

Б $\frac{61-37}{468}$



Е. Корбут

МОЛОДЕЖИ О ТЕННИСЕ

Б 61-37
468

Е. КОРБУТ
мастер спорта

МОЛОДЕЖИ О ТЕННИСЕ

(СОВЕТЫ МОЛОДЫМ ТЕННИСИСТАМ)

Издание 2-е,
исправленное и дополненное

24114

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1961

МОДОРСКИ О. ТЕННЕР

(СОВЕТСКОМЪ МОДОРСКИ ТЕННЕР)

1
Государствен.
БИБЛИОТЕКА
СССР
имени
В. И. ДЕНИНА
1961 г.

41179



ВВЕДЕНИЕ

Игра в теннис — одна из наиболее интересных спортивных игр — в последние годы приобретает все большее распространение. Зрителя захватывают динамичные поединки спортсменов, в которых они показывают 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, казалось бы, у 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 Озерова 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 теннисных площадках.

Особенно большая тяга к теннису в последнее время наблюдается у школьников. Почти во всех добровольных спортивных обществах работают детские теннисные отделения 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. Оказалось, что, когда врач проверял его зрение и, показав на маленькую букву в верхнем ряду таблицы, спросил, какая это буква, мальчик не ответил. Не ответил он, когда врач показал ему и самую большую букву в нижнем ряду, так как букв он не знал... ему не было еще шести лет. Инструктор посоветовала ему не отчаиваться, играть во дворе маленькой деревянной ракеткой и прийти через 2—3 года заниматься «настоящим» теннисом. Остальные ребята с 7 до 12 лет, успешно учившиеся в школе, были приняты в теннисную секцию.

Ранее 7-летнего возраста начинать играть в теннис не рекомендуется, так как в таком возрасте, даже играя легкой ракеткой, трудно сделать правильное движение и направить мяч через сетку на большой площадке. Лучше играть в так называемый малый теннис на небольшой площадке (6×12 м), где теннисный мяч посылается через сетку маленькой лопаточкой, сделанной из доски или фанеры.

Не поздно начинать играть в теннис в 14—15 лет и даже старше, но все же большинство выдающихся советских теннисистов начинали играть ранее этого возраста. (Н. Озеров — 8 лет, Б. Новиков — 10 лет, Э. Негребцкий — 11 лет.)

Необходимо учесть, что в 13—14 лет мальчики и девочки 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, а лучшие из них участвуют в детском и юношеском первенствах 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 Андрей Потанин с успехом выступал на первенстве Советского Союза.

В 1956 г. он уже участвовал в международном турнире сильнейших теннисистов Венгерской Народной Республики, Норвегии и Советского Союза. А в 1958 г. Потанин и его сверстница москвичка Анна Дмитриева впервые представляли советских теннисистов на самых крупных международных соревнованиях в Лондоне и показали отличные результаты.

Еще бóльшие успехи сделал эстонский школьник Тоомас Лейус. В 16 лет ему было присвоено почетное звание мастера спорта, а через год он стал чемпионом мира — победителем знаменитого Уимблдонского турнира юношей (1959 г.). В этом же году грузинская студентка Ирина Рязанова стала чемпионкой Всемирных студенческих игр, а в 1960 г. — победительницей Московского международного турнира.

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

Теннис — атлетическая игра, способствующая все-стороннему физическому развитию. Теннисисту придется вести состязание на протяжении 2—3 часов, непрерывно находясь в движении, производя удары по мячу из самых разнообразных положений, и быстро решать различные тактические задачи, возникающие в ходе борьбы с противником. А иногда в течение одного дня участвовать в двух или даже трех состязаниях.

Поэтому для достижения высоких спортивных результатов необходимо не только овладеть всеми сложными техническими и тактическими приемами, но также подготовить себя всесторонне физически для успешного ведения длительных боев и развить волевые качества, необходимые для достижения победы.

Для этого, кроме обязательной сдачи норм на значок ГТО, 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 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 на соревнованиях.

В данном издании автор по-новому рассматривает некоторые вопросы техники (хватку ракетки, удары справа и слева, подачу, свечу, удар с полулёта и др.) и тактики, а также знакомит читателя с характерными особенностями игры на травяных кортах, соревнованиями по физической подготовке, приводит новые упражнения и тактические комбинации в тренировке теннисиста.

СУЩНОСТЬ ИГРЫ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

СУЩНОСТЬ ИГРЫ

Теннис — спортивная игра с небольшим резиновым мячом, обтянутым шерстяной тканью; в игре могут участвовать двое (одиночная игра) или четверо (парная игра).

Местом для игры служит ровная площадка с нанесенными на нее белыми линиями, разделенная на две равных 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 в пределы площадки противника, стремясь к тому, чтобы противник не смог правильно отразить его.

Игра начинается с того, что один из играющих специальным приемом — подачей посылает мяч на противоположную сторону площадки по диагонали в определенное поле (квадрат подачи) 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 мяч на другую половину площадки, 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 (не возвратит мяч в пределы пло-

* Слово «ракетка» арабского происхождения и означает ладонь. Когда-то играли в мяч ладонью и тыльной стороной кисти.

щадки 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». Выигрывает та сторона, которая получит перевес над другой не менее чем на два очка, и притом выиграет не менее четырех мячей.

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 ей присчитывается 15, и счет становится 30; при выигрыше ею третьего очка присчитывается еще 10, и счет становится 40 в ее пользу; выигрыш четвертого очка дает ей игру. Такой своеобразный счет объясняется тем, что в давние времена в теннис играли на деньги и при проигрыше мяча игрок должен был ставить на кон монету достоинством в 15 или 10 единиц.

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 судье 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 при выполнении им физических упражнений.

Теннисист с хорошей спортивной техникой обладает такой совокупностью всех движений на теннисной площадке, которая обеспечивает ему наилучшее выполнение ударов, с помощью которых он направляет мяч через сетку. Без хорошей спортивной техники невозможно достичь вершин мастерства и высоких спортивных результатов. 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 соревнованиями 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 будешь находиться на месте игроков и поэтому ясно представишь себе их замыслы.

Наблюдая игру, часто 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 таком игроке говорят, что он «играет 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 делают многие молодые игроки. «Я буду бить справа так же, как Э. Негребецкий», — говорит юноша. Однако сам не обладает такой сильной кистью, как у Негребецкого, которая позволяла бы ему пользоваться континентальным способом держания ракетки. Естественно, что этому юноше не будут удаваться «пушечные» удары Негребецкого.

Нельзя рекомендовать для всех одинакового в деталях образца движения во время удара. Каждый теннисист пользуется основными (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, будет самая разумная и самая выгодная. Здесь на помощь приходят книги, фотографии, кинограммы, кинофильмы, а также наблюдения за другими теннисистами. Очень важны в этом случае совет и помощь тренера.

По особенностям техники теннис относится к числу

наиболее сложных видов спорта. Разнообразные удары, быстро выполняемые в неожиданно меняющихся игровых условиях, строятся на точном согласовании всех движений теннисиста с особенностями полета и отскока мяча (его скоростью, направлением, вращением и углом отскока).

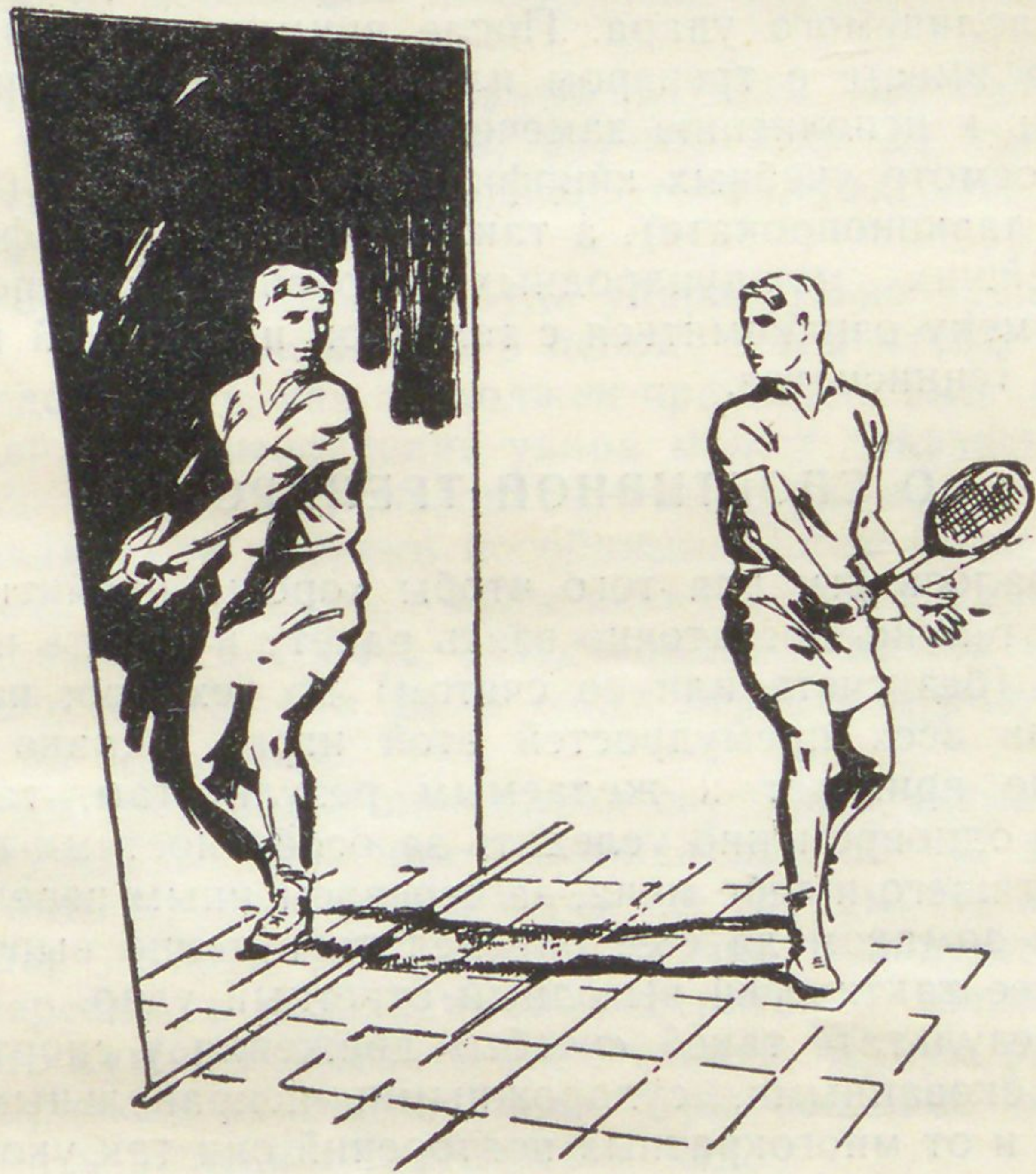


Рис. 1

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.

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 зер-

кало, 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 исполнению замеченных недостатков.

Просмотр учебных кинофильмов по теннису (имеются в Главкинопрокате), а также хроникальных фильмов крупнейших международных соревнований поможет спортсмену ознакомиться с техникой и тактикой выдающихся теннисистов.

О СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Казалось бы, для того чтобы хорошо научиться играть в теннис, достаточно взять ракетку 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, за своевременным передвижением и замахом 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 систематически в течение нескольких лет подряд проводить спортивные тренировки, во время которых непрерывно будут развиваться его технические, тактические, физические, моральные и волевые качества.

Спортивная тренировка должна проходить под руководством тренера, который обязан воспитывать своего ученика не только физически, но и идейно — патриотом своей социалистической Родины, стремящимся прославить ее на спортивном поприще.

Родина создает все условия для духовного и физического совершенствования 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 в целом, с тем чтобы четко себе представлять, как он должен правильно выполняться. Правильное выполнение удара может показать тренер, либо можно воспользоваться кинограммами, кинокольцовками или другими пособиями. После этого нужно изучить движение для выполнения удара в упрощенных условиях — без мяча, с подвешенным мячом, у тренировочной стенки — и лишь тогда 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, с необходимой быстротой и точностью. Для этого нужно проделать кропотливую черную работу на тренировках, чтобы во время игры основное внимание уделить решению тактических задач.

ИСПРАВЛЯЙ ОШИБКИ!

Необходимо уметь на тренировке исправлять свои технические ошибки в ударах, поэтому нужно критически относиться к своим ударам, знать, почему у тебя мяч летит «за» или в сетку, только при этом условии тренировка принесет пользу.

Многие считают, что тренировка и соревнования — это два периода, следующие один за другим: освоил технические приемы, затем выступай на соревнованиях. Это неверно. Оба периода тесно переплетаются друг с дру-

гом. Во время соревнований игрок особенно ясно видит свои слабые стороны.

Даже опытные мастера много времени в своих тренировках отводят на исправление и закрепление отдельных элементов в ударах. Неоднократный чемпион СССР по теннису С. Андреев, даже находясь в своей лучшей форме, часами играл у тренировочной стенки, упорно отрабатывая какой-нибудь менее уверенный удар.

Изучать тактические приемы также начинают с простых комбинаций, постепенно переходя к изучению более сложных.

Окончательное закрепление технических и тактических приемов происходит в тренировочной игре и в соревнованиях.

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 он должен 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 крупнейшем состязании. Результаты показали, что теннисист пробежал за время одного матча около 40 километров! Это почти марафонская дистанция. И конечно, чтобы выдержать такую большую физическую и к тому же нервную нагрузку, тренировкой только на теннисной площадке не обойдешься. Для того чтобы развить в себе все необходимые качества, нужно много времени уделять всевозможным физическим упражнениям, которые на первый взгляд не имеют никакого 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 также правильный режим — сон, утренняя гимнастика, разумное распределение времени на учебу, тренировки и отдых, регулярное питание. Спать нужно 8—9 часов в сутки и стараться ложиться в одни и те же часы (например, в 11 часов). Надо делать ежедневно утреннюю гимнастику, включая в нее упражнения, наиболее необходимые для теннисиста (упражнения со скакалкой, имитацию ударов, сжимание теннисного мяча и т. д.).

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

Есть нужно в определенные часы не позже, чем за 2 часа до тренировки или соревнования. Вредно есть, и особенно пить, сразу после тренировки. Воды нужно 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 с 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.

В этом же дневнике спортсмен обычно намечает недельный план тренировки и записывает каждую тренировку (ее характер, продолжительность, замечания тренера), а также каждое проведенное соревнование. Особенно подробно следует записать данные о своем про-

тивнике: о его сильных и слабых технических и тактических приемах, о физической подготовленности, характере и т. д. Эти данные значительно облегчат построение плана игры при повторной с ним встрече.

На основании данных самоконтроля, в случае необходимости, можно внести соответствующие изменения в тренировку, в режим дня. Например, при ухудшении самочувствия и резком падении веса — уменьшить нагрузку, на некоторое время даже совсем прекратить тренировки и проконсультироваться у врача.

ИНВЕНТАРЬ И ОДЕЖДА ТЕННИСИСТА

РАКЕТА

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

На кортах часто можно видеть, как мальчик или девочка 10—11 лет играют ракетой с толстой ручкой. Бывает, что весит такая ракетa 13,5 унции (1 унция=28,4 г) или даже больше. Подростки не в состоянии достаточно крепко обхватить ручку такой ракеты своей 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.

