его почти невозможно будет отбить.

Поэтому при неуверенных ответах принимающего подачу партнер его располагается вместе с ним на одной линии, и при первой возможности оба устремляются вперед к сетке. При австралийском построении противников партнер принимающего всегда располагается на одной линии с принимающим, так как в противном случае большая часть площадки между партнерами будет не защищена от ударов выбежавшего к сетке противника.

В парных встречах игры с собственной подачей выигрываются обычно чаще, чем в одиночных, и поэтому нередко выигрывает хотя бы одной игры с подачей противников решает исход всей партии.

Парные встречи девушек

Тактика парных встреч девушек должна быть такой же, как и тактика юношеских парных игр. Но большинство парных состязаний девушек проходит неинтересно, тактически примитивно: обычно все четыре девушки стоят за задней линией и перекидывают мяч длинными ударами до тех пор, пока кто-нибудь не сделает ошибки. Это происходит потому, что девушки пока еще недостаточно хорошо владеют ударами с лета, ударами над головой и плохо догоняют и возвращают перелетающие через них свечи.

Задача девушек состоит в том, чтобы освоить такую технику игры, которая позволила бы им играть активно, разнообразно и часто выходить к сетке.

ТАКТИКА СМЕШАННОЙ ИГРЫ

Тактика в смешанной игре (юноша и девушка играют против юноши и девушки) тоже должна быть такой же, как в парной игре юношей. Если в смешанной игре во время розыгрыша очка девушка останется за задней линией, то противники будут играть только на нее и она не сможет «пробить» или обвести двух игроков, вышедших к сетке. Поэтому девушка при первой возможности должна стремиться выйти к сетке вместе со своим партнером. Наиболее трудно подойти к сетке девушке после своей подачи, когда ответный мяч бьет противник-юноша. В этом случае девушка обычно не успевает добежать до сетки и встречает ответный мяч около линии подачи. Отбив его с лета, она должна ближе подойти к сетке, чтобы следующий мяч встретить выше уровня сетки.

Задача юноши в смешанной игре осложняется тем, что, кроме защиты своей половины площадки, он должен быть готовым отбить все мячи, летящие через его партнершу, которая в этом случае должна переместиться на его половину площадки.

Партнер-юноша должен очень хорошо владеть ударами с лета и ударом над головой. Он должен стремиться первым же ударом с лета закончить розыгрыш очка, а также перехватывать часть мячей, летящих на его партнершу.

В смешанной игре также необходимо полное взаимопонимание партнеров. Их действия должны быть согласованными и четкими. Часто один из игроков бывает «выбит» с площадки косым ударом или перекинут свечой. Партнер должен вовремя прийти ему на помощь — закрыть свободное место площадки или догнать свечу.

При малейшей возможности нужно атаковать и опережать противников в выходе к сетке: это основа тактики и залог успеха в парных играх.

КАК ТЕННИСИСТУ РАЗВИТЬ НЕОБХОДИМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Всестороннее физическое развитие и здоровье необходимы теннисисту для успешной трудовой деятельности и для непрерывного роста спортивного мастерства.

Физическое развитие должно сочетаться с воспитанием у теннисиста высоких морально-волевых качеств: стойкости, мужества, решительности, настойчивости в достижении цели, чувства коллективизма, товарищества и дружбы.

Юноша особое внимание должен обратить на разностороннюю физическую подготовку. Недостаточно сдать нормы БГТО и ГТО. Для того чтобы стать выдающимся спортсменом, необходимо всестороннее физическое развитие, значительно превосходящее те требования, которые предусмотрены нормами ГТО.

Занятия по физической подготовке, разминка и зарядка должны быть направлены на совершенствование физических качеств теннисиста — быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости.

БЫСТРОТА

В современной игре в теннис, характерной высоким темпом игры, теннисисту нужно исключительно быстро реагировать на действия противника и быстро действовать самому. Особенно большое значение качество быстроты приобретает при активной игре с частыми выходами к сетке.

Для развития быстрой реакции на мяч используются различные упражнения по броскам и ловле теннисного

мяча с лета, после отскока от земли, от стенки, с постепенным ускорением и усложнением бросков.

Теннисисту во время игры приходится передвигаться по площадке с большой скоростью, преодолевая небольшие расстояния в 8—10 метров, изменяя направление бега. Поэтому при тренировке «теннисных стартов» необходимо делать рывки с переменным направлением и специально упражняться в беге спиной вперед. Такой вид бега часто применяется, когда теннисисту приходится отбегать от сетки для выполнения удара над головой.

При тренировке различных рывков теннисисту следует учесть, что ему часто приходится делать эти рывки не из статического положения, а в процессе передвижения по площадке.

Кроме быстроты передвижения по площадке, теннисисту часто бывает необходимо делать очень быстрые движения рукой с ракетой для придания мячу большой скорости (например, при подаче). Для развития быстроты движения руки с ракетой целесообразно выполнять имитационные упражнения подачи облегченной ракетой (до 12 унций).

Спортивный опыт показывает, что все упражнения, связанные с развитием быстроты, надо часто включать в тренировку. Развитию быстроты способствуют занятия другими спортивными играми (баскетболом, хоккеем и др.), близкими по скорости передвижения к теннису.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Для успешного проведения крупного состязания теннисисту необходимо обладать большой выносливостью. Утомление во время состязания сильно отражается на качестве игры: ухудшается точность ударов, быстрота передвижения и сосредоточенность. Обычно это утомление сказывается к концу матча, к решающей партии.

Длительные лыжные прогулки и кроссы являются хорошим средством для развития выносливости, но теннисисту их нужно проводить в переменном темпе.

Для развития выносливости рекомендуются всевозможные упражнения со скакалкой (прыжки при этом должны меняться по виду и темпу).

Продолжительные игры по 6—7 партий также способствуют повышению выносливости.

СИЛА

Движения теннисиста легкие, быстрые. Нужна ли ему сила? Сила ему нужна, так как от нее во многом зависит развитие таких качеств, как быстрота, ловкость и выносливость.

Легкоатлеты-бегуны специально развивают мышечную силу ног для увеличения быстроты передвижения. Теннисисту также важно увеличивать силу мышц, но при этом следует выбирать упражнения, которые не чрезмерно бы развивали мышечную массу, а были бы направлены на гармоничное развитие всего тела. Поэтому гимнастика на снарядах, поднятие тяжестей и гребля, развивающие большие мышечные массы, не могут быть рекомендованы. Теннисисту полезны всевозможные упражнения с медицинболом, гантелями, булавами и т. д., при этом особое внимание он должен обращать на развитие силы кисти.

Мышцы ног хорошо укрепляются при хождении по горам, в беге по мягкому грунту, а также путем большого числа приседаний на полной ступне.

ГИБКОСТЬ

Для поддержания и развития гибкости необходимо использовать всевозможные упражнения на растягивание — наклоны и вращение туловища, глубокие выпады и т. д. Особое внимание следует обратить на развитие подвижности плечевого пояса и кисти.

Упражнения на гибкость обязательно должны сочетаться с силовыми упражнениями, и выполнять их можно после предварительного разогревания растягиваемых мышц с постепенным увеличением амплитуды движений.

ЛОВКОСТЬ

Ловкость выражает степень координации движений, умение в совершенстве владеть своим телом в различных, внезапно возникающих и меняющихся условиях. Для теннисиста это качество особенно важно, так как ему во время игры приходится отбивать мячи в самых разнообразных положениях (в прыжке, выпаде и т. д.), особенно при игре у сетки.

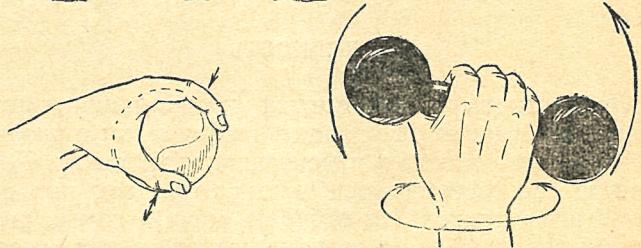
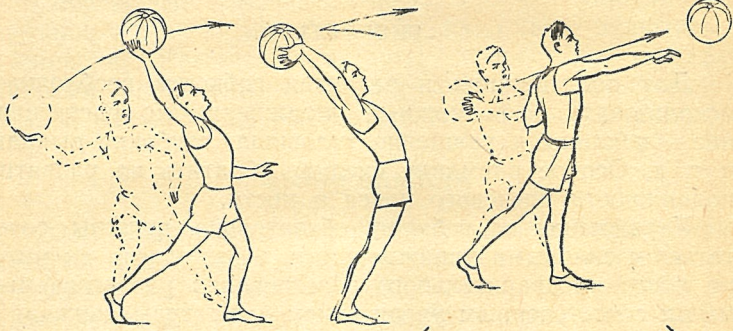
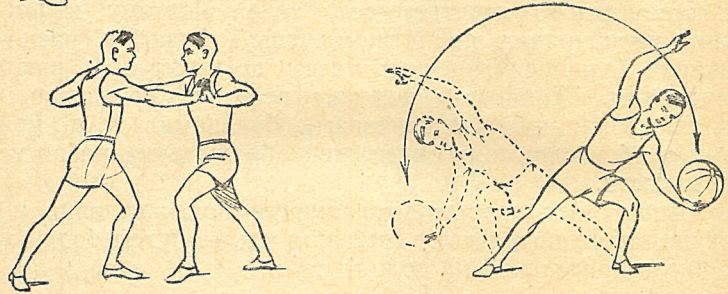
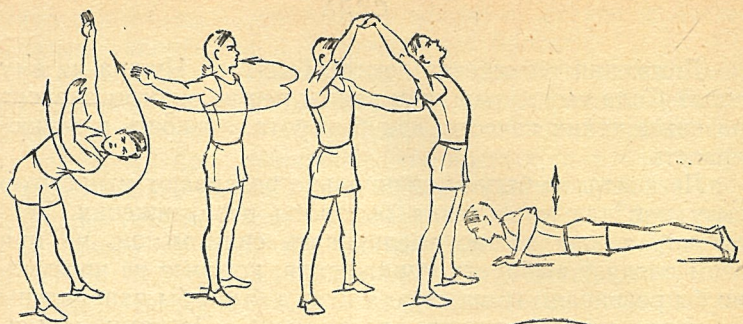


Рис. 31

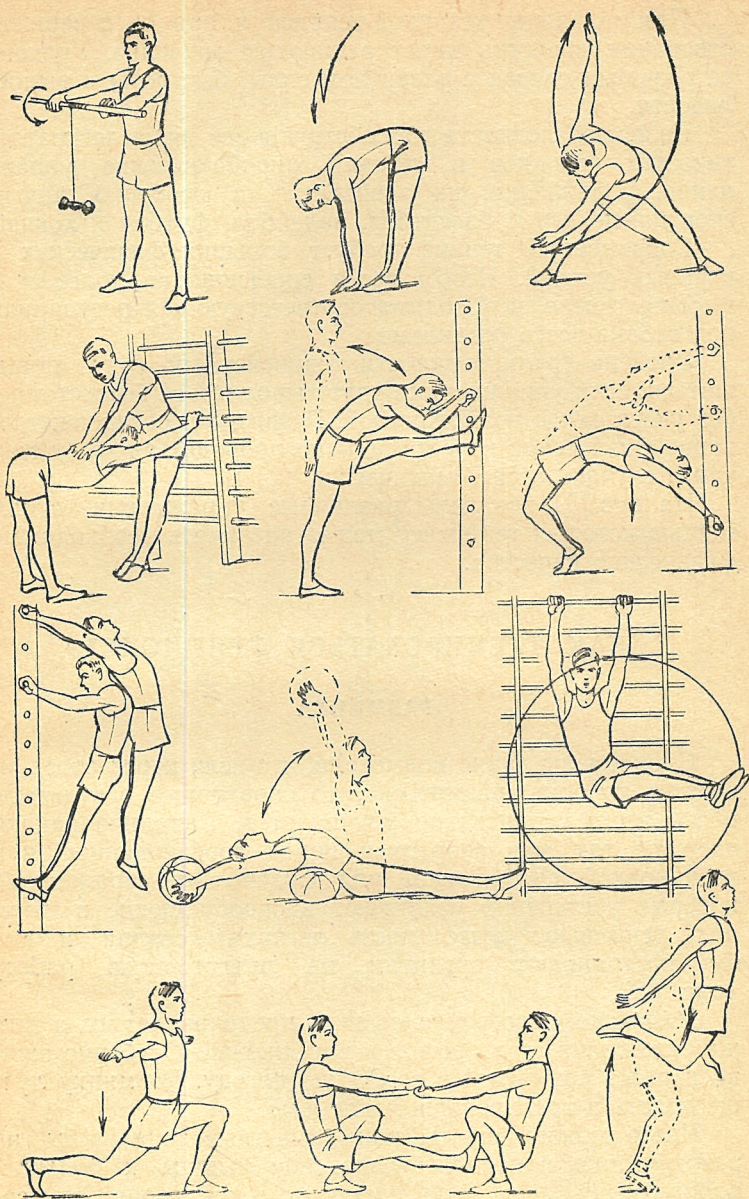


Рис. 31 (продолжение)

При овладении техникой тенниса и при ее совершенствовании ловкость имеет решающее значение. Уровень ее развития связан с развитием силы, быстроты и выносливости.

Развитию ловкости способствуют все виды легкоатлетических прыжков и метаний, акробатические упражнения, упражнения на равновесие, а особенно другие спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол и хоккей.

Современный теннис требует больших физических и нервных усилий. Чтобы вести соревнование долго и в высоком темпе, необходима соответствующая регулярная подготовка всего организма.

Уровень тренированности теннисиста не будет повышаться, если упражнения будут выполняться бессистемно, без учета сил и возможностей. Развитие и совершенствование физических качеств должно проводиться не от случая к случаю, а систематически.

На рис. 31 показаны различные упражнения, с помощью которых теннисист может развивать необходимые физические качества.

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ ТЕННИСИСТУ

РАЗМИНКА

Спортсмены давно подметили, что если перед соревнованием хорошо «размяться», то спортивные результаты после этого значительно улучшаются. Разминка заключается в том, что спортсмен перед соревнованием или тренировкой проделывает ряд физических упражнений, которые постепенно усиливают кровообращение в мышцах, усиливают деятельность легких и сердца и как бы настраивают организм на предстоящую работу (рис. 32).

Разминка, разогревая мышцы, предохраняет их, а также сухожилия от разрывов и растяжений. Особенно важно хорошо размяться в холодную погоду. Разминку лучше делать в тренировочном костюме.