Ракета состоит из обода овальной формы с натянутыми на нем струнами и ручки. Для более плотного держания ракеты конец ручки обычно обматывается ремнем, который пропитан специальным слегка липким составом. Это предотвращает вращение ракеты в руке во время удара. Ракета характеризуется весом, балансом (распределением веса), формой ручки и силой натяжения 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, весящей не более 10 унций. Для детей 10—12 лет подойдет ракетa весом не более 11—11,5 унции, для подростков 13—15 лет — 12 унций, для девушек и юношей — от 12 до 13,5 унции. Эти ре-

комендации могут изменяться в зависимости от физических данных каждого игрока. Например, молодой эстонский теннисист Я. Пармас играет очень тяжелой ракетой — более 14 унций. Тяжелой ракетой можно нанести более сильный удар, но чтобы играть ею продолжительное время, необходимо обладать сильным плечевым поясом и кистью.

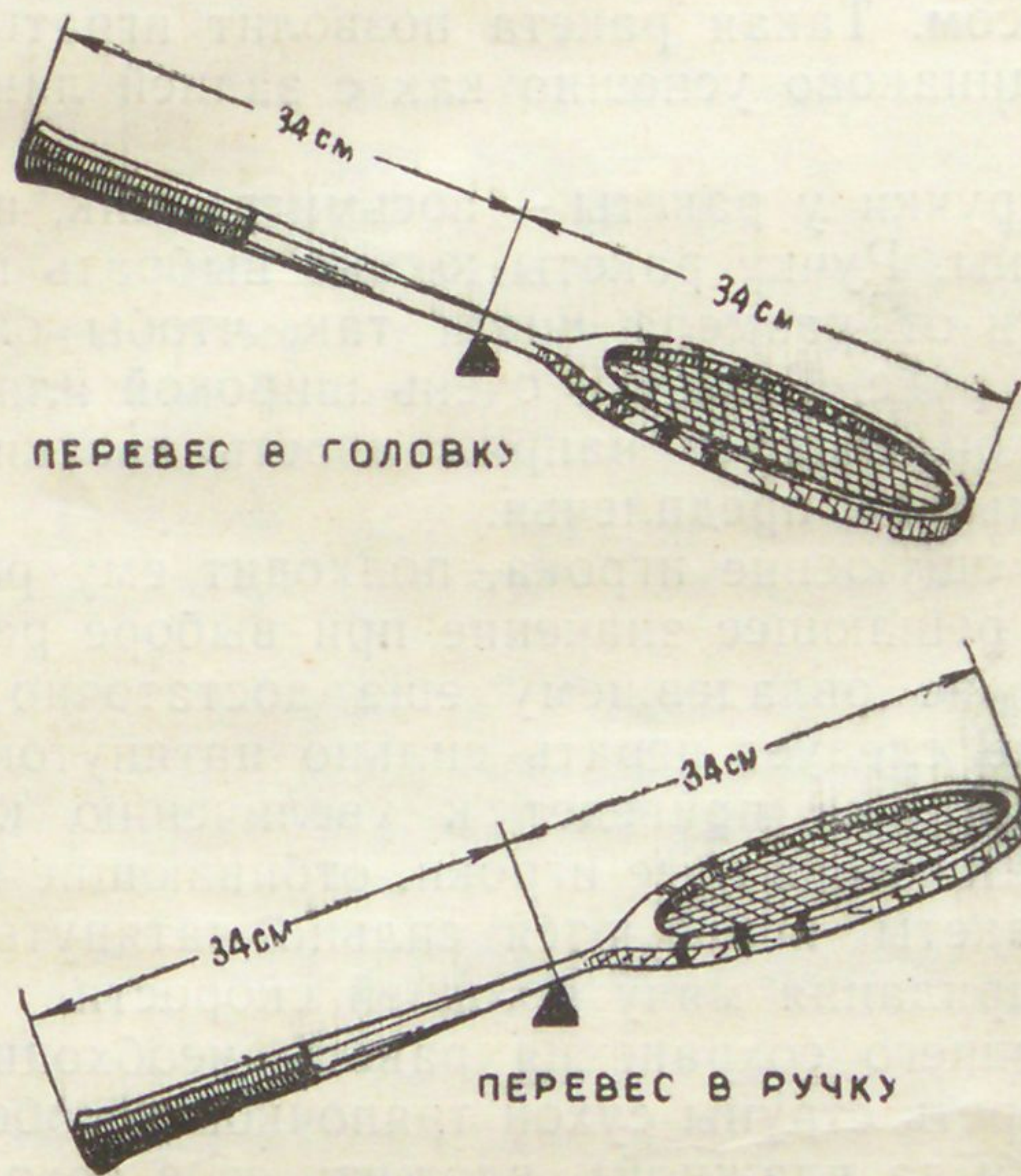


Рис. 2

Важно также, как сбалансирована ракетка. Бывают ракетки с перевесом в обод, с перевесом в ручку и нейтральные.

Чтобы определить, как сбалансирована ракетка, 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 игру в основном у сетки, рекомендуется выбирать ракетку с перевесом в ручку. Такой ракетой у сетки легче маневрировать и

отбивать мячи, быстро летящие в самых неожиданных направлениях. Теннисисту, играющему преимущественно с 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 лёта будут удаваться труднее.

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

Форма ручки у ракетки — восьмигранник, но различной толщины. Ручку ракетки нужно выбрать по руке, в зависимости от размера кисти так, чтобы она плотно «сидела» в руке. Ракета с очень широкой или слишком узкой ручкой вызовет напряженность хватки и будет утомлять мышцы предплечья.

Личное ощущение игрока, подходит ему ракетка или нет, имеет решающее значение при выборе ракетки.

Игроку, не овладевшему еще достаточно уверенно ударами, не следует играть сильно натянутой ракеткой. Сильная натяжка приведет к увеличению количества ошибок. Только опытные игроки, отбивающие мяч точно центром ракетки, пользуются сильно натянутыми ракетками для придания мячу большей скорости.

Для лучшего сохранения ракетки необходимо после игры протереть струны сухой тряпочкой (особенно, если площадка была влажной), вложить ее в чехол, а дома хранить в сухом месте в специальном прессе.

В последнее время большое распространение получили струны из нейлона. Они почти такие же эластичные, как и струны из бараньих кишок, но не боятся резкой перемены температуры и влажности. Они значительно дешевле животных струн и служат более продолжительный срок.

МЯЧИ

Игра для удобства ведется тремя мячами. Мячи резиновые, оклеены плотной белой шерстяной тканью с примесью нейлона и ворсистой поверхностью. Если ворс стирается, то мяч становится непригодным для игры. Диаметр мяча — 6,25—6,60 см, вес — 56,7—60,0 г.

ОДЕЖДА

Спортивный костюм теннисиста состоит из трусов, майки, носков, туфель и свитера. Трусы и майка должны быть свободными, не стесняющими движений. Носки должны быть шерстяными. Они мягче, лучше защищают ступню 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 срываться с места и внезапно останавливаться (не скользит). Обычно играют с непокрытой головой. Если солнце низко и падает прямо в глаза, пользуются козырьком. Свитер желателен иметь шерстяной. 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 мячей и спортивной одежды надо иметь небольшую сумку. Имеются в продаже специальные теннисные сумки, в которых помещаются также и две ракетки.

КАК ДЕРЖАТЬ РАКЕТУ

Чтобы хорошо выполнять разнообразные удары, необходимо научиться правильно держать ракетку. От того, как игрок держит ракетку, во многом зависит качество удара, а следовательно, и качество всей игры. Неправильная хватка ракетки не даст возможности управлять мячом, придавать ему различное вращение. Кроме того, от излишнего напряжения мышц будет быстро уставать рука, сковывая все движения теннисиста.

Ракетку нужно держать так, чтобы обеспечить наиболее естественные и свободные движения руки.

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

Первый способ. На рис. 3 изображен первый, наиболее простой способ держания ракетки, так называемая континентальная хватка. Он характерен следующим поло-

жением кисти руки на ручке ракетки, если смотреть от игрока: вершина V-образного угла, образуемого большим и указательным пальцами, приходится на верхней косо́й (левой) грани ручки, т. е. кисть находится как бы на верхних гранях ручки.

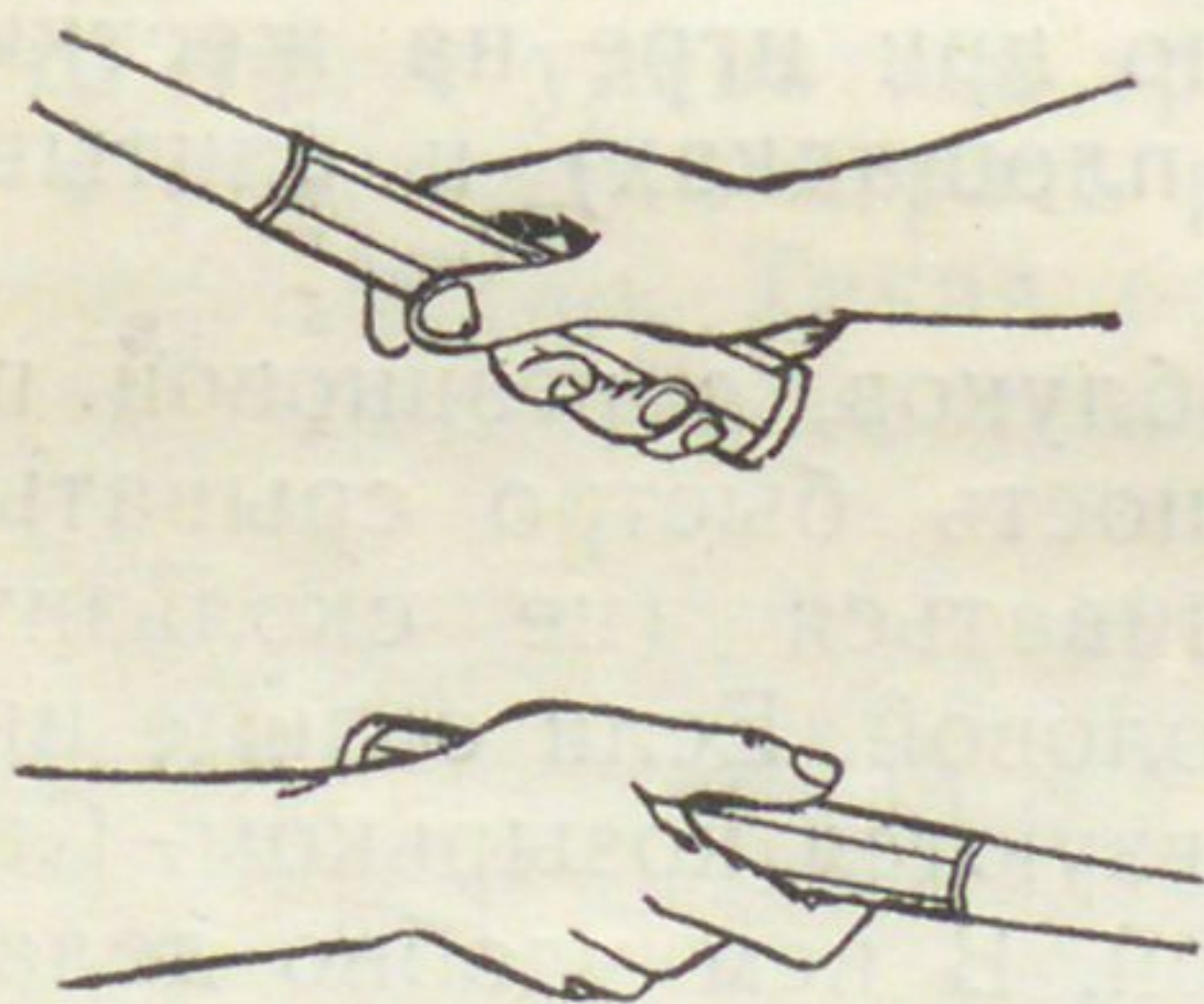


Рис. 3

Держа ракетку таким способом, можно выполнять все удары без исключения, не меняя положения кисти руки по отношению к граням ручки. На первый взгляд это большое преимущество, если учесть, что теннисисту в процессе розыгрыша очка приходится быстро переходить от удара справа к удару слева, к удару с лёта и т. д. Но этот способ имеет и

серьезный недостаток. Как правило, у теннисиста, пользующегося континентальной хваткой, удар справа бывает недостаточно сильным и уверенным, хотя известно, что ударом справа теннисист пользуется гораздо чаще, чем любым другим ударом. Даже ярко выраженный «сеточник» во время матча примерно три удара из четырех совершает по отскочившему от земли мячу и два из них ударом справа. Следовательно, грубо говоря, каждый второй удар в теннисе — удар справа. Эта хватка требует очень сильно развитой кисти руки.

Из всех теннисистов мирового класса только двое пользовались этой хваткой — А. Коше и Ф. Перри. Подавляющее большинство зарубежных чемпионов и ведущих советских спортсменов как мужчин, так и женщин пользуются восточной хваткой. Ее мы и рекомендуем для начинающих теннисистов.

Второй способ. На рис. 4 изображен второй способ держания ракетки, так называемая восточная хватка, при котором вершина V-образного угла между большим и указательным пальцами приходится на верхней грани ручки (игрок как бы здороваётся с ракеткой), т. е. кисть располагается на боковой грани ручки и ручка ракетки является как бы естественным продолжением руки. Несколько выдвинутый вперед и свободно лежащий указа-

тельный палец регулирует положение ракеты перед соприкосновением с мячом, а другие три пальца и большой палец крепко, но не судорожно, держат ракету.

При таком способе ладонь плотно прилегает к широкой грани ручки, создавая тем самым хороший упор. Поэтому можно произвести очень сильный удар справа и в то же время сохранять контроль над полетом мяча.

Но для выполнения удара слева необходимо изменить положение кисти руки на ручке и перейти к первому способу. Для этого ракету в руке надо повернуть на $\frac{1}{8}$ оборота вправо (более удобно не поворачивать ракету, а смещать руку). Большой палец при этом прижат к широкой грани под углом примерно 45° .

Вначале это будет казаться сложным, но игрок быстро привыкает к незначительным поворотам ракеты, не отвлекая для этого своего внимания.

Существует еще так называемая западная хватка, которая похожа на восточную, но отличается от нее небольшим поворотом ракеты влево. Такой хваткой удобно отбивать очень высоко отскакивающие мячи, поэтому она обычно распространена в местностях, где очень сухая и твердая поверхность корта.

В исходном, выжидательном, положении ракету следует держать перед собой примерно на уровне пояса двумя руками: правой рукой за конец ручки, а пальцами левой руки поддерживать ее за шейку (для левши — наоборот). Такая поддержка ракеты дает возможность отдыхать правой руке между ударами и, если потребуется, быстро и легко повернуть ее на $\frac{1}{8}$ оборота.

НЕ СПУСКАЙ ГЛАЗ С МЯЧА!