Часто можно видеть, как неопытные теннисисты, не разогревшись и не подготовив свои мышцы к большой работе, вынуждены были прекращать тренировки или состязания из-за повреждения мышц и сухожилий. Также

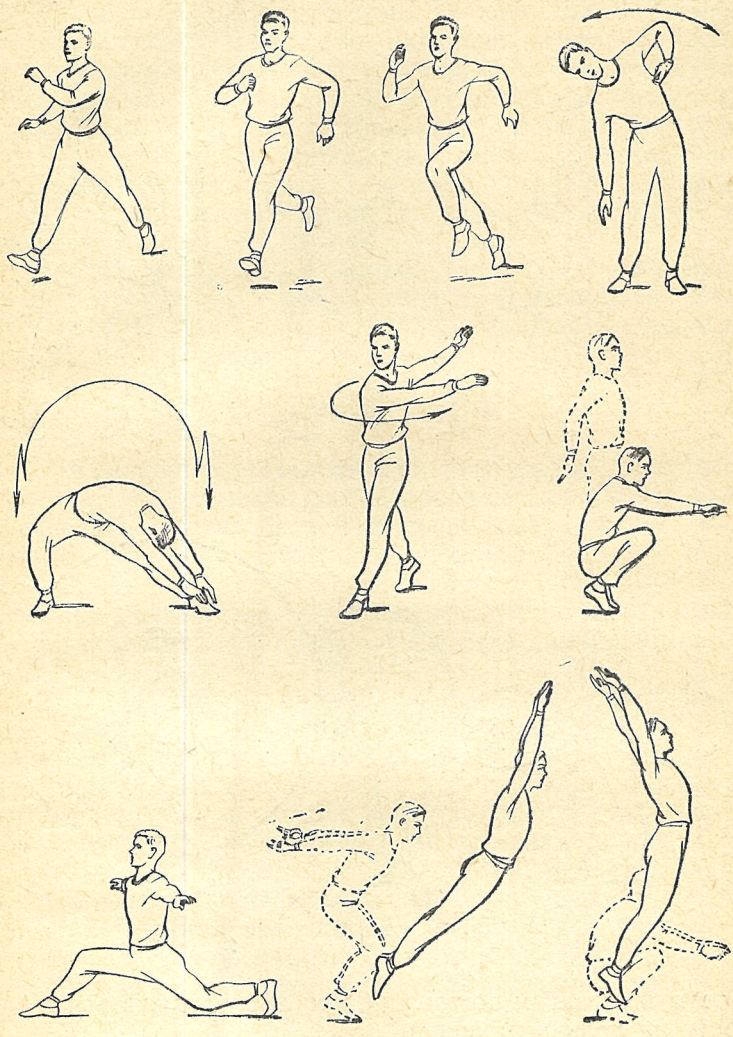


Рис. 32.

часто можно наблюдать, как теннисист, не сделавший разминки перед состязанием, проигрывает иногда целую партию (!) только потому, что его мышцы не были разо-

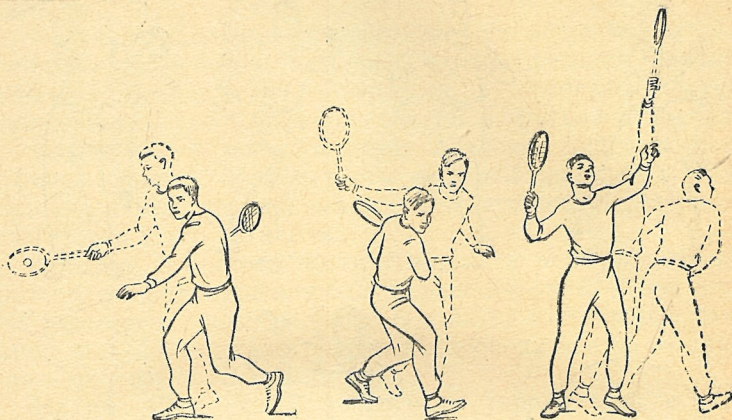


Рис. 33

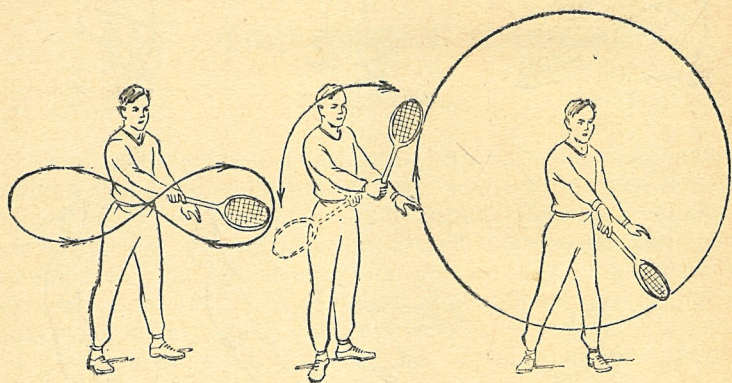


Рис. 34.

греты и организм поэтому не мог сразу включиться в работу на полную мощность.

Разминка продолжается от 10 до 20 минут. Заканчивать ее нужно примерно за 10 минут до начала тренировки или состязания для того, чтобы иметь возможность

отдохнуть, но в это время необходимо находиться в движении и не снимать тренировочного костюма (для сохранения тепла).

Разминка теннисиста состоит из двух частей: общей и специальной. Общая часть разминки состоит из чередования ходьбы, медленного и быстрого бега и различных общеразвивающих упражнений. В специальную часть разминки, служащую для настраивания организма на игру в теннис, включаются упражнения, максимально приближающиеся к игре в теннис, — имитация различных ударов с места, с хода и упражнения для развития мышц руки и особенно кисти (рис. 33 и 34).

Продолжительность разминки, характер упражнений, их количество и интенсивность зависят от индивидуальных особенностей теннисиста, от уровня подготовленности, самочувствия, состояния погоды и т. д.

ТРЕНИРОВКА ЛЕТОМ

При планировании летних тренировочных занятий надо учитывать предстоящие соревнования сезона. Спортивная тренировка должна быть так спланирована, чтобы теннисист к моменту важнейших соревнований был в наилучшей спортивной форме, т. е. он должен быть хорошо к ним подготовлен технически, тактически, физически, а также его морально-волевые качества должны быть на высоком уровне.

После окончания зимних соревнований необходимо отдохнуть и накопить нервную энергию для предстоящих летних соревнований. В то же время нужно сохранить высокий уровень тренированности, достигнутый в зимний период. Поэтому в первый месяц после окончания зимних состязаний обычно несколько снижают тренировочную нагрузку и тренируются 2—3 раза в неделю. В дальнейшем нужно постепенно увеличить нагрузку и тренировочные занятия проводить до 3—4 раз в неделю, а в пятый день участвовать в соревнованиях. В эти занятия должны быть также включены специальные тренировки по общефизической подготовке.

Тренировочные занятия в летний период лучше проводить через день. Например, по понедельникам, средам и пятницам. Соревнования обычно проводятся по воскресеньям в первую половину дня.

Примерное недельное содержание тренировки

Понедельник

1. Разминка	15 минут
2. Игровая разминка на площадке	5 "
3. Удар справа и слева по линии	30 "
4. Удар справа и слева по диагонали	30 "
5. Игра с лета у сетки	20 "

1 час 40 минут

Вторник

День отдыха

Среда

1. Разминка	15 минут
2. Игровая разминка на площадке	5 "
3. Игровое упражнение „треугольник“	30 "
4. Подача и ее прием	30 "
5. Свеча и удар над головой	30 "

1 час 50 минут

Четверг

Тренировка в лесу или на стадионе.

После разминки, состоящей из быстрой ходьбы, медленного и быстрого бега, а также серии упражнений на растягивание и расслабление, проводится бег в переменном темпе на дистанцию 3000 м. После бега делается ряд упражнений на растягивание и расслабление (рис. 35).

Пятница

1. Разминка	15 минут
2. Игровая разминка на площадке	5 "
3. Игровое упражнение „восьмерка“	30 "
4. Игра со счетом тренировочного характера	70 "

2 часа

Суббота

День отдыха

Воскресенье

Участие в соревнованиях.

Продолжительность каждой тренировки — около двух часов.

Многие мастера тенниса тренируются не через день, а три или четыре дня подряд, и один раз в неделю, начиная с июня месяца, проводят специальную тренировку продолжительностью до 4 часов (с небольшим перерывом). Они это делают для того, чтобы привыкнуть к длительному напряжению, которое приходится испытывать теннисисту во время крупных состязаний, проводимых в течение нескольких дней, и особенно если он участвует не только в одиночном, но и в парных разрядах.

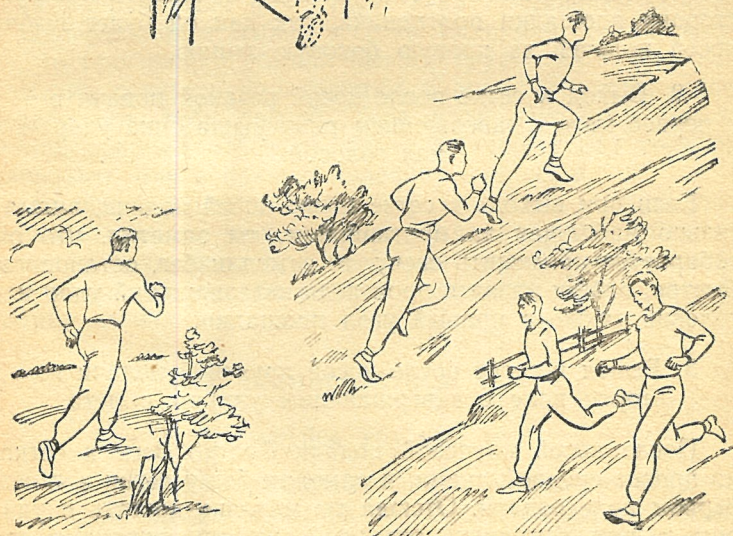
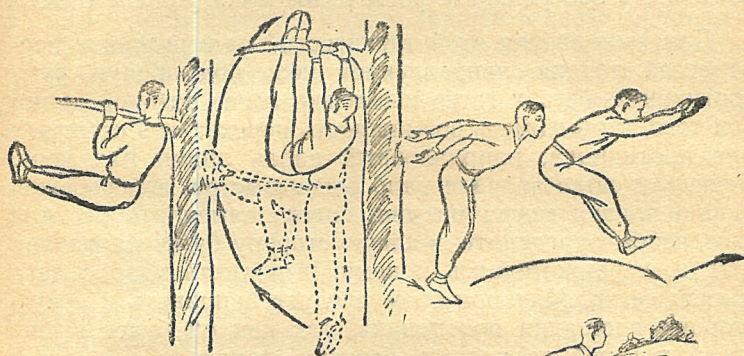
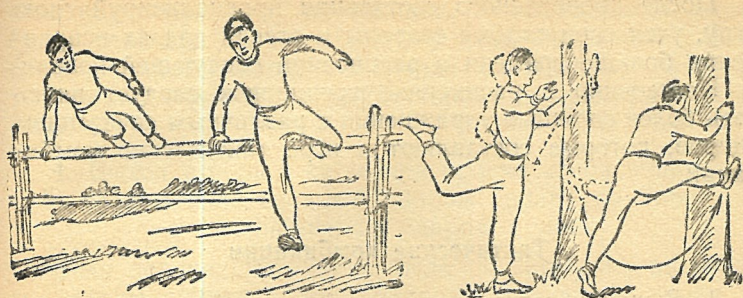


Рис. 35.

После проведенного состязания проанализируй свою игру, учти свои слабые стороны и стведи для их исправления больше времени в расписании следующей недели.

Постепенно в расписание тренировок следует включать более сложные упражнения с различным сочетанием ударов, которые составляют в игре тактические комбинации.

Тактические комбинации

1. Выход к сетке после косо́й резано́й подачи в первое поле с завершением розыгрыша очка ударом с лета.

Для выполнения этой тактической задачи сразу после своей подачи, направленной косо под правую руку противника, беги к сетке несколько левее средней линии для того, чтобы иметь возможность перехватить ответный мяч противника, направленный вдоль линии или косо. Бежать к сетке вначале надо очень быстро, а перебежав линию подачи метра на два, слегка замедлить бег для того, чтобы определить, в какую сторону будет направлен мяч, и, переместившись к нему, выполнить удар с лета вблизи сетки. Мяч при этом следует направить в левую сторону площадки противника, так как он будет выбит косо́й подачей за правую боковую линию.

2. Выход к сетке после косо́й резано́й подачи в первое поле с завершением розыгрыша очка ударом над головой.

Если при выходе к сетке после косо́й подачи, внимательно наблюдая за противником, ты заметил, что он собирается применить свечу, то замедли бег, остановись, быстро, отбеги назад и произведи завершающий удар над головой также в правый угол площадки.

3. Выход к сетке после косо́й кручено́й подачи во второе поле с завершающим ударом с лета

После косо́й кручено́й подачи быстро беги к сетке, но правее средней линии, и замедли бег у сетки в своем первом поле подачи. Отсюда ты можешь достать и ударом с лета направить ответный мяч противника в его незащищенную правую сторону.

Так как после крученой подачи мяч отскакивает высоко под левую руку противника, то он наиболее часто будет отвечать свечой. Поэтому особенно внимательно следи за противником и в случае свечи отбеги назад и ударом над головой в правую сторону заверши розыгрыш очка.

4. Выход игрока к сетке при приеме косой подачи в первом поле сильным ударом справа по линии с завершающим ударом с лета

Если подача противника была недостаточно активна, то ударом справа с хода направь мяч вдоль линии и выбеги к сетке несколько справа от средней линии, откуда наилучшим образом можно защитить свою площадку.

Противник, оставшийся после подачи за задней линией, будет стремиться косым ударом слева обвести тебя. Ты должен броситься влево к сетке и ударом с лета направить мяч в правую половину площадки.

5. Выход игрока к сетке при приеме косой подачи во втором поле диагональным ударом слева с завершением розыгрыша очка ударом над головой

При недостаточно активной подаче ударом слева с хода направь мяч под левую руку противника близко к задней линии и выбеги к сетке. Если мяч послан сильно, то противнику обычно бывает трудно из такого положения ответить нападающим ударом. Он попытается перебросить тебя свечой. Тебе надо быть готовым к этому, вовремя отбежать назад и ударом над головой направить мяч в правую половину площадки.

Во время тренировочных игр теннисист должен уверенно выполнять приведенные выше и другие тактические комбинации с тем, чтобы во время соревнования, в зависимости от обстановки, применять наиболее выгодные из них.

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ ЗИМОЙ

Тренируйся круглый год!

Если теннисист-разрядник зимой совсем не играл в теннис, то, выйдя летом на площадку, он первое время чувствует себя совсем, как новичок; он не может расчи-

тать скорость отскока мяча, поздно делает замах, попадает по мячу не центром ракетки — удары его неуверенные и неточные. Кроме того, ему трудно становится дышать уже после нескольких пробежек и он быстро устает. Все это является результатом перерыва в тренировках.

Наши лучшие бегуны, метатели, футболисты и представители других видов спорта намного повысили свои спортивные достижения в результате непрерывных тренировок, проводимых в зимнее время в спортивных залах или даже на воздухе. Теннисистам особенно важно хорошо использовать зимние месяцы для проведения учебно-тренировочной работы, так как летний сезон в большинстве местностей Советского Союза длится не более пяти-шести месяцев в году и к тому же сильно насыщен соревнованиями. Следовательно, зимой надо проделать всю черновую работу по изучению и совершенствованию отдельных технических приемов, а также хорошо подготовить свой организм к длительным физическим нагрузкам в предстоящих состязаниях. Для этого нужно использовать спортивные залы и занятия зимними видами спорта.

К сожалению, мы пока еще не располагаем достаточным количеством спортивных залов, которые бы по своим покрытиям и размерам отвечали необходимым условиям для проведения полноценных тренировочных занятий.

Однако это не значит, что залы нормальных размеров (18 × 36 м) с деревянным покрытием и залы небольших размеров нельзя использовать для совершенствования технических и тактических приемов. Более того, тренировка в зале на деревянном полу приносит теннисисту неоценимую услугу, так как заставляет его играть в более высоком темпе, чем на открытых летних площадках (мяч от пола отскакивает значительно быстрее, чем от земли). И с переходом на летние площадки игрок легко справляется даже с очень быстро летящими мячами.