Неопытному игроку кажется, что в момент удара следует смотреть на то место площадки противника, куда хочешь послать мяч, а при выходе противника к сетке смотреть на него, чтобы послать мяч туда, где

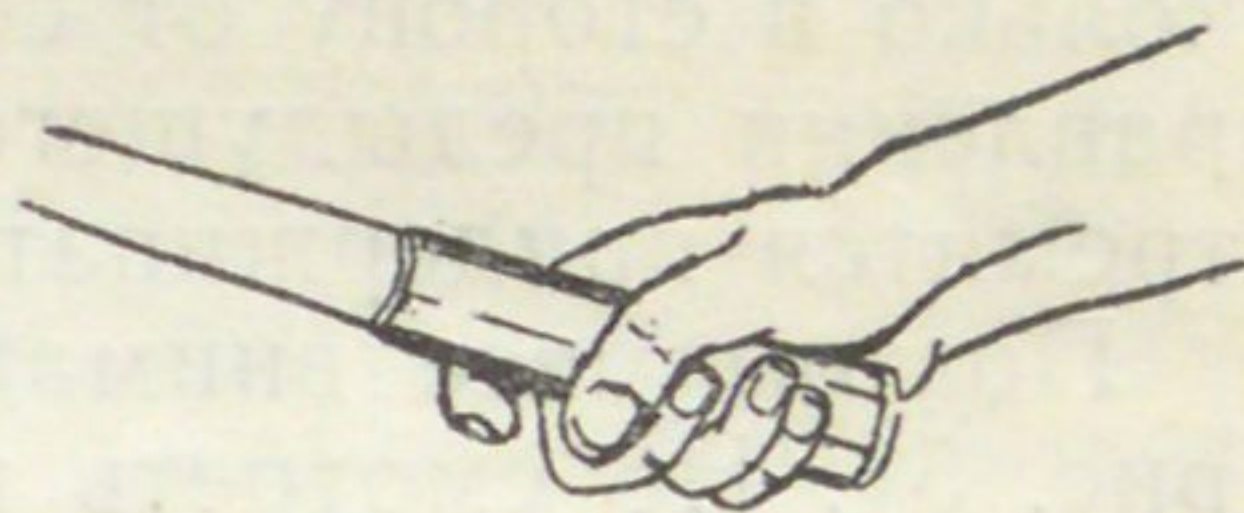


Рис. 4

противника нет. Но опыт показывает, что в этом нет никакой необходимости, так как размеры площадки постоянны (их быстро привыкаешь «чувствовать», не глядя на линии разметки), 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 придерживаться ее середины.

Поэтому все внимание надо сосредоточить на мяче (рис. 5). Но смотреть на мяч надо не только в момент



Рис. 5

отскока его от земли, как это делают многие, переводя потом взгляд на противника. Смотреть на мяч нужно до тех пор, пока он не войдет в соприкосновение со струнной поверхностью ракетки, а после удара провожать его 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 совершает потому, что он 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, Б. Новиков, недавний чемпион С. Андреев, обладавшие точной игрой, с успехом выступали на многочисленных состязаниях в течение целого ряда лет в значительной степени за счет умения сосредоточиться во время игры и умения внимательно следить за мячом до момента его соприкосновения с ракеткой.

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 туловища (на 25—30 см). Передвигаться по площадке следует быстро, но в то же время свободно, на слегка согнутых ногах, не делая слишком больших и очень маленьких шагов.

Трудно произвести точный удар на быстром бегу. Поэтому бег лучше начинать быстро, а по мере приближения к мячу замедлить бег с тем, чтобы иметь возможность произвести более точный удар (аналогично поступают высококлассные футболисты перед ударом по воротам).

НЕ СПЕШИ!

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

Опытный же теннисист никогда не спешит и так рассчитывает свой бег, что к моменту удара у него уже сделан замах, и подходит к мячу именно с той ноги, с какой нужно, чтобы наиболее удобно выполнить удар.

В исходном положении, ожидая мяч, следует стоять лицом к сетке на носках слегка согнутых ног. Туловище не напряжено, вес тела перемещен слегка вперед. Такое положение дает возможность быстро двинуться за мячом в любую сторону. Определив направление полета мяча (в правую или левую сторону), начинай движение с ноги, находящейся дальше от боковой линии площадки, у которой будет произведен удар. Так, если мяч идет

с правой стороны от игрока, то первый шаг надо сделать с левой ноги по направлению к правой боковой линии с одновременным поворотом вправо на правой ноге. При таком передвижении туловище к моменту удара будет расположено боком к сетке, что является непременным условием хорошего выполнения каждого удара.

Старайся выработать привычку выполнять все удары, располагаясь боком к сетке. При ударе справа левый бок обращен к сетке. При ударе слева — наоборот. Такое положение туловища под прямым углом к сетке позволит произвести максимально сильный удар, а также осуществить наибольший контроль над полетом мяча. Яркий пример плохого стиля игры, когда теннисисты обмениваются ударами, стоя лицом к сетке.

Одновременно с ударом вес тела должен перемещаться вперед по направлению удара, что также будет способствовать выполнению сильного и точного удара. Если мяч идет с левой стороны от игрока, то первый шаг надо сделать с правой ноги по направлению к боковой линии и одновременно повернуться влево на левой ноге. Заканчивая удар, игрок должен повернуться 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 полулёта, подачей, свечой, ударом над головой и укороченным 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 удары.

Ударяя ракетой по мячу, игрок сообщает ему определенную скорость, и мяч 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 низкий и очень быстрый, так как мяч падает на землю под острым углом, как бы скользя по ней. Такой отскок мяча 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 оси 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 от земли будет высоким и быстрым.

Всякое вращение замедляет скорость полета мяча. Поэтому сильные игроки чаще пользуются плоскими ударами для создания быстрой и острой игры, а резаные и крученые удары применяют в особо выгодных случаях, о которых будет рассказано позже.

УДАРЫ СПРАВА

Каждому теннисисту прежде всего надо освоить удар справа по отскочившему от площадки мячу. Этот удар применяется в игре чаще, чем любой другой, а начинающие теннисисты питают к нему особое пристрастие.

Плоский удар справа

Плоский удар справа — наиболее эффективный нападающий удар (рис. 6), им можно придать мячу большую скорость и нередко сразу выиграть очко.

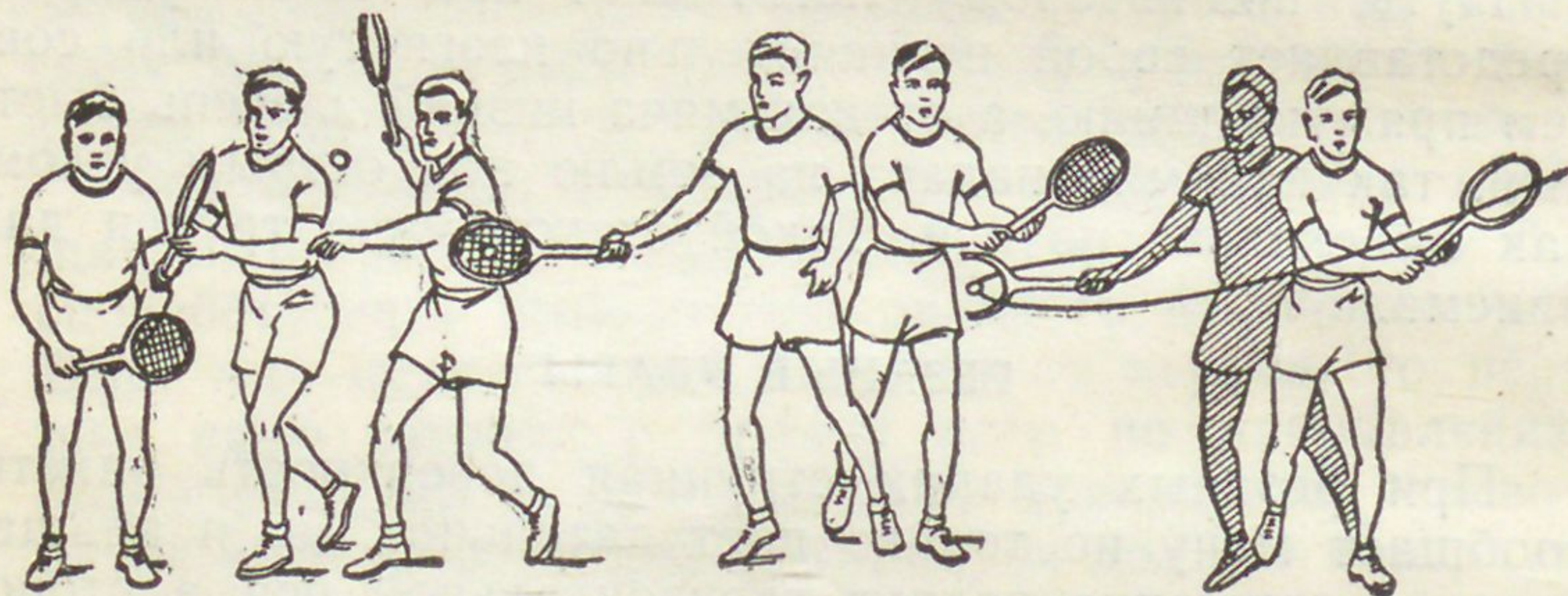


Рис. 6

Прими исходное положение стоя за задней линией лицом к сетке (ноги слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед). Держи ракету перед собой, поддерживая ее другой рукой за шейку. Внимательно смотри на мяч, летящий с другой стороны площадки. Допустим, что мяч направлен в правую от тебя сторону. Начиная к нему передвижение, сделав левой ногой шаг к правой боковой линии. С началом перемещения к мячу плавно отводи ракету назад для подготовки к удару. Опытный игрок заранее подготовится к удару во время движения к мячу. Новичок сначала подбежит к мячу и затем начнет замах. Во время отведения ракетки назад поворачивай туловище вправо на правой ноге и начинай выдвигать левую ногу вперед (вес тела находится на правой ноге). Замах делай свободным, петлеобразным движением, которое не потребует большого мышечного напряжения и позволит непрерывным

движением вынести ракету навстречу мячу. По окончании замаха постепенно поворачивайся в направлении удара с одновременным выносом вперед ракеты. В это время кисть руки, держащей ракету, несколько отогнута назад и отстает в своем движении от предплечья. К моменту удара кисть плавно, но крепко сжимает ручку ракеты и быстро выпрямляется, догоняя в момент удара предплечье. Это придаст мячу еще большую скорость. Скорость движения ракеты должна увеличиваться по мере приближения к мячу. К моменту удара ракета подводится к мячу незначительно согнутой в локте рукой, предплечье — параллельно земле. Плоскость струнной поверхности в момент удара незначительно отклонена назад, и удар по мячу наносится немного ниже его центра, как бы под мяч, а головка ракеты находится примерно на уровне кисти. Вес тела в момент удара переносится вперед на левую ногу.

Помни очень важное правило: внимательно смотри на мяч до момента его соприкосновения с ракетой. Только при соблюдении этого условия получится плавный удар центром ракеты. Ракета, встретившись с мячом, продолжает двигаться вместе с ним вперед и немного вверх, как бы сопровождая мяч в том направлении, куда ты хочешь послать его. Длительное «сопровождение» обеспечивает контроль над мячом (точность попадания в намеченное место площадки) и придает ему большую начальную скорость.

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

После того как мяч отделится от ракеты, расслабленная рука с ракетой еще некоторое время продолжает двигаться вслед за мячом. Затем левая рука, которая во время удара была выдвинута вперед слегка согнутой в локте для сохранения равновесия, подхватывает ракету за шейку, и игрок снова готов к следующему удару.

В большинстве случаев такие удары производятся на уровне пояса. Это наиболее удобная высота для естественного и свободного движения руки с ракетой. Поэтому опытные игроки, в зависимости от высоты отскока мяча, регулируют высоту пояса с помощью сгибания или выпрямления ног. Так, если мяч отскочит

очень низко, то игрок сильно сгибает ноги в коленях, но удар производит все же на уровне пояса.

Многие новички при низком отскоке мяча допускают грубую ошибку, пытаясь отбить мяч, стоя на вытянутых ногах и сильно опуская головку ракетки вниз. Некоторые, наоборот, помня, что удар надо производить на согнутых ногах, держат колени согнутыми во время замаха, удара и «сопровождения». В этом случае создается напряженное положение всего туловища, а сам удар бывает неестественным. Ноги должны постепенно сгибаться во время замаха. Максимально они будут согнуты к моменту удара, а в момент удара и «сопровождения» мяча они должны плавно выпрямляться. Движения ног теннисиста во время удара напоминают плавное сгибание и разгибание стальных пружин.

Очень важно в момент удара перемещать вес тела вперед. Это перемещение позволяет более быстро вынести вперед ракетку и усиливает удар (игрок как бы вкладывает в него свой вес). Таким же перемещением веса тела вперед пользуется боксер для усиления удара.

Плоский удар справа производится быстрым, но в то же время плавным, свободным движением руки с ракеткой во время легкого передвижения по площадке. Опытный теннисист производит впечатление, что он совсем не затрачивает усилий на удар.

Крученный удар справа

Крученный удар справа (рис. 7) одинаково важен как для нападения, так и для защиты. Многие игроки охотно применяют его во время игры. Благодаря вращению в направлении полета мяч при крученом ударе летит по более дугообразной кривой, чем при плоском ударе, и поэтому уменьшается вероятность его попадания в сетку или за пределы площадки.

Крученный удар незаменим при обводке противника у сетки: мяч, перелетев сетку, быстро снижается и вынуждает противника отбивать его снизу вверх, защитным ударом. Крученым ударом справа хорошо владеют чемпион Ленинграда А. Потанин и чемпионка Грузии И. Рязанова, которые, часто пользуясь им, доставляют много неприятностей «сеточникам».

Крученный удар также с успехом применяется как

подготовительный удар для выхода к сетке. Очень эффективно это делает Т. Лейус. Он направляет сильно крученный мяч к задней линии противника и неожиданно выходит к сетке. Благодаря быстрому, высокому и далекому отскоку мяча противнику трудно бывает ответить точным обводящим ударом, особенно если такой мяч направлен под его левую руку.