Летний сезон в средней полосе Советского Союза обычно заканчивается в сентябре. Поэтому октябрь следует посвятить так называемому активному отдыху.

Активный отдых

Во время активного отдыха физическая нагрузка значительно снижается. Одна или две тренировки в неделю несоревновательного характера (игры без счета) дадут возможность поддержать технику своей игры и физическое состояние на довольно высоком уровне и в то же время отдохнуть нервной системе, сильно утомленной во время летних соревнований.

Совсем не играть в теннис в октябре, как это многие делают, не рекомендуется, так как даже за это небольшое время качество специальных навыков теннисиста значительно ухудшится и впоследствии придется затратить много времени для их восстановления.

Особенно большое значение в этом периоде приобретает утренняя гимнастика, продолжительность которой целесообразно увеличить, включив в нее упражнения, наиболее характерные для теннисиста (упражнения с ракетой для развития силы кисти, имитация теннисных ударов, упражнение со скакалкой, прыжки и т. д.).

Тренировка зимой

С ноября необходимо постепенно увеличивать количество тренировок. Их нужно планировать в зависимости от особенностей учебы или производственной работы и довести до 3 — 4 раз в неделю. Из них одно занятие отводить на общефизическую подготовку (лыжи, коньки, хоккей и т. д.). Для теннисистов особенно полезно играть в русский хоккей, который развивает быстроту, ловкость, выносливость, а удар клюшкой очень напоминает удар ракетой по мячу.

Чехословацкий спортсмен В. Забродский удачно сочетает игру в хоккей с теннисом. Он является сильнейшим игроком в хоккей в своей стране и ведущим теннисистом.

Содержание тренировочных занятий в зимний период примерно такое же, как и летом, но игр со счетом должно быть меньше. Зимой отрабатываются отдельные технические приемы и тактические комбинации. Основное внимание надо направить на сочетание быстроты и точности ударов, используя для этого специальные упражнения

(«треугольник», «восьмерку») с мишенями. Уроки следует составлять с учетом своих индивидуальных особенностей, с учетом сильных и слабых мест в игре.

Устраняй «слабые места»!

Если ты, например, слабо владеешь подачей, то в каждой тренировке отводи время для ее совершенствования. Используй для этого мишени и разучивай все три способа подачи.

На первых тренировочных занятиях следует составлять уроки из более простых упражнений (удары по диагонали, по линии и т. д.) для того, чтобы иметь возможность «подправить» рисунок движения ракеты при отдельных ударах, «нащупать» наивыгоднейшую точку, в которой производится удар по мячу, как по высоте, так и по удаленности от корпуса. Это бывает необходимо сделать, так как даже у опытного игрока хорошо освоенный удар к концу сезона может отклоняться от правильного технического выполнения в связи с тем, что в период соревнований игрок основное внимание уделял тактике игры, мало задумываясь над правильным техническим выполнением того или иного удара.

По мере освоения простых упражнений нужно переходить к более сложным — «треугольник», «два к одному», «восьмерка» и т. д. Эти упражнения необходимо выполнять максимально приближенно к условиям соревнований. Так, в упражнении «треугольник» нужно поставить себе задачу наносить удары не с места, а с хода — в движении, посылая в правую сторону мяч косо, близко к боковой линии, а затем ударом с хода направляя его вдоль линии, выдвигаясь к сетке и перехватывая ответный мяч противника. В этом же упражнении можно выходить к сетке после двух косых ударов или после косого удара неожиданно выполнить укороченный удар.

Упражнение «восьмерку» можно усложнить, введя попадание в мишени, расположенные у боковой линии и линии подачи. Мячи будут направлены косо, «выбивая» противника с площадки.

В играх тренировочного характера обязательно ставь себе цель отработать какую-нибудь тактическую задачу. Например, выход к сетке после подготовительного удара слева вдоль линии и др.

Осваивай новые удары!

Зимний период является благоприятным для освоения новых ударов, так как в это время обычно мало проводится соревнований и поэтому есть время для закрепления вновь разученного удара.

Сейчас, например, недостаточно владеть только плоским или резаным ударом. Необходимо иметь в своем арсенале и крученный удар, который является наиболее действенным при обводке игрока, находящегося у сетки.

Если теннисист принимает участие в зимних соревнованиях, проводимых обычно в конце февраля — марте, то его спортивная тренировка в этот период должна быть направлена в основном на подготовку к этим состязаниям. Занятия по общефизической подготовке в это время должны быть значительно сокращены.

Тренировка в малом зале

Теннисисты, не имеющие возможности тренироваться в больших залах, должны приспособиться и совершенствоваться в технических и тактических приемах в залах малых размеров. Для этого в зале длиной около 20 м сетку следует повесить не в середине зала, а несколько сместить в сторону с тем, чтобы на большей части разметить половину площадки целиком с необходимым местом для разбега.

Во время тренировки один юноша располагается у сетки на короткой стороне и, играя только ударами с лета, направляет мячи своему партнеру в определенном направлении. Партнер его располагается за задней линией другой, «нормальной», половины площадки и ударами с задней линии возвращает ему мячи. Через некоторое время играющие меняются местами.

Во время тренировочных занятий на «укороченной» площадке рекомендуется проводить следующие упражнения:

1. Один из игроков располагается в левой стороне «короткой» половины площадки в 2 — 2,5 м от сетки и посылает мячи ударами с лета в левую и правую стороны площадки партнера. Последний, направляя мячи на игрока, стоящего у сетки, имеет возможность трени-

ровать прямые удары справа и диагональные удары слева, выполняя их в движении.

Это известное упражнение «треугольник», но в несколько измененном виде. Во время упражнения игрок у сетки должен следить за тем, чтобы ракета при ударе встречала мяч несколько впереди туловища, и стремиться направлять мячи «длинно» — близко к задней линии.

2. Один из игроков располагается в правой стороне «короткой» половины площадки и ударами с лета посылает партнеру мячи поочередно в левую и правую стороны площадки. В этом случае партнер будет иметь возможность тренировать прямые удары слева и диагональные справа.

3. Один из игроков располагается у сетки в середине «короткой» половины и ударами с лета направляет мячи партнеру, который неожиданными ударами стремится «обвести» его, т. е. направить мяч в недостижимую для него зону площадки.

В этом упражнении важно, чтобы игрок у сетки отбивал мячи не стоя на месте, а отходил бы за линию подачи и оттуда, двигаясь вперед, перехватывал мячи на бегу.

4. Для совершенствования ударов с лета оба игрока располагаются в 2—2,5 м от сетки. Вначале мяч следует посылать друг на друга несильными ударами, а затем ускорять темп и неожиданно менять направление полета мяча.

5. Совершенствуя подачу, теннисист располагается у середины задней линии и направляет мячи в поля подачи «короткой» половины площадки.

6. Для тренировки укороченного удара игрок располагается за задней линией площадки и стремится послать мяч не далее 1,5—2 м от сетки. Партнер, стоя у сетки, возвращает ему мячи, направляя их к задней линии.

Тренировка у стены

Если длина зала меньше 20 м, то его можно использовать для совершенствования отдельных ударов, играя о стену. Для этого на стене следует темной краской провести линию уровня теннисной сетки, а на полу разметить половину площадки.

Для разучивания ударов справа и слева по отскочившему от пола мячу юноша располагается за задней линией площадки и посылает мячи примерно на 0,5—1 м выше уровня сетки.

Играя о стену, необходимо использовать мишени, которые наносятся в виде квадратов с номерами выше уровня сетки (рис. 36). Попадание в определенный, заданный квадрат будет способствовать развитию точности ударов.

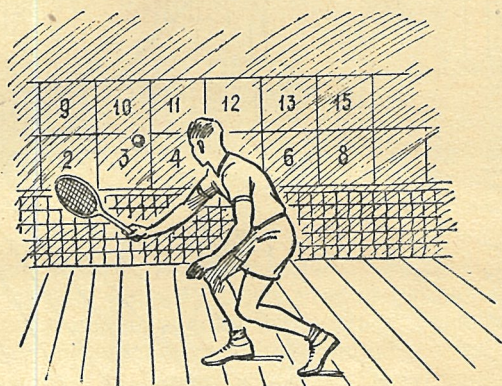


Рис. 36

Игру о стену нужно также использовать для увеличения темпа игры. Мяч сам по себе быстро отскакивает от пола, и еще можно поставить себе задачу бить его на подъеме.

При тренировках в зале целесообразно использовать большое настенное зеркало. Оно окажет теннисисту большую услугу, особенно если тренировка проходит без тренера и некому подсказать, правильно ли выполняется то или другое движение. Зеркало помогает критически отнестись к своим ударам, анализировать их и исправлять ошибки.

Теннисист, тренирующийся в зале у стены, должен совершенствовать не только один вид удара, а освоить также все разновидности ударов (плоские, крученые, резаные). Кроме ударов по отскочившему мячу, у стены можно совершенствовать удары с лета. Для тренировки этих ударов игрок должен расположиться в 2—2,5 м от

стены и отбивать мяч ударами справа и слева, не давая ему коснуться пола, на различной высоте и под различными углами. Такая тренировка в быстром темпе вырабатывает быструю реакцию на самые неожиданные отскоки мяча.

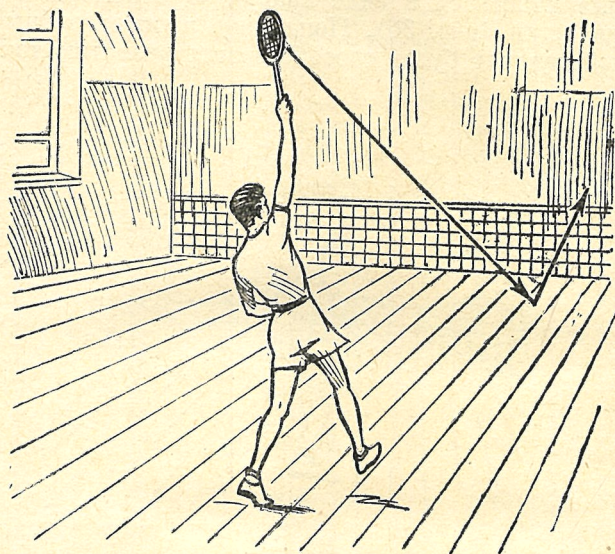


Рис. 37

Очень хорошие результаты дает тренировка о стену удара над головой. Для выполнения удара над головой следует расположиться на расстоянии 6—7 м от стены. Ударом сверху направить мяч так, чтобы он, ударившись о пол, примерно в 2 м от стены, отскочил от нее рикошетом высоко вверх. Игрок отбивает этот мяч ударом над головой, направляя его опять в то же место перед стеной (рис. 37).

Тренировку у стены можно проводить вдвоем, играя со счетом: оба партнера располагаются рядом за задней линией и поочередно посылают мяч так, чтобы от стены он попал в пределы площадки. Такую же тренировку у стены можно проводить вчетвером, отбивая мячи поочередно.

Готовься к лету!

Теннисисту, не имеющему возможности использовать для своих тренировок даже малый зал, необходимо посещать занятия других спортивных секций (баскетбола, хоккея, горнолыжного спорта и др.) для повышения своей физической подготовленности. Тогда к началу занятий теннисом на открытых площадках его физическая подготовка будет достаточно высока и он сможет больше внимания уделить технической и тактической подготовке.

ХОРОШО ГОТОВЬСЯ К КАЖДОМУ СОРЕВНОВАНИЮ!

Соревнование является как бы экзаменом для теннисиста, на котором проверяется проделанная им работа по освоению техники, тактики игры и по развитию необходимых физических качеств. На соревновании нужно стремиться играть так же хорошо, как на тренировках, или еще лучше. Однако часто можно наблюдать, что игрок во время соревнования нервничает, спешит, нарушая тем самым правильную координацию своих движений, и в результате удары его становятся неточными, слабыми, лишенными уверенности. Обычно это происходит от недостаточного соревновательного опыта и от неумения подготовиться к соревнованию.

Опытные игроки обычно прекращают свои тренировки за день или два до начала состязания, особенно если оно предстоит напряженным и будет проводиться неделю или даже больше. Они стремятся отвлечься от тенниса и это время используют для длительных прогулок за городом, после которых они опять с желанием приступают к играм.

Последнюю тренировку перед состязанием следует посвятить «отшлифовке» и закреплению отдельных технических и тактических приемов и совершенно исключить соревновательный элемент (игра со счетом на выигрыш).

Накануне соревнований нужно вовремя лечь спать, а утром проделать обычную утреннюю гимнастику. Пищу в день соревнования нужно принять своевременно, но не позже чем за два часа до начала состязания.

Не следует слишком рано приезжать на стадион. Бесцельное времяпровождение в ожидании начала встречи или наблюдение за игрой товарищей отрицательно сказывается на самочувствии игрока, вызывая излишний нервный подъем, мешающий сосредоточенно и уверенно вести игру.

Рекомендуется приезжать не ранее чем за 40 минут или 1 час до начала соревнований.

Перед выходом на стадион надо тщательно проверить наличие и состояние спортивного инвентаря и спортивной формы. Каждому теннисисту, участвующему в соревнованиях, необходимо иметь с собой две одинаковые ракетки для того, чтобы в случае повреждения одной из них можно было заменить ее другой. Много матчей было проиграно из-за того, что игрок выходил на соревнование только с одной ракеткой, она у него выходила из строя, и он был вынужден брать ракетку товарища, которая отличалась весом, формой ручки и силой натяжки струн. Естественно, что он не успевал к ней привыкнуть и проигрывал матч.

Спортивная форма должна быть так удобно пригнана, чтобы на площадке не приходилось о ней думать.

Исключительно важное значение перед состязанием имеет разминка. За 20—30 минут до начала соревнования надень на теннисную форму тренировочный костюм и проведи разминку, сделав несколько пробежек, упражнений для рук, туловища, подскоков, прыжков, а также имитацию теннисных ударов с ракеткой.

Закончив разминку за 10 минут до вызова на площадку, не садись, а находишься в движении, не снимая тренировочного костюма. В это время желательно еще раз уточнить план ведения встречи, с тренером или самому. Во время игровой разминки на площадке попробуй все свои удары, стараясь выполнить их вначале не сильно, но правильно и в нужном ритме. Произведи также несколько пробных подач в полсилы для того, чтобы «прибиться» к полям подачи.

Если твой противник не был тебе знаком и ты поэтому до встречи не составил плана игры, то время игровой разминки используй для ознакомления с особенностями техники противника.

Если в ходе игры будет десятиминутный перерыв между партиями, то его нужно использовать для умыва-

ния лица и рук под краном (душ принимать не рекомендуется), переодевания майки и носков. Желательно надеть также тренировочный костюм или свитер и последние несколько минут перерыва медленно походить.

В перерыве, как и во время соревнования, не следует пить воду. Нужно только хорошо прополоскать водой рот и горло.

Рекомендуется при затяжных матчах подкрепить себя несколькими кусочками сахара или глюкозой, которая быстро усваивается организмом.

После окончания встречи, во избежание простуды, не рекомендуется задерживаться у площадки и делиться впечатлениями о закончившемся матче или смотреть на игру товарищей. После игры нужно несколько минут отдохнуть, принять душ и одеться.

Регулярные тренировки, соблюдение строгого режима, тщательная подготовка к каждому соревнованию дадут тебе возможность смело и уверенно выступать на соревнованиях.

КАК САМИМ ПОСТРОИТЬ ТЕННИСНУЮ ПЛОЩАДКУ

Существует несколько видов теннисных площадок, различаемых в зависимости от устройства их поверхности: глинисто-песчаные, асфальтовые, бетонные и деревянные.