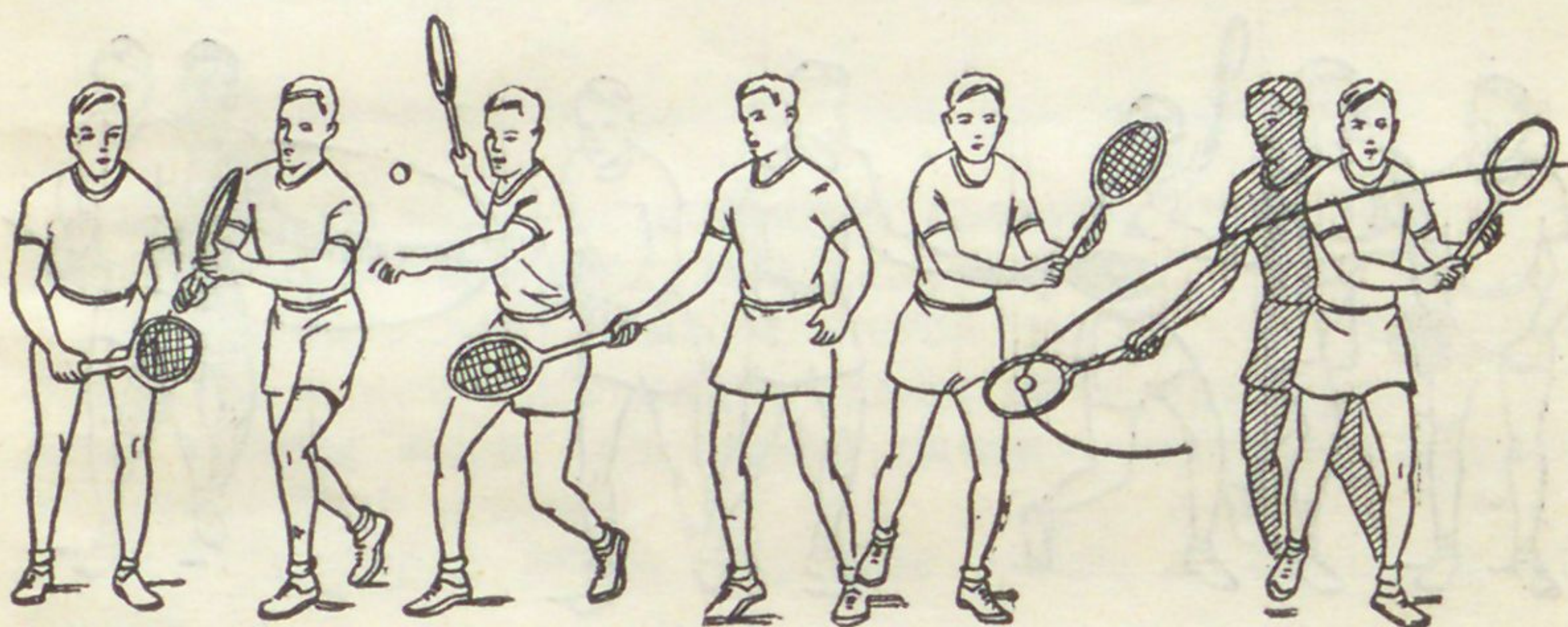


Рис. 7

По выполнению крученный удар от плоского отличается в основном тем, что ракетка в конечном положении замаха опускается ниже и выносится движением, направленным слегка вверх и сильно вперед. В момент удара струнная поверхность ракетки, встретившись с мячом еще ниже его центра, чем при плоском ударе, как бы скользит по мячу вверх-вперед, сообщая ему вращение в направлении полета.

Для придания мячу вращения большое значение имеет быстрое движение кисти. Перед самым ударом она сильно отогнута назад, затем быстро выпрямляется и движется вперед.

После «сопровождения» мяча рука с ракеткой также свободно заканчивает движение в направлении вверх-вперед, но сторона струнной поверхности, которой был пробит мяч, будет обращена книзу.

Резаный удар справа

Начало замаха при резаном ударе справа (рис. 8) такое же, как и при плоском ударе, но в конечном положении замаха головка ракетки находится выше пред-

полагаемой точки удара по мячу и выносится ему навстречу движением, направленным вниз-вперед, а не вперед-вверх, как при плоском ударе. Струнная поверхность ракетки в момент удара сильно наклонена (примерно под углом 45° к земле) и скользит вниз-вперед, сообщая мячу обратное вращение.

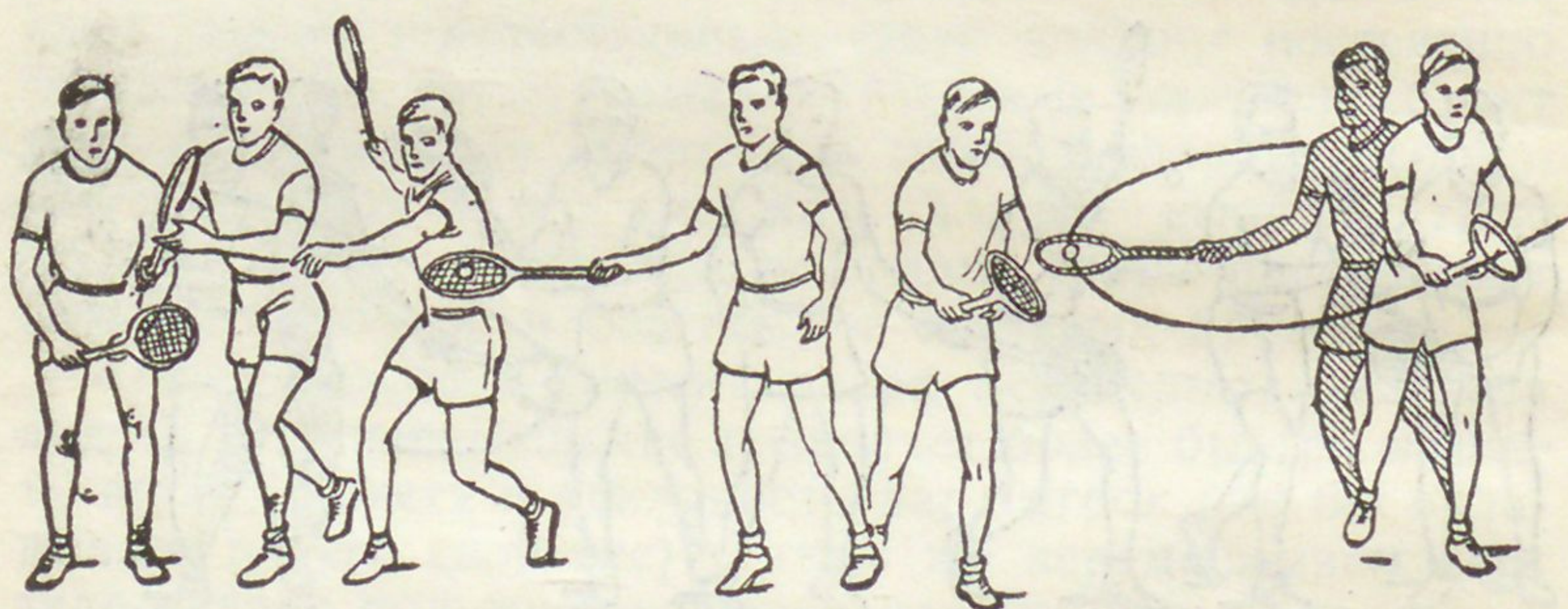


Рис. 8

Движения ног при резаном ударе такие же, как и при плоском, но они не имеют такого большого значения, так как резаный удар выполняется в основном с помощью движения руки при активном участии кисти.

Резаный удар, как правило, является защитным ударом, и пользоваться им удобно только при среднем или высоком отскоке мяча.

Чаще всего резаный удар применяется для того, чтобы замедлить и сбить темп обмена мячами. Если после одного-двух плоских ударов сделать резаный удар, направив мяч медленно и близко к задней линии, то противнику придется концентрировать свое внимание, чтобы правильно его отбить. Такое частое ожидание резаного удара будет утомлять его и вызывать ошибки. Эффективность резаных ударов увеличивается к концу матча. Применять их можно, конечно, только тогда, когда противник находится сзади. Если он находится у сетки, резаный удар использовать нецелесообразно из-за медленного полета мяча и высокой траектории.

Резаный удар применяют при приеме сильной подачи. Если игрок «выбит» с площадки и ему необходимо

время, чтобы занять правильную позицию, то целесообразно применить резаный удар. В качестве нападающего резаный удар применяется для подготовки выхода к сетке при ударе по высоко отскочившему (на уровень пояса или выше) мячу. Противнику трудно сделать сильный и точный обводящий удар, так как мяч после резаного удара отскакивает низко, особенно на влажных глинопесчаных или травяных площадках.

Характерные ошибки при ударах справа

Наиболее часто встречаются следующие ошибки, мешающие освоить уверенный удар справа:

1. Игрок делает замах ракетой, когда мяч уже приблизился к нему. Начинать замах надо примерно в момент полета мяча над сеткой одновременно с началом передвижения к нему.

2. При ударе игрок обращен лицом к сетке, а не боком.

3. В момент удара игрок не смотрит на мяч, а переводит взгляд на то место площадки, куда он хочет послать мяч.

4. Удар выполняется без «вкладывания» туловища в удар, на выпрямленных ногах.

5. Нет «сопровождения» мяча, а следовательно, нет контроля над его полетом.

УДАРЫ СЛЕВА

Удары слева в основном являются нападающими ударами, и если они не приносят сразу выигрыша очка, то дают возможность подготовить этот выигрыш. Теннисист, слабо владеющий ударом слева, не может уверенно вести игру и рассчитывать на достижение высоких результатов. В первом же соревновании противник, безусловно, заметит слабый удар слева и начнет систематически «обстреливать» левую сторону площадки.

Чтобы успешно отбивать атаки противника, направленные под левую руку, и самому нападать, надо хорошо освоить плоский, крученный и резаный удары слева. Эти удары необходимо систематически совершенствовать, с тем чтобы они были на таком же уровне, как и удары справа.

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 ракету назад. Ракету лучше отводить петлеобразным движением двумя руками. Замах обеими руками позволяет лучше контролировать правильное направление движения ракетки и сделать необходимый поворот туловища. Туловище при ударе

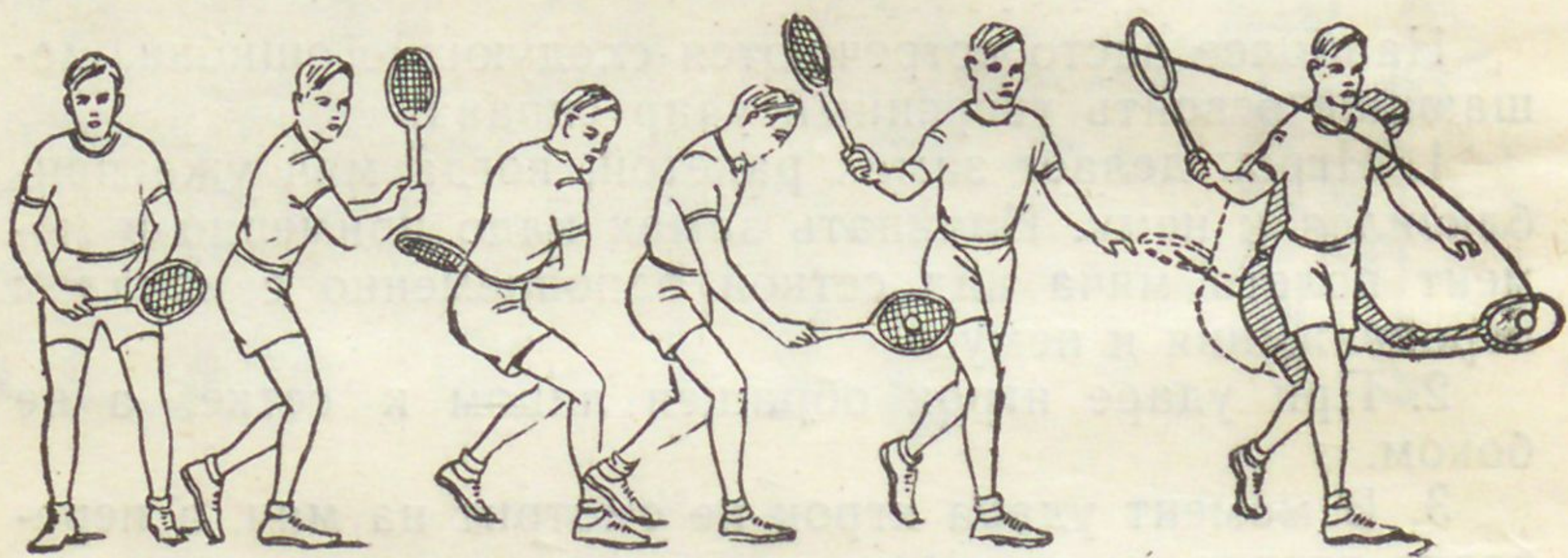


Рис. 9

слева должно повернуться значительно больше, чем при ударе справа (почти на 180°). Такой большой поворот необходим для удлинения пути движения ракетки навстречу мячу, что придает ему значительно большую скорость, чем при коротком замахе. Замахиваясь для удара слева, игрок как бы обвивает рукой с ракеткой свое туловище.

Отведенная далеко 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 находиться примерно на уровне кисти. Точка удара по мячу приходится перед правым бедром и несколько впереди него (для удара по диагонали — на 30—40 см, для удара по линии — на 20—25 см). До тех пор пока не произведен удар по мячу, локоть слегка согнут и выпрямляется только в момент удара. 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 другая (левая) рука.

Крученный удар слева

Крученный удар слева (рис. 10), наравне с крученым ударом справа, является лучшим ударом против игрока, приблизившегося к сетке, так как мяч, перелетев сетку,

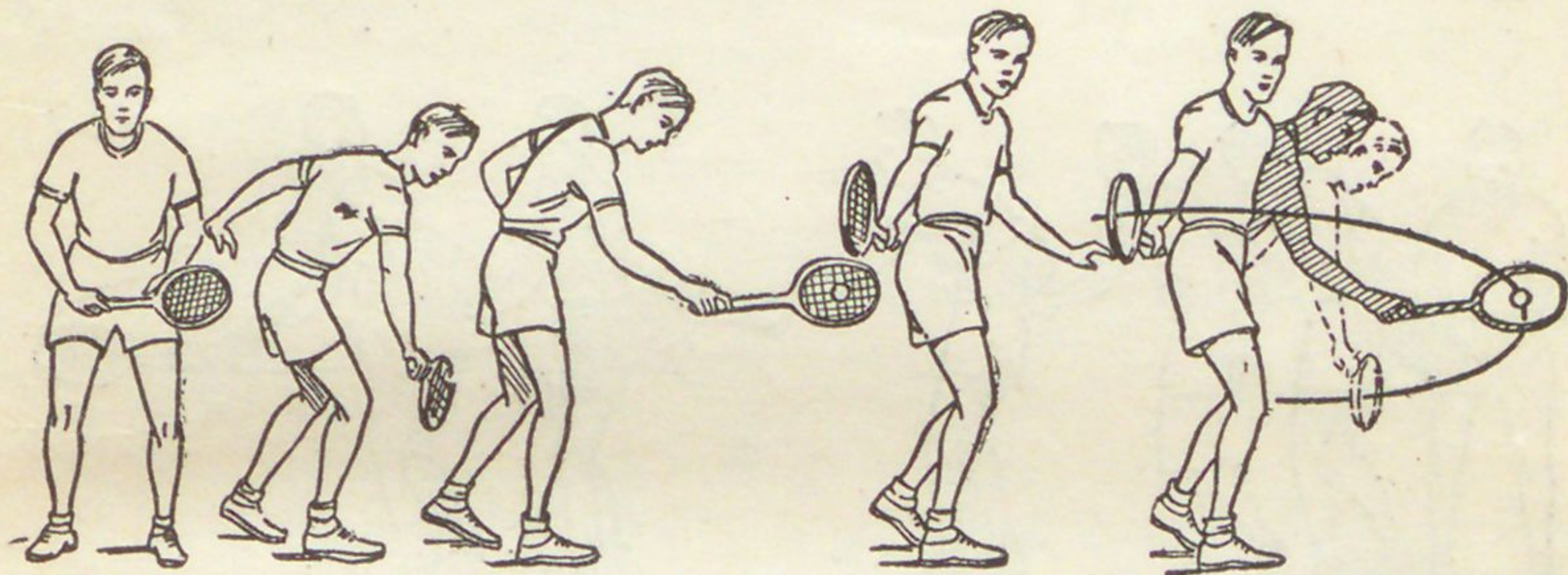


Рис. 10

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 пока еще мало пользуются этим ударом. А стоит затратить время и изучить этот ценный удар, позволяющий активно защищаться и нападать.

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

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. Место удара по мячу приходится перед правым бедром, но больше впереди, чем при плоском ударе.

Резаный удар слева

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

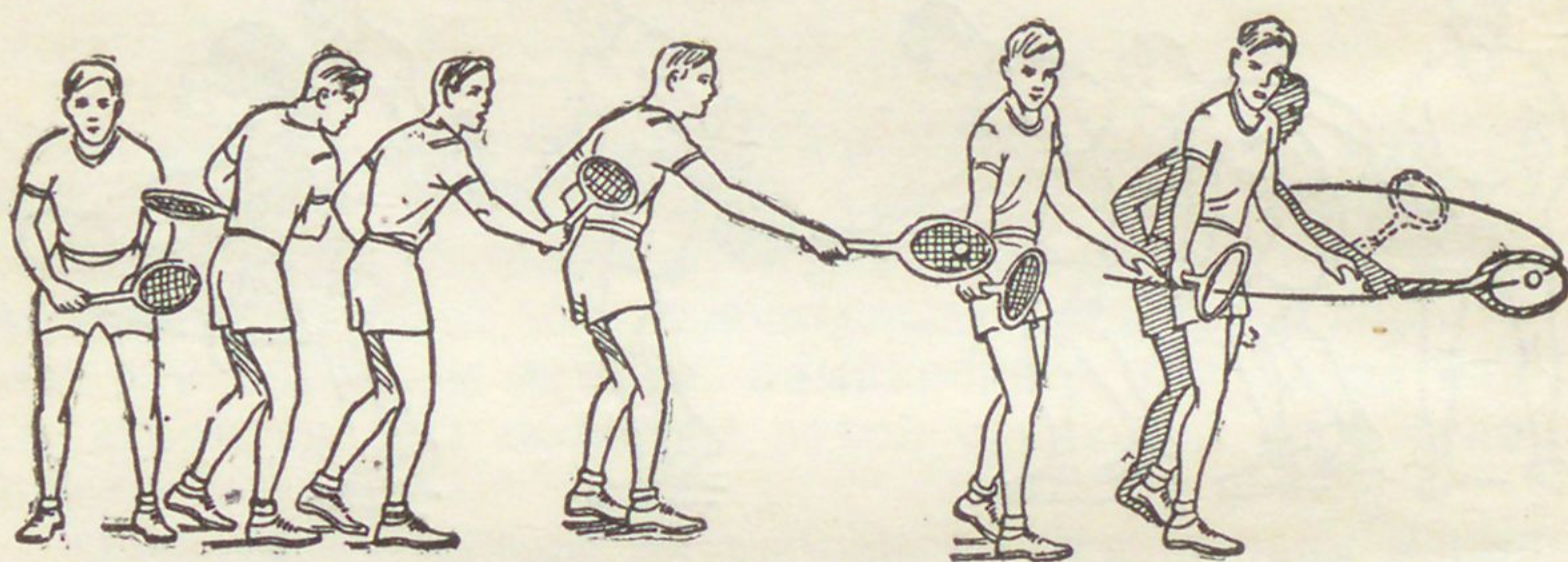


Рис. 11

Многие игроки владеют слева только резанным ударом. Это большой недостаток. Они применяют его во всех случаях, придавая мячу большее или меньшее вращение. Резанным ударом особенно удобно отбивать высоко отскочивший мяч. Часто его используют для сбивания темпа игры и как подготовительный удар для выхода к сетке, ибо ответить на него сильным обводя-

шим ударом трудно из-за низкого отскока мяча. Как и при резаном ударе справа, ракетка из высшей точки замаха как бы скользит по мячу своей струнной поверхностью вниз-вперед, сообщая мячу вращение обратное направлению его полета.

Удар слева двумя руками

В некоторых странах, особенно в Австралии, большое распространение получил удар слева, выполняемый двумя руками (рис. 12). Теннисист держит ракетку двумя руками, как хоккеист клюшку (в русском хоккее), делает замах с поворотом туловища назад и мощным ударом бьет по мячу. Участники теннисного турнира III Международных дружеских спортивных игр молодежи австралиец Б. Хау и австриец А. Хубер очень эффективно пользовались таким ударом. Их удары были очень мощными, и по замаху трудно было определить направление полета мяча. Кроме того, благодаря крепкому держанию ракетки двумя руками они имели возможность отражать очень сильные подачи на взлете, располагаясь близко к линии подачи.



Рис. 12

Один из сильнейших в мире теннисистов-профессионалов П. Сегура (Эквадор), владеющий исключительно сильным и точным ударом слева (этот его удар называют «грозой чемпионов»), пользуется хваткой двумя руками. Любопытна история его хватки. Он начал играть в теннис с двенадцати лет очень тяжелой ракетой и поэтому не мог замахнуться одной рукой. Один из его товарищей посоветовал ему использовать для этого обе руки. Опыт оказался удачным, и с тех пор он успешно применяет эту хватку. Несмотря на некоторые преимущества двуручной хватки при ударе слева, правильнее выполнять удар слева одной рукой и начинающим теннисистам, конечно, надо осваивать его.

Характерные ошибки при ударах слева

Многим теннисистам удар слева кажется одним из труднейших. Однако фактически он является наиболее легким и естественным ударом в теннисе, так как во время замаха, удара и «сопровождения» туловище не препятствует свободному движению руки с ракетой.

Укоренившееся мнение об ударе слева, как трудном ударе, заставляет новичков избегать его во время тренировок и соревнований. Нередко можно наблюдать, как игрок пытается отбить все мячи только ударом справа, если даже мяч летит на левую половину площадки. Он затрачивает много времени и энергии, чтобы бежать на левую сторону. В результате оказывается в невыгодной позиции, оставляя к тому же правую половину не защищенной. Важно в самом начале обучения избежать такой «однорукой» игры. К сожалению, даже такой способный теннисист, как А. Потанин, в самом начале обучения теннису предпочел удар справа, мало заботился об ударе слева. Правда, в последнее время он много потрудился, чтобы улучшить этот удар, заметно активизировал его, но все же еще не довел до уровня удара справа. Сейчас это мешает Потанину достичь более высоких результатов.

Наиболее часто встречающиеся ошибки при ударах слева:

1. Игрок, применяя восточную хватку (2-й способ), удобную для удара справа, этой же хваткой пытается бить слева. Получается слабый, резаный удар, так как ладонь, находясь впереди ракетки (ближе к сетке), не создает надежного упора для удержания ракетки.

2. Игрок при ударе стоит лицом к сетке. Это не позволяет ему сделать широкий замах ракетой, что приводит не к удару, а к толчку мяча.

3. В момент удара игрок не смотрит на мяч и поэтому не попадает по нему центром ракетки.

4. Низко отпрыгнувший мяч игрок пытается отбить, опустив головку ракетки сильно вниз, не согнув ноги.

5. Игрок наносит удар по мячу не впереди туловища, а пропустив мяч далеко назад,

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 для начинающего игрока, так как они дают возможность более быстро и правильно освоить изучаемые удары.

Но нередко даже опытные мастера тенниса используют подготовительные упражнения при освоении какого-нибудь вновь изучаемого вида удара (например, крученого удара слева, крученой свечи и т. д.).

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

Для того чтобы научиться правильно бить по мячу — серединой ракетки, ниже его центра тяжести («под мяч»), проделай удары по мячу, подвешенному на струне к крюку в потолке или у оградительной сетки площадки (рис. 13). Мяч желательно подвесить так, чтобы его можно было по желанию опускать или поднимать на любую высоту. При ударе по низко подвешенному мячу следи за ногами (они должны быть сильно согнуты) и за головкой ракетки (она не должна быть сильно опущена вниз).

Следующее упражнение будет состоять в том, чтобы имитацию ударов справа и слева делать во время движения, с ходу. 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. Не забывай также сгибать ноги в ко-

ленях перед ударом и плавно выпрямлять их в момент удара и «сопровождения».

Затем переходи к изучению этих ударов у тренировочной стенки*. Игровые условия (даже при игре без

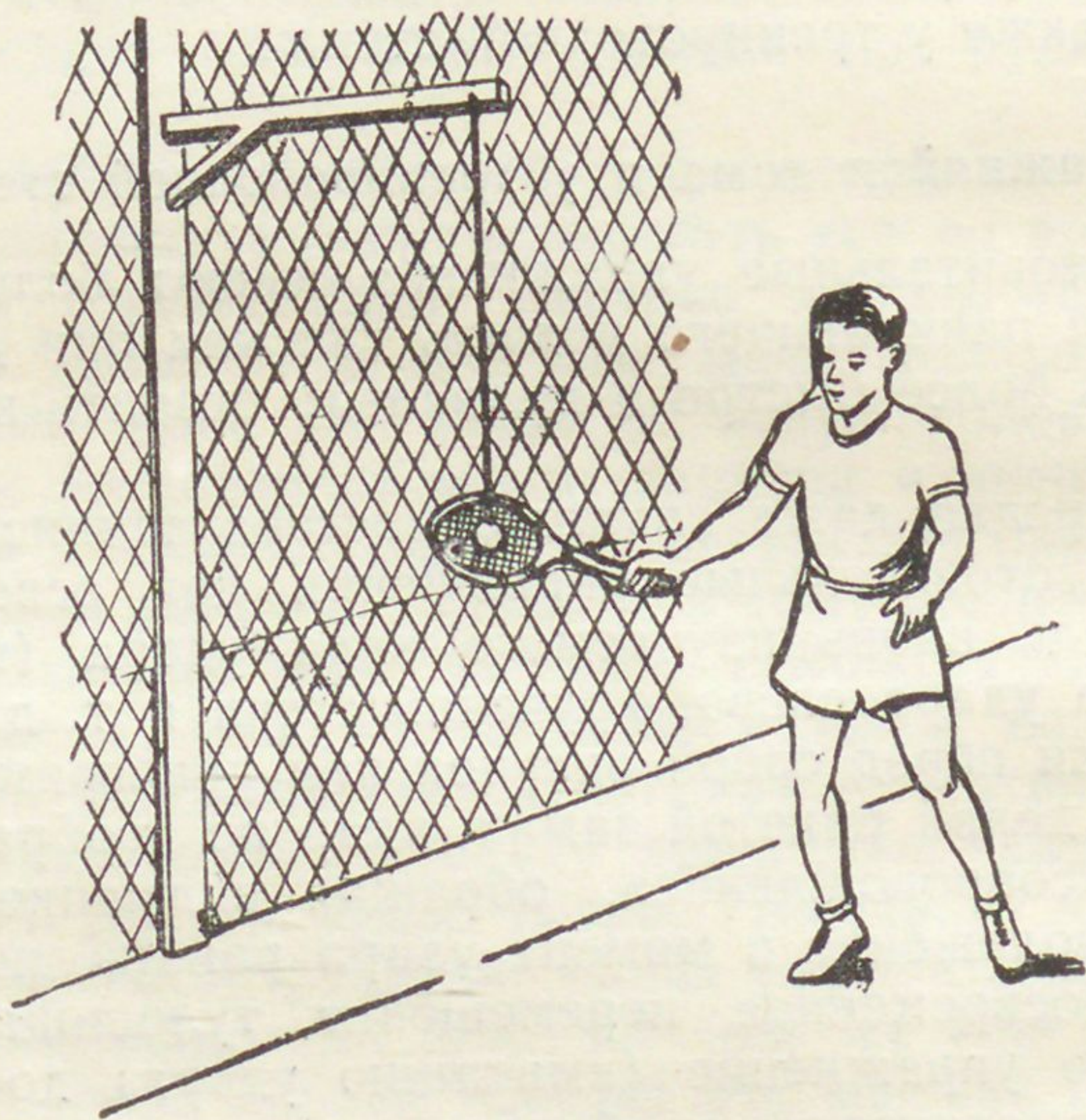


Рис. 13

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 опытный партнер, точно возвращает мячи для последующих ударов. Создаются 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 10—12 м от нее (как бы у задней ли-

* Устройство тренировочной стенки смотри в конце брошюры.

нии площадки). Лево́й руко́й подбрось мяч вправо и несколько вперед от себя так, чтобы он отскочил от земли не выше пояса. Право́й руко́й сделай замах с одновременным поворотом туловища 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 сгибались и выпрямлялись в коленях, а ракета после «сопровождения» мяча была бы направлена в место удара мяча о стенку. Не отрывай глаз от мяча до момента соприкосновения его с ракетой. По высоте мяч надо направлять примерно на 0,5—1 м выше уровня сетки.

Вначале бей по мячу не сильно. Все внимание сосредоточь на выполнении плавного, ритмичного движения руки с ракетой. Подлинная сила удара будет появляться по мере освоения плавных движений и хорошего ритма, а не от резкого, отрывистого замаха и быстрого, короткого удара без «сопровождения». 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 бо́льший поворот туловища, чем при ударе справа.

Упражнение «чередование ударов по линии» у стенки

Это 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 мяч 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 стенку влево от себя — по диагонали примерно на 0,5—1 м над уровнем сетки. Затем, переместившись в левую сторону, ударом слева направь мяч 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 ударом справа направь мяч вдоль боковой линии площадки. Партнер должен возвращать мяч тебе также вдоль линии, но ударом слева. Вначале, для облегчения упражнения, производи удары с места, 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 момента его соприкосновения с ракетой. Мяч старайся направить ближе к задней линии площадки. Для этого не забывай делать длительную «проводку».

По мере освоения удара по прямой с места учись выполнять его в движении, с ходу. Для этого из исходного положения у середины задней линии начинай передвижение в правую сторону с левой ноги. Двигаться нужно не параллельно задней линии, а под углом к ней, по направлению к сетке. Одновременно с началом передвижения делай замах ракетой с поворотом

туловища. Наноси удар по мячу во время бега и, не останавливаясь, продолжай двигаться вперед к сетке. Точка удара по мячу должна быть немного впереди туловища. Ты должен как бы не подпустить к себе мяч. При правильно выполненном упражнении момент удара ракетой по мячу должен совпасть с движением левой ноги вперед. 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.

Тренируясь на площадке, желательно иметь партнером более опытного игрока или еще лучше тренера. Они смогут точно посылать мячи в нужном направлении. Двум начинающим игрокам это сделать трудно.

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, с ходу, передвигаясь вперед к сетке. Для развития точности этих ударов нанеси мелом в углах площадки мишени — квадраты размером 1×1 м — и старайся направить в них мяч.

Так же тренируй диагональный удар слева.

Упражнение «треугольник»

Поочередно диагональным и прямым ударами справа направляй мяч в разные углы площадки партнера.

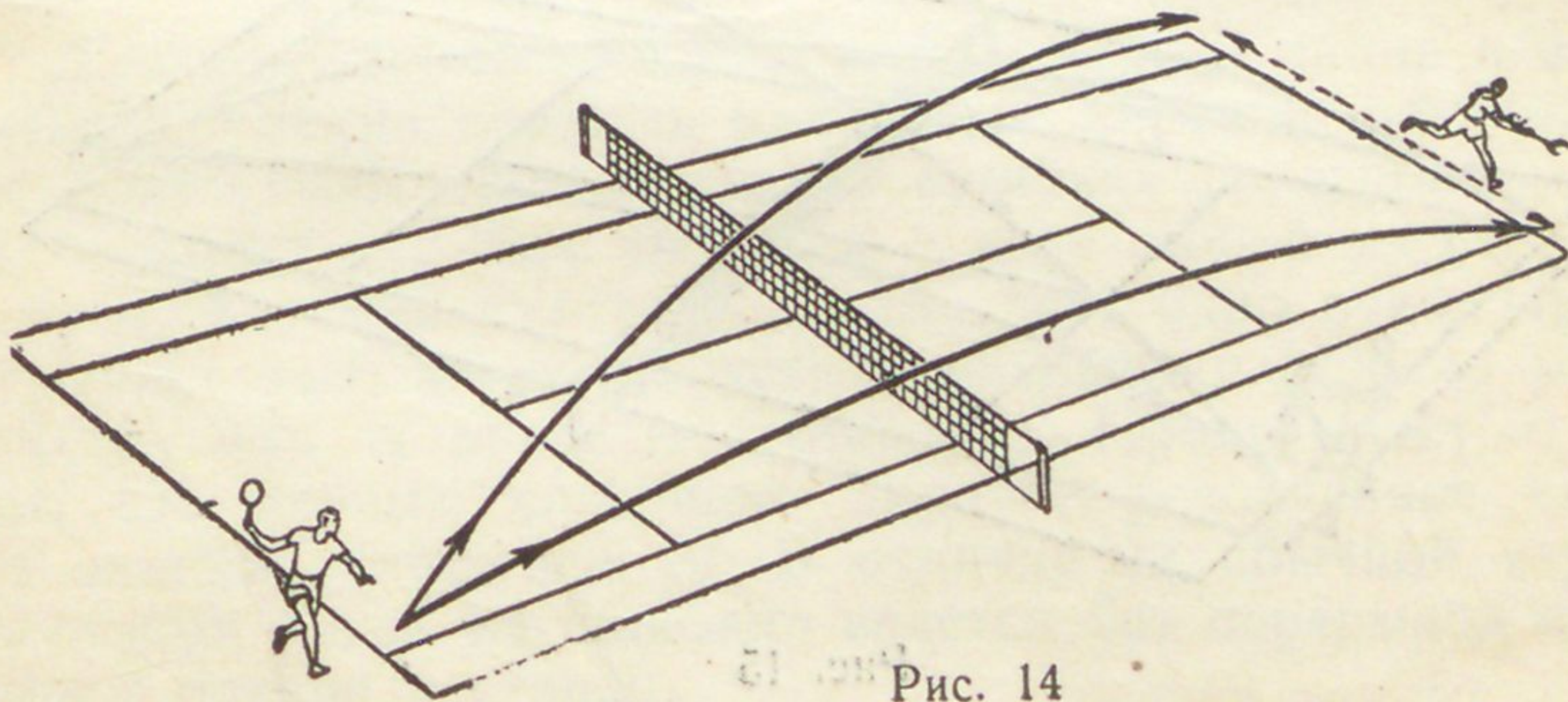


Рис. 14



Он должен возвращать его в твой правый угол диагональным ударом справа и прямым ударом слева (рис. 14).

Упражнение «треугольник» с выходом к сетке

Это упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Но после диагонального удара ударом с ходу направь мяч вдоль линии и выбеги к сетке, чтобы ударом с лёта перехватить ответный мяч противника.

Упражнение включает в себя сочетание диагональных, прямых ударов, ударов с лёта и является одним из тактических элементов, часто применяемых в игре.

Упражнение «два к одному»

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

В дальнейшем, по мере освоения этого упражнения, его можно усложнить: после прямого удара с ходу выбежать 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

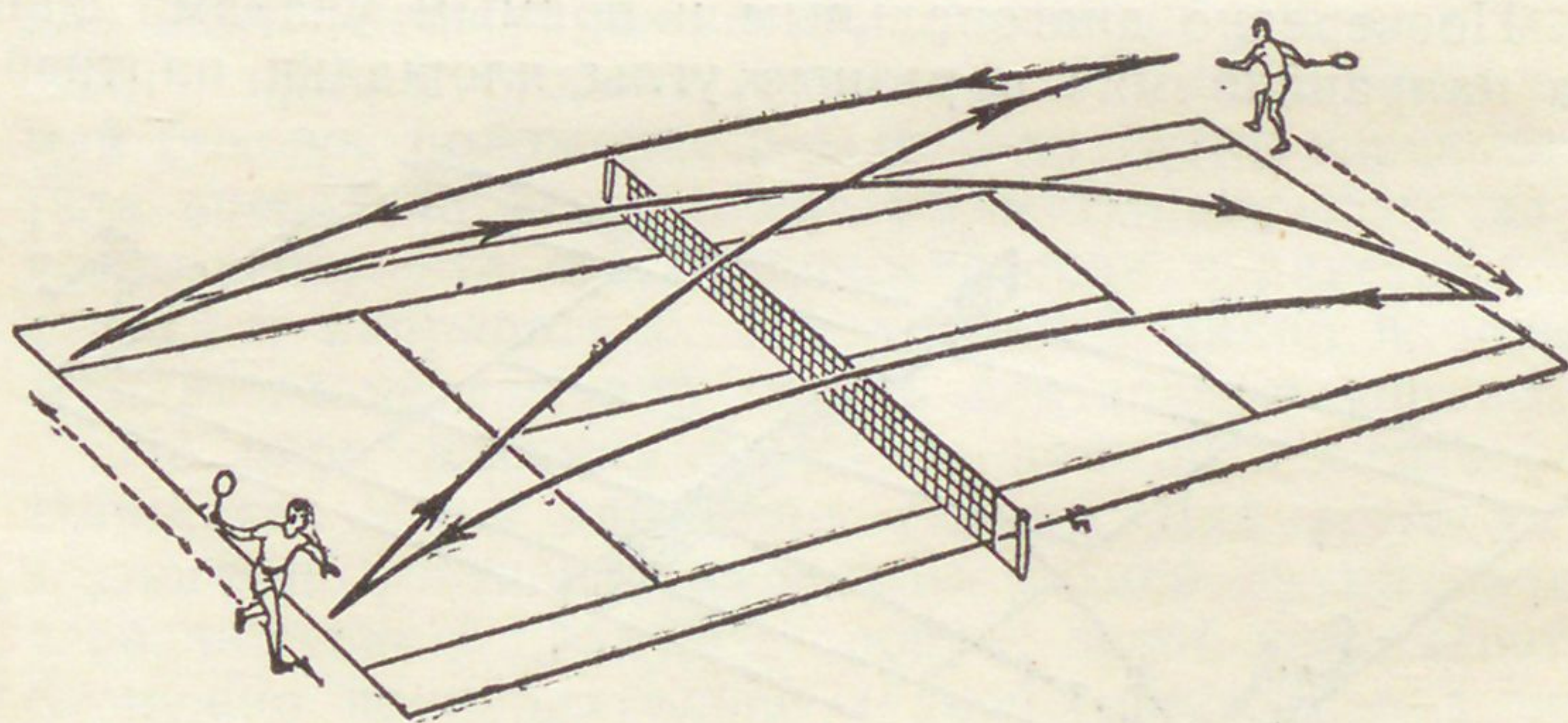


Рис. 15

вернет его тебе, после чего ты диагональным ударом слева направь мяч в левый угол. Партнер ответит прямым ударом слева. Следовательно, на все твои диагональные удары справа и слева партнер будет отвечать прямыми ударами справа и слева (рис. 15).

Это упражнение довольно трудное и у малоквалифицированных теннисистов оно обычно прерывается после 3—4 ударов. Чтобы научиться безошибочно отбивать мяч из углов площадки большое количество раз (для выработки автоматизма), рекомендуется выполнять упражнение, называемое «восьмерка втроем».

Упражнение «восьмерка втроем»

Перемещаясь вдоль задней линии, диагональными ударами справа и слева направляй мяч поочередно своим двум партнерам, находящимся на противоположной стороне площадки. Они будут отвечать ударами по линиям.

Имея против себя двух партнеров, можно значительно дольше держать мяч в игре, так как партнеры, отбивая мяч из статического положения, почти не будут ошибаться. Выполняя такое упражнение (отбивая мяч по 40—50 раз подряд), теннисист учится мобилизовать свое внимание. При этом у теннисиста вырабатывается ценное качество — скоростная выносливость, так как, отбивая мячи из различных углов площадки, ему приходится длительное время совершать быстрые пробежки по 8—10 метров.

Упражнение «игра на ошибки»

Для повышения точности игры с задней линии и выработки умения держать мяч в игре хорошие результаты дает упражнение «игра на ошибки» соревновательного характера. Мяч вводится в игру любой из сторон с руки. Каждый выигранный мяч дает одно очко. Проигрывает очко игрок, допустивший ошибку (послал мяч в сетку или за пределы площадки). Проигрывает игру тот, кто первым совершает заранее условленное число ошибок, например 20. В отличие от обычной игры со счетом «игра на ошибки» ведется без перерывов для смены подачи и сторон.

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

Чередуй упражнения с игрой!

Освоенные в упражнениях отдельные удары и сочетания нескольких ударов надо закрепить в тренировочной игре со счетом. Играя со счетом, ты увидишь, что удары, которые, казалось, тобой уже освоены, ты не можешь правильно выполнить. Поэтому после тренировочной игры нужно опять совершенствовать удары в различных упражнениях. В игре, и особенно в соревнованиях, нет времени на обдумывание правильного выполнения того или иного удара. Там нужно быстро решать ряд неожиданно возникающих тактических задач. Поэтому отдельные удары и их сочетания должны быть хорошо освоены и так закреплены в тренировочной игре, чтобы техническое выполнение их не отвлекало от решения тактических задач.

ПОДАЧА

Подача в теннисе — один из наиболее важных ударов.

«Мощная подача поможет вам в короткий промежуток времени разгромить противника, не дав ему возможности использовать свои хорошие удары, а слабая подача сведет на нет все, что имеется хорошего в вашей игре», — говорит известный австралийский теннисист Фрэнк Сэджмен. Действительно, от того, как производится подача, в значительной мере зависит характер розыгрыша очка. Если теннисист подает слабо (только вводит мяч в игру), то ему сразу же приходится защищаться: противник сильным ударом немедленно выигрывает очко или после подготовительного удара выйдет к сетке и попытается ударом с лёта «убить» мяч. Наоборот, сильной атакующей подачей можно сразу выиграть очко или заставить противника применить такой защитный удар, после которого легко перехватить мяч у сетки и направить его в наиболее уязвимое место

площадки. Таким образом, игрок, владеющий сильной и точной подачей, имеет большое преимущество. Часто подачу называют ключом к победе.

При встрече равных по силе теннисистов выигрыш игры при подаче противника обычно равносителен выигрышу целой партии.

Особенно велико значение подачи в парных играх. В них темп быстрее, чем в одиночных играх и создается он сильными подачами и ударами с лёта.

Не случайно игроки с хорошими подачами и ударами с лёта добиваются высоких спортивных результатов. Перед подачей теннисист располагает достаточным временем для подготовки, и противник не может оказать никакого влияния на качество ее выполнения. Поэтому подавать плохо непростительно!

Чтобы действительно успешно подавать, необходимо владеть всеми тремя видами подачи: плоской, резаной и крученной. Они дают возможность подающему вести разнообразную атаку. Подлинно хорошая подача характерна постоянным изменением вращения, скорости и направления полета мяча.

Как лучше держать ракету при подаче?

Наиболее распространенный способ держания ракетки при подаче, а также при ударе над головой — это слегка измененная восточная хватка. Такой хваткой пользуются все игроки, обладающие сильной и точной подачей. Она заключается в том, что вершина V-образного угла, образованного большим и указательным пальцами, находится на линии (ребре) встречи левой боковой и верхней граней ручки (если смотреть от игрока), т. е. эта хватка представляет собой среднее между восточной хваткой для удара справа и хваткой для удара слева. Такой способ держания ракетки при подаче и при ударе над головой обеспечивает максимальную силу удара.

Плоская подача

Подача, при которой мячу почти не придается вращения, называется плоской подачей. Плоская подача с сильным ускорением называется «пушечной», которая в большинстве случаев дает безусловный выигрыш

очка. Исключительно хорошо «пушечной» подачей владеет австралийский теннисист Ф. Сэджмен. Очень большая скорость полета мяча и точное попадание в различные углы поля с подачи дали возможность Сэджме-

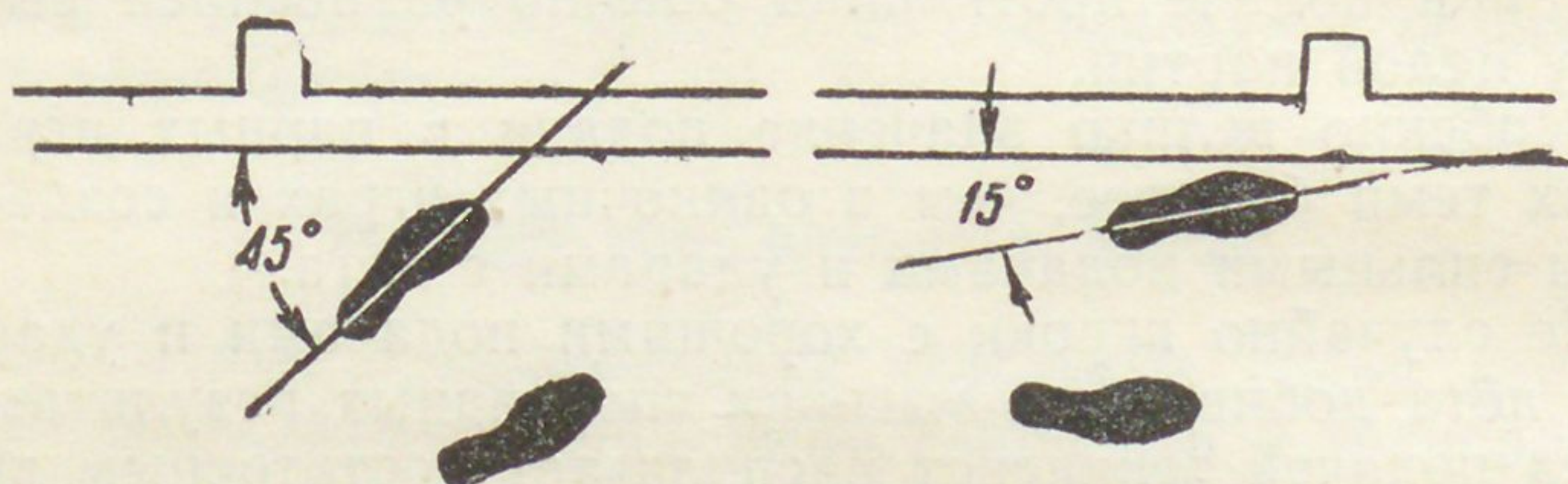


Рис. 16

ну добиться выдающихся результатов в любительском и профессиональном теннисе. Обычно при выполнении «пушечной» подачи он становится у середины задней линии, на расстоянии 5—8 см от нее, боком к сетке (рис. 16). Ноги — на ширине плеч, вес тела равномер-

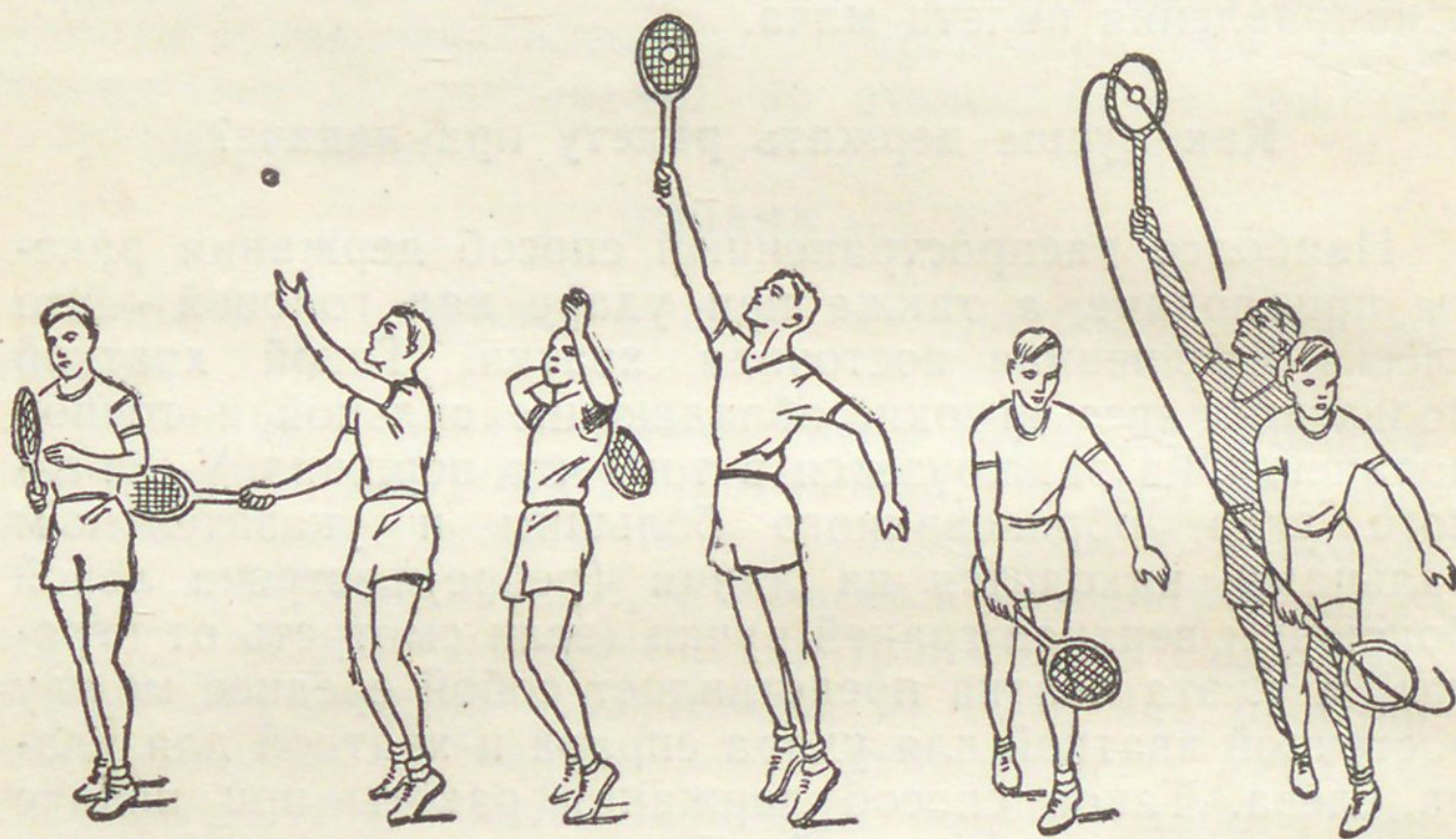


Рис. 17

но распределен на обе ноги. Полусогнутые руки держат ракету и мячи на уровне пояса (рис. 17). Обе руки одновременно начинают движение: правая рука с ракетой начинает замах, двигаясь вверх-назад, делает петлю за

спиной и резким движением производит удар по мячу, левая — подкидывает мяч. Сэджмен подбрасывает мяч почти над левым плечом, немного вперед к сетке, на уровень, на котором производит удар. Он бьет мяч в так называемой «мертвой точке», т. е. когда мяч не двигается. Точное подбрасывание мяча имеет очень существенное значение для успешной подачи. Если мяч подкинут выше точки удара, то подающему трудно попасть по быстро опускающемуся мячу точно серединой ракетки. Если мяч подкинут низко, то игрок при ударе вынужден согнуть руку или ноги. И в том и в другом случаях сила и точность попадания уменьшатся. Движение ракетки у Сэджмена непрерывно: медленное при замахе, оно постепенно убыстряется, достигая 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 ракетке очень большую скорость. Движение его руки с ракеткой напоминает быстрый удар хлыстом.

Казалось бы, что после удара направление движения ракетки не оказывает существенного значения на полет мяча. Однако на самом деле это не так. После удара рука с ракеткой некоторое время «сопровождает» мяч, сообщая ему желаемое направление, затем идет книзу и заканчивает свой путь за левым коленом. В начале замаха вес тела переносится на правую ногу. В момент удара он полностью переходит на левую ногу и во время «сопровождения» ракеткой мяча опять переносится на правую ногу, которая в это время делает шаг вперед.

Большое значение имеет правильное перемещение плеч. При замахе правое плечо опущено, а левое — находится несколько выше правого. К моменту удара правое плечо выносится вместе с рукой и ракеткой вперед-вверх, левое — опускается к земле. Такое движение плеч дает возможность Сэджмену использовать не только силу руки, но и вес всего тела. Удар он выполняет свободным, легким, но быстрым движением. За мячом следит до момента соприкосновения его с ракеткой. Сама подача, особенно движения плеч и перенос веса тела вперед, очень похожи на движения легкоатлета, метящего копье.

Интересно проследить за движением ног теннисиста

во время подачи. В исходном положении они расположены на ширине плеч. В момент замаха ракетой ноги слегка сгибаются в коленях (правая несколько больше, чем левая) и правая нога подтягивается почти вплотную к левой. Такое подтягивание правой ноги дает возможность ударить по мячу в более высокой точке и легче перенести вес тела вперед — «вложить» его в удар. В момент удара игрок стоит на носке левой ноги, выпрямленной в колене. Это дает возможность произвести удар в самой высокой точке, направляя мяч под более крутым углом к земле, и тем самым обеспечить большую вероятность попадания мяча в поле подачи. Несомненно, игрок высокого роста будет успешнее применять плоскую подачу, чем игрок низкого роста.

Плоскую («пушечную») подачу целесообразно применять при первом мяче. Она очень эффективна на жестких площадках. Но малейшая неточность в выполнении ведет к ошибке — мяч не попадает в поле подачи. Поэтому второй мяч обычно вводят в игру резаной или крученной подачами, которые более точны. И первый мяч целесообразно подавать резаной или крученной подачами, когда противник успешно справляется с быстро летящими мячами, а мячи с сильным вращением отражает хуже.

Резаная подача

При резаной подаче (рис. 18) игрок располагается в 5—8 см от задней линии и начинает движение левой и правой руками одновременно. При замахе игрок больше, чем при плоской подаче, отводит правое плечо назад и поворачивается вправо. Мяч подбрасывается вверх на высоту, до которой может достать игрок ракетой, но несколько правее, чем при плоской подаче. В момент удара один край обода ракеты находится впереди по отношению к другому. Струнная поверхность ракеты скользит по мячу слева направо, придавая ему вращение вокруг вертикальной или несколько наклонной оси.

После удара слегка согнутая в локте рука с ракетой идет вниз и в левую сторону от туловища, «сопровождая» и как бы причесывая мяч. Мяч соприкасается с ракетой гораздо дольше, чем при плоской подаче, благодаря чему скорость его уменьшается, но точность по-

падания увеличивается. Ракета заканчивает свое движение у левой ноги. При правильно выполненной резаной подаче мяч в полете будет отклоняться влево, а после приземления отскочит низко и также несколько влево.

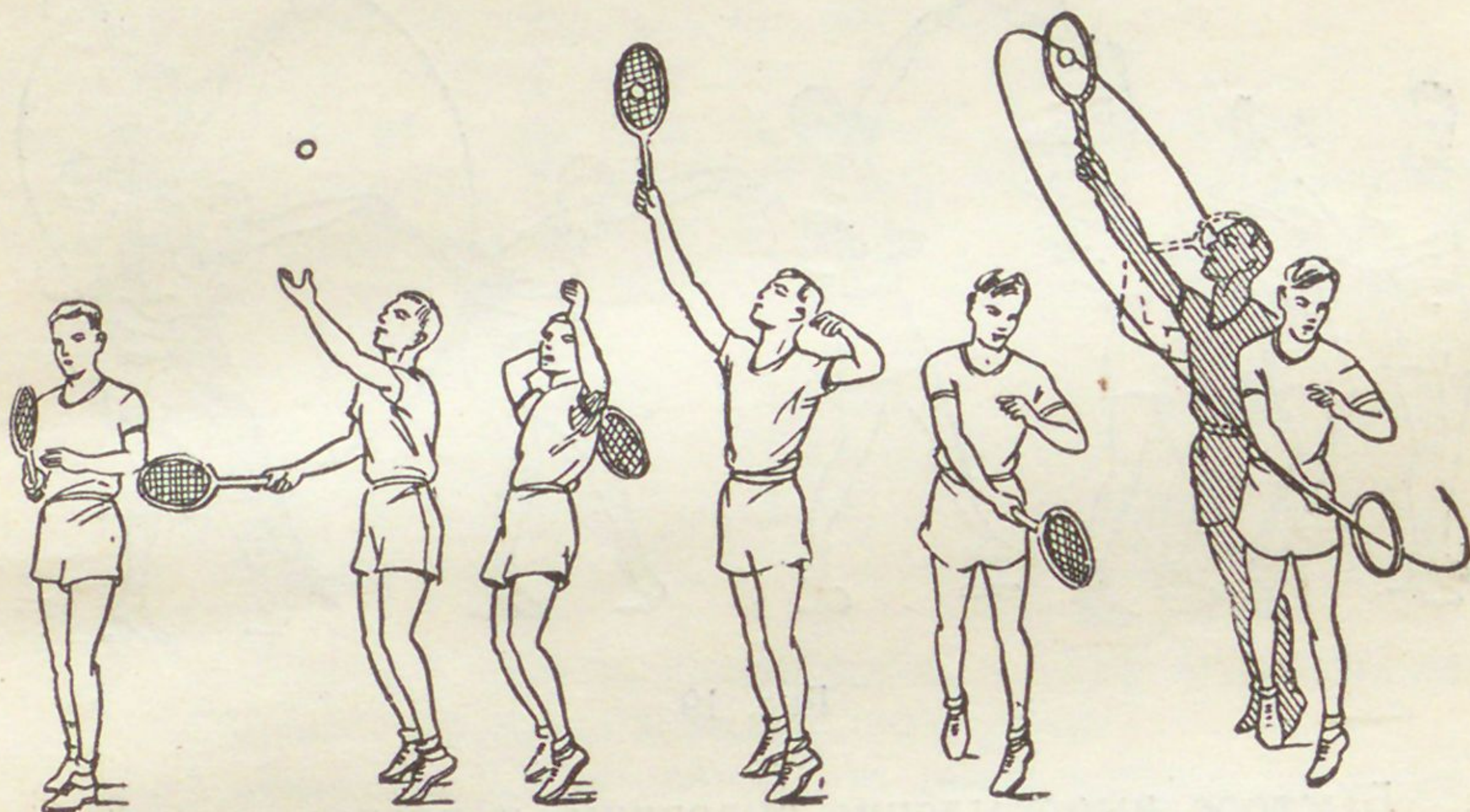


Рис. 18

Недостатком такого отскока является то, что мяч будет направлен в правую сторону от противника, а удар справа обычно является сильнейшим ударом у большинства игроков. Поэтому резаную подачу надо применять неожиданно, лучше в первое поле подачи, и стремиться направить мяч очень косо, с тем чтобы «выбить» противника с площадки и тем самым затруднить ему прием следующего мяча.

Очень выгодно резаную подачу применять против левши, подавая в первое поле подачи. Мяч в этом случае будет отскакивать под его слабейший удар — удар слева.

справа

Крученая подача

При крученой, так называемой американской, подаче (рис. 19) мяч подбрасывается над левым плечом и немного сзади него. При замахе игрок сильно прогибается назад в пояснице и ракету выносит навстречу мячу слева-снизу из-за головы. Струнная поверхность

ракеты «причесывает» мяч вверх и вправо, придавая ему верхнее вращение. Ракета заканчивает свое движение с правой стороны от туловища.

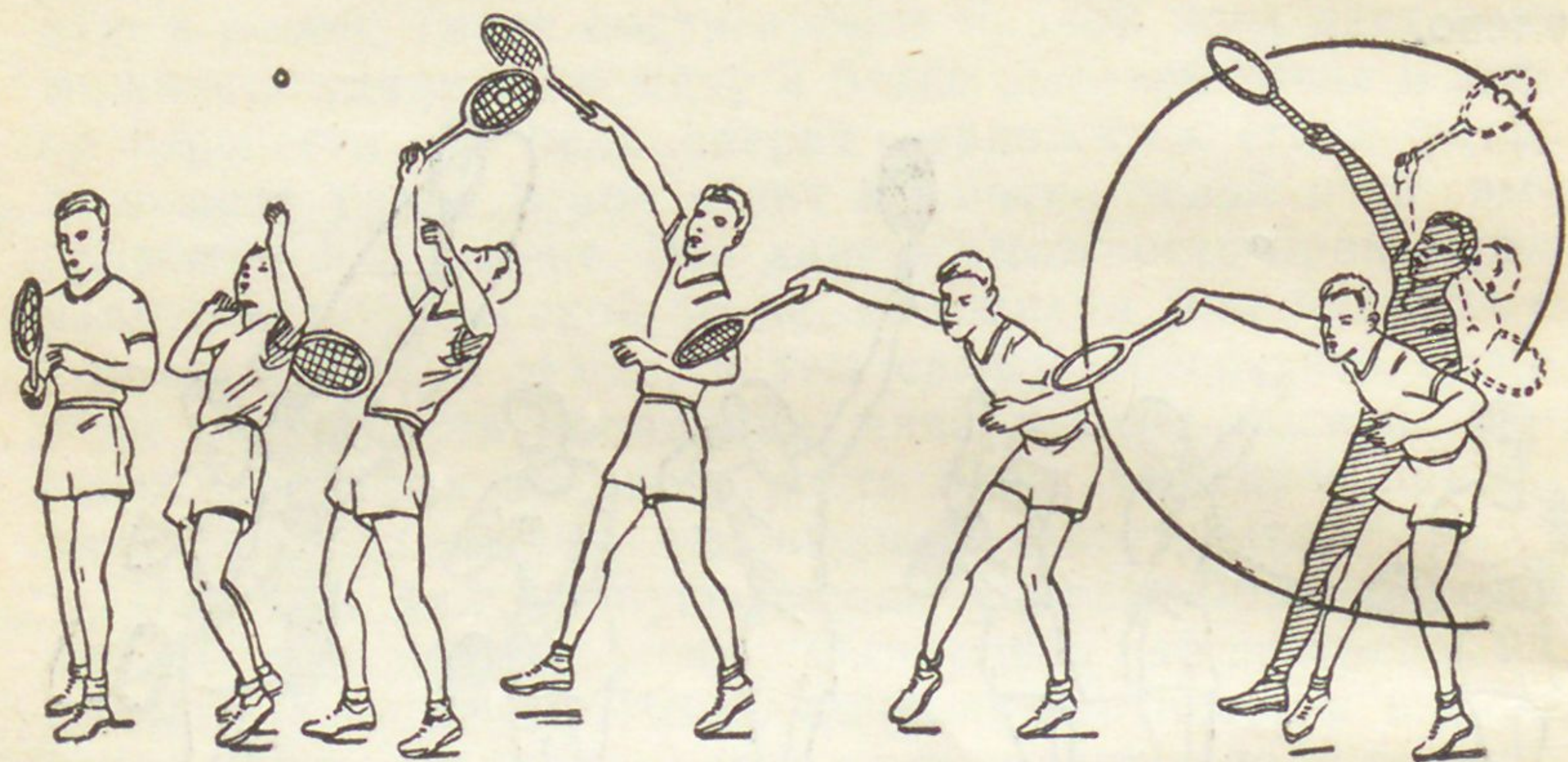


Рис. 19

Быстрое выпрямление туловища и резкое движение кисти руки в момент удара придают мячу сильное вращение. Мяч летит по дугообразной кривой и отскакивает быстро, высоко и несколько в сторону под левую руку противника. Крученую подачу очень выгодно использовать для выхода к сетке. Противник практически не сможет ответить сильным атакующим ударом по высоко отскочившему мячу под его левую руку, а подающий благодаря небольшой скорости полета мяча успеет близко подойти к сетке и занять выгодную позицию.

Подача левши

Каждый теннисист, играющий левой рукой, имеет при подаче некоторое преимущество по сравнению с игроком, подающим правой рукой. Это особенно ощущается при выполнении резаной подачи: мяч у левши после отскока отклоняется от принимающего далеко влево. Это необычное вращение и отскок мяча (хороших игроков-левшей только около 6%) делают резаную подачу левши более трудной для приема. Поэтому большинство левшей часто предпочитают при втором мяче пользоваться резаной подачей, а не крученой.

Ошибки при подаче

Характерные ошибки при подаче:

1. Первый мяч игрок подает с огромной силой, и мяч только изредка попадает в пределы площадки, а второй — слабо, под «убой» противнику.

Первый и второй мяч надо подавать с одинаковой силой. Второму мячу целесообразно придавать вращение, чтобы всегда быть уверенным в его попадании. Двойные ошибки при подаче недопустимы.

2. Игрок пытается произвести подачу стоя лицом к сетке, а не боком.

3. Мяч подбрасывают слишком высоко или слишком низко, что нарушает ритм удара.

4. Вначале подбрасывают мяч, а потом начинают замах ракетой. Это нарушает правильную координацию движений.

5. Плечи при ударе закреплены, и удар фактически производится только усилием одной руки.

6. К моменту удара игрок отрывает взгляд от мяча и поэтому не попадает по нему точно центром ракетки.

7. Игрок подает с линии. Это запрещено правилами.

Не торопись произвести подачу! Опытный игрок, прежде чем выполнить подачу, левой рукой, не спеша, ударит два-три раза мячом об землю перед собою, посмотрит на поле подачи и только после этого подает. Он это делает для того, чтобы сосредоточиться перед ударом, подумать, как и в каком направлении послать мяч. Ударяя мячом о землю, он стряхивает с него песок, который при подбрасывании мяча кверху может попасть ему в глаза.

Совершенствование подачи

Прежде чем выйти на площадку, внимательно изучи и выполни несколько раз движение подачи без мяча. Тренер должен поправить твои движения. Если тренера нет, то возьми рисунки или кинограммы подачи и, ориентируясь на них, отработай правильное движение. 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 правого плеча вперед в момент удара и длительное «сопровождение» мяча ракетой.

Подбрасывай мяч точно!

От точности и стабильности подбрасывания мяча во многом зависит точность попадания по нему серединой ракетки. Поэтому в подбрасывании мяча нужно упражняться отдельно.



Рис. 20

Мяч подбрасывай выпрямленной в локте рукой и выпускай его, когда рука будет полностью вытянута вверх. Для определения высоты подбрасывания мяча встань на носок левой ноги с вытянутой вверх ракетой. Середина струнной поверхности и будет той точкой, на которую тебе надо подбросить мяч (рис. 20). Отметь эту точку 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 (подбрасывание мяча и удар по нему) вместе.

Если тебе не удастся воспроизвести правильное движение плоской подачи, то возьми старую теннисную ракетку, встань у середины задней линии боком к сетке и попробуй бросить ракетку из-за головы так, чтобы она перелетела сетку и попала в поле подачи. Такие броски помогут тебе быстрее понять и освоить характер движения руки с ракеткой при выполнении подачи. Вначале изучай и совершенствуй плоскую подачу. Для этого встань у задней линии в исходную позицию. Ударь два-три раза мячом перед собой об землю. Подбрось мяч и не сильным, плавным движением ударь по мячу ракеткой, направляя его в первое поле подачи. Следи, чтобы удар по мячу происходил в «мертвой» точке (когда

мяч больше не поднимается вверх и еще не начинает падать вниз) при максимально вытянутом вверх положении туловища, ног и руки с ракетой. Произведи подряд 12—15 подач. Если ты тренируешься без партнера, то перейди на другую сторону площадки, собери мячи и проделай то же самое, направляя мячи во второе поле. Для отработки точности при подаче в углах поля подачи разметь мишени — прямоугольники размером 0,5×1 м — и стремись в них попасть мячом. Смотри внимательно на мяч до момента его соприкосновения с ракетой: это уменьшит количество ошибок. По мере освоения правильного движения подачи и попадания мячом в намеченное место усиль удар по мячу и также добивайся точности попадания.

Таким же образом разучивай резаную и крученую подачи, предварительно хорошо освоив движения этих подач без мяча.

Помни, что подача — это не простое введение мяча в игру. Половина очков, разыгрываемых в каждом матче, будет начинаться с твоей подачи. Поэтому надо овладеть сильной и точной подачей, которая даст тебе решающее преимущество во время состязания.

УДАРЫ С ЛЁТА

Характерной особенностью современного тенниса является частое применение теннисистами ударов с лёта — ударов, сделанных по мячу до его приземления. Эти нападающие удары создают быстрый темп игры и позволяют наиболее простым способом выиграть очко.

Наиболее удобная хватка ракетки для ударов с лёта такая же, как для подачи, т. е. средняя между хваткой для ударов справа и ударов слева.

Техника выполнения ударов с лёта одинакова с техникой выполнения ударов справа и слева и во многом сходна с техникой выполнения ударов по отскочившему мячу (такие же движения ног и боковое положение туловища во время удара, рис. 21). Но, играя у сетки, игрок располагает гораздо меньшим временем для подготовки к удару, чем при ударе с задней линии, поэтому замах короче, а поворот туловища меньше.

Наиболее выгодные удары с лёта — плоские. Они придают мячу большую скорость и обычно приносят

выигрыш очка. Если приходится отбивать высоко летящий мяч (примерно на уровне плеча), то его легче отразить резаным ударом. Резаным ударом с лёта также

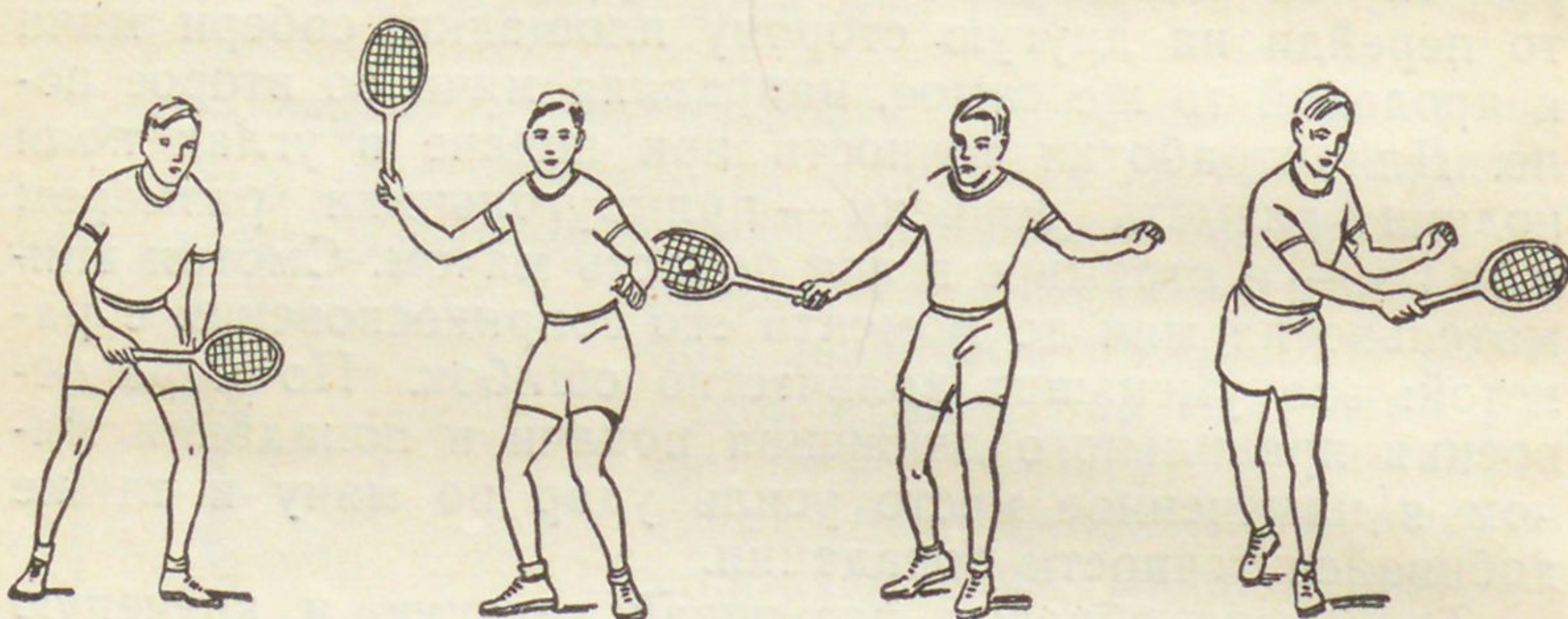


Рис. 21

удобно отбивать низко летящие мячи (ниже уровня сетки). Мяч в этом случае, получив обратное направлению его полета вращение, имеет больше возможности удержаться в пределах площадки (рис. 22). При ударах с

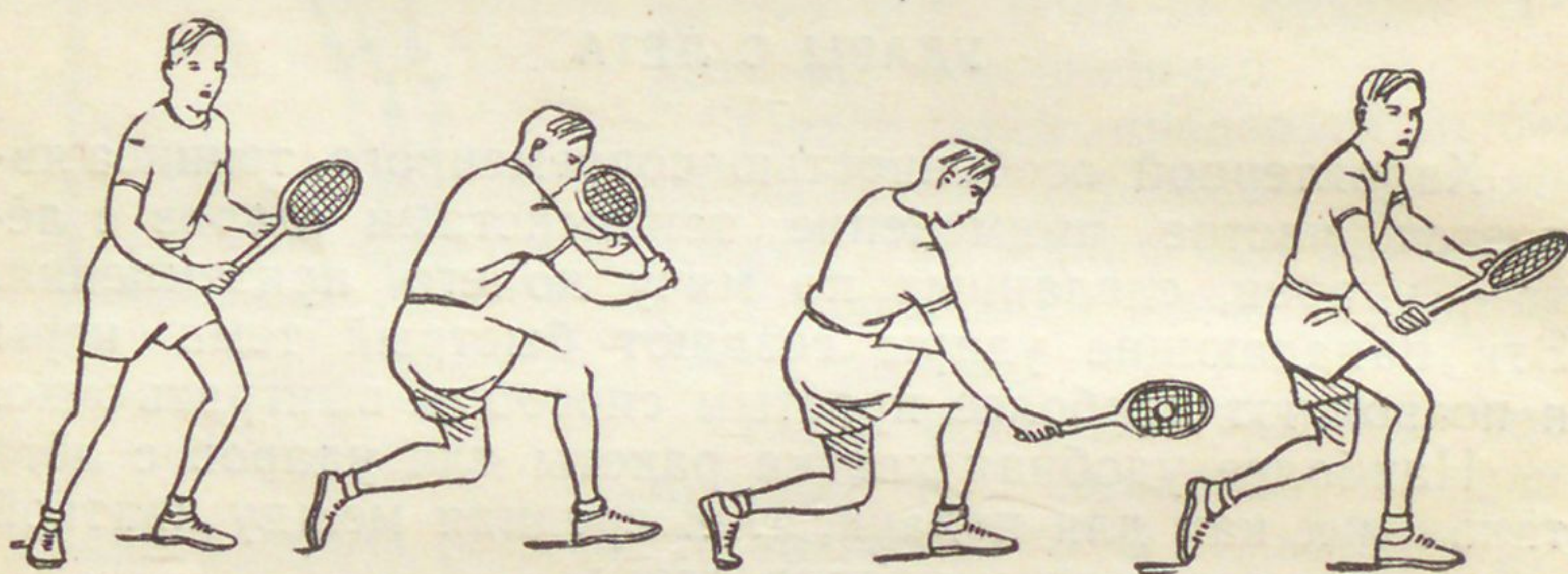


Рис. 22

лёта активную роль играет кисть руки, держащей ракетку. Резким движением она сообщает мячу дополнительную скорость. Удар должен быть резким и с более коротким «сопровождением», чем обычно. В момент удара головка ракетки должна находиться примерно на уровне кисти. Крученым ударом с лёта пользоваться нецелесообразно. Особенно важно при ударах с лёта вни-

мательно смотреть на мяч до момента соприкосновения его со струнной поверхностью ракеты. Ноги в момент удара должны сгибаться и выпрямляться в коленях.

Совершенствование ударов с лёта

Прежде чем приступить к освоению ударов с лёта, разучи движение ракетки без мяча. Обращай особое внимание на правильное передвижение к мячу, на боковое положение туловища в момент замаха и на более короткий замах, чем при ударах по отскочившему мячу.

Упражнения у стенки

Встань на расстоянии 2—3 м от стенки и ударом с лёта справа направь мяч в стенку немного вправо от себя, примерно на 1 м выше обозначенного уровня сетки. Пытайся отражать мяч таким способом несколько раз подряд. То же самое проделай и ударом с лёта слева. Затем поочередно ударами справа и слева отбивай мяч, направляя его прямо перед собой на той же высоте. Постепенно увеличивай темп. Такие упражнения в быстром темпе будут развивать реакцию на быстрый полет мяча.

Упражнения на площадке

Встань на расстоянии 2—3 м от сетки и попроси своего партнера направлять тебе мяч только в правую сторону, примерно на метр выше уровня сетки. Плоским ударом с лёта справа возвращай ему мяч, стараясь направить его к задней линии площадки. То же самое проделай ударом с лёта слева. После этого простого упражнения (с заранее известным направлением ударов) переходи к более сложному упражнению: партнер посылает мяч более сильными ударами, чередуя направление полета мяча в правую и левую