Наибольшее распространение имеют площадки, поверхность которых покрыта глинисто-песчаным грунтом. Они наиболее удобны для игры благодаря твердой, эластичной, упругой поверхности, нормальному отскоку мяча и легкости передвижения по ней.

Все соревнования летом и большинство зимой проводятся у нас на глинисто-песчаных площадках.

В последнее время большое распространение получили асфальтовые и бетонные площадки, так как устройство их довольно простое, они не требуют почти никакого ухода, а благодаря быстрому просыханию дают возможность играть сразу после дождя, а также ранней весной и поздней осенью.

Для устройства глинисто-песчаной теннисной площадки простейшего типа следует выбрать открытый, не за-

тененный участок земли, размером 40×20 м (допускается уменьшение участка до 36×18 м) (рис. 38).

Длинная ось площадки должна располагаться с севера на юг. Площадка очищается от камней, стекла и мусора, тщательно выравнивается с едва заметным ук-

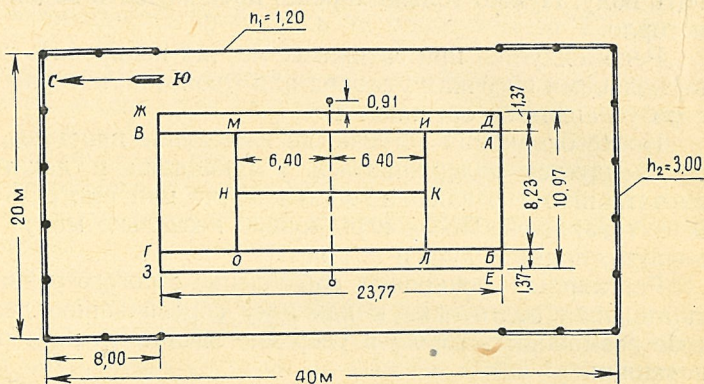


Рис. 38

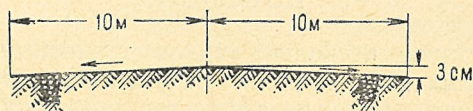


Рис. 39

лоном (2—3 см) в обе стороны от продольной оси для того, чтобы вода имела возможность стекать в сторону уклона (рис. 39).

Вдоль площадки с двух сторон вырываются дренажные канавки, в которые закладывается и утрамбовывается крупный щебень (рис. 40).

Затем вся площадь покрывается мелким щебнем, слоем в 10—12 см. Этот слой утрамбовывается и укатывается с предварительной поливкой водой.

После укатки на слой щебня наносится так называемый спецслой. Он должен быть плотным, упругим, хорошо пропускать воду, но в то же время не размокать и не быть слишком твердым (рис. 41).

Для получения спецслоя, обладающего такими свойствами, готовят смесь, состоящую из глины (30%), земли (35%), песка (5%) и высевок строительного мусора (30%). Эта смесь при помощи тачек и носилок рассыпается слоем в 6—7 см по всей площадке, разравнивается и укатывается. Перед укаткой спецслоя следует полить водой и посыпать тонким слоем песка для того, чтобы смесь не прилипла к катку.

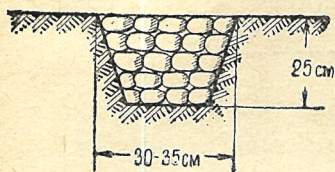


Рис. 40



Рис. 41

Укатка производится в течение 2—3 дней в продольном и поперечном направлениях для создания одинаковой плотности по всей поверхности.

Каток следует тащить за собой, а не толкать впереди себя; во время укатки обувь надевать без каблуков.

Для того чтобы спецслой получился хорошего качества, рекомендуется предварительно сделать опытный участок размером 1 × 1 м и на нем произвести испытание, взяв различные соотношения глины, земли, песка и высевок строймусора.

Если водопровод отсутствует, площадку поливают с помощью садовой лейки с надетой на горлышко сеткой.

РАЗМЕТКА ПЛОЩАДКИ

Разметка площадки производится согласно рис. 38. При разметке линий очень важно правильно построить прямой угол, от которого дальше можно строить всю площадку. Вначале нужно обозначить заднюю линию. Для этого из общей длины участка вычитается длина площадки, т. е. 23,77 м. Разделив пополам полученную разницу, получим длину каждого разбега.

Отложив длину разбега от задней оградительной сетки и проведя на этом расстоянии параллельную ей ли-

нию, получим направление задней линии площадки. Имея направление задней линии, следует отметить ее длину так, чтобы боковые свободные пространства были одинаковыми. Для этого из общей ширины участка надо вычесть ширину площадки, т. е. 10,97 м. Разделив пополам разницу, получим величину бокового свободного пространства.

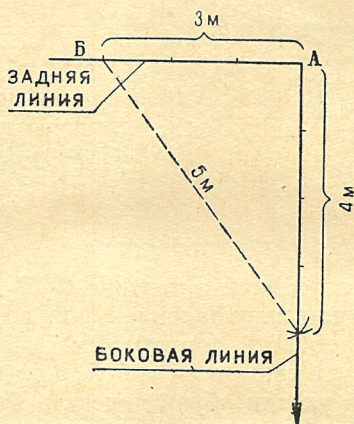


Рис. 42

Отложив по имеющемуся направлению задней линии полученную длину от обоих боковых ограждений и сделав на грунте отметки (колышками), получим длину (10,97 м) и направление задней линии.

От задней линии нужно отложить под углом 90° боковые линии площадки. Для этого от какого-нибудь края имеющейся задней линии (например, точка А на рис. 42) наносится на грунте небольшая дуга радиусом 4 м в предполагаемом направлении боковой линии. Дугу можно начертить концом колышка, приложенного к веревке длиной 4 м. Из точки В, расположенной на задней линии на расстоянии 3 м от точки А, наносится вторая дуга радиусом 5 м до пересечения с первой дугой.

Линия, проведенная через точку А в точку пересечения двух дуг, даст направление искомой боковой линии.

Отложив на ней 23,77 см, получим длину боковой линии площадки для парных игр.

Произведя такое же построение от другого конца задней линии, получим другую боковую линию. Соединив концы полученных боковых линий, получим вторую заднюю линию. Если ее длина окажется равной 10,97 м, то, следовательно, построение было произведено правильно. Полученный прямоугольник дает возможность нанести остальные линии площадки.

ПОКРАСКА

Покраска линий производится при помощи трафарета, состоящего из двух досок, соединенных между собой перекладинами (рис. 43). Так как задние линии площадки имеют ширину 10 см, а остальные — 5 см, то необходимо иметь два трафарета.

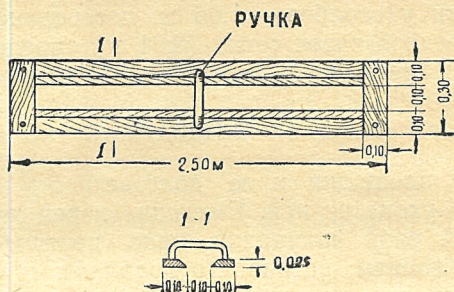


Рис. 43

Краску накладывают, проводя кистью между досками трафарета. Когда часть линии будет нанесена таким образом, то трафарет переставляется дальше и производится дальнейшая покраска. Покраска линий производится два раза. Первая служит загрузкой почвы и делается масляной краской. Вторая, окончательная покраска производится клеевой краской, приготовленной следующим образом: на 1 ведро воды берется 8 кг мела, 1 кг столярного клея, 0,4 л конопляного масла, 5 г синьки. Эта смесь варится до необходимой густоты.

ОГРАЖДЕНИЕ

Для того чтобы мячи не вылетали за пределы площадки, по ее торцовым и частично продольным сторонам устраивается ограждение высотой 3 м. Лучшее ограждение — металлическая сетка с отверстиями не более 4×4 см. Более дешевым ограждением может служить рыболовная сеть, предварительно просмоленная и укрепленная на шестах. Если сети в наличии нет, то можно поставить деревянный забор или частый плетень с вьющимися растениями — виноградом, плющом и т. д.

СЕТКА

Площадка делится на две равные половины сеткой, сделанной из просмоленной бечевы. Длина сетки — 12,81 м. Сетка укрепляется на двух столбах. Эти столбы вбиваются в грунт на расстоянии 0,91 м от середины боковой линии. Столбы не должны возвышаться над сеткой. Высота сетки у столбов — 1,06 м, посередине — 0,91 м. Высота в средней части сетки (0,91 м) определяется регулятором, закрепленным за крючок в центре площадки.

УХОД ЗА ПЛОЩАДКОЙ

Качество площадки и ее долговечность зависят от правильного ухода за ней. Ежегодно перед летним сезоном верхний слой площадки надо перештыковать на глубину $\frac{1}{4}$ лопаты, разравнять граблями и укатать.

В зависимости от влажности грунта, площадку следует поливать водой утром до начала занятий и вечером после занятий. После поливки площадку подметают. При появлении впадин на поверхности площадки необходимо тотчас же после дождя или поливки взрыхлить покров впадин, добавить в него специальной смеси, полить водой и вновь укатать.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ СТЕНКА

Для устройства тренировочной стенки (рис. 44) требуется участок, равный половине теннисной площадки. Этому участку необходимо придать ровную поверхность и обеспечить быстрое ее просыхание после дождя.

На одной из сторон участка устанавливается деревянная стенка высотой 4 м, длиной 12 м с двумя крыльями, расположенными под углом 140° . Толщина досок должна быть не менее 3 см, иначе доски будут пружинить и ослаблять отскок мяча.

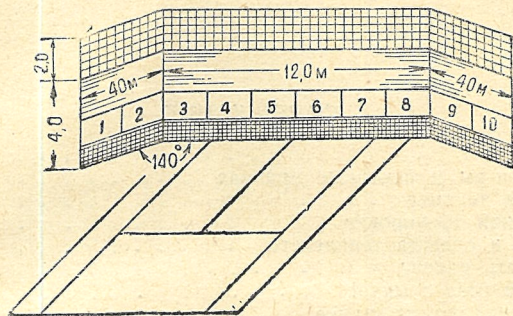


Рис. 44

Над верхним краем стенки укрепляется заградительная сетка высотой 2 м, задерживающая высоко летящие мячи. Стенка окрашивается зеленой краской для лучшей видимости мяча. На стенке наносится белая линия шириной 5 см, соответствующая высоте поперечной теннисной сетки.

Перед стенкой размечается половина теннисной площадки.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Сущность игры и основные правила	6
Спортивная техника	8
О спортивной тренировке	11
Инвентарь и одежда теннисиста	14
Как держать ракету	17
Не спускай глаз с мяча!	19
Передвижение по площадке	20
Технические приемы теннисиста и их совершенствование	21
Тактика игры	56
Как теннисисту развить необходимые физические качества	75
Как тренироваться теннисисту	80
Хорошо готовься к каждому соревнованию!	95
Как самим построить теннисную площадку	97

Евгений Владимирович Корбут

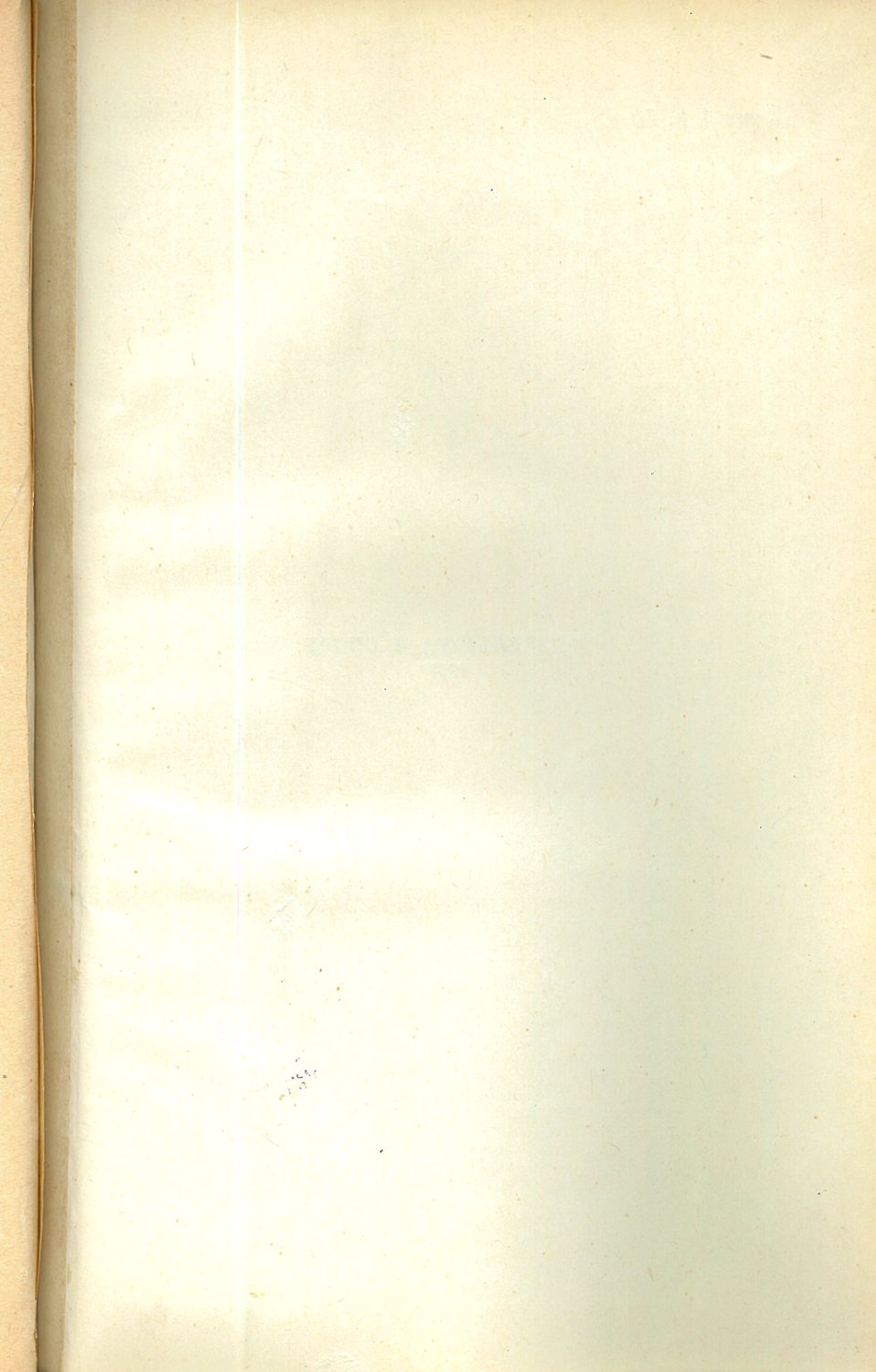
„Молодежи о теннисе“

Редактор В. А. Ульянов
Художественный редактор А. Е. Золотарева
Обложка художника Н. П. Лобанева
Технический редактор М. П. Манина
Корректор И. Б. Чудаков

Слано в набор 21/XI—1956 г. Подписано к печати 21/V—1957 г. Формат 84×108¹/₃₂.
Объем 1,625 бум. л., 5,33 печ. л., 5,01 уч.-изд. л., 3,25 физ. л., 37598 зн. в 1 п. л.
А 03922. Тираж 20 000. Цена 1 р. 50 к.

Издательство „Физкультура и спорт“
Москва, М. Гнездииковский пер., 3.

Смоленск, типография имени Смирнова, дом 2. Заказ 8294.



110

39903

Цена 1 р. 50 к.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ
1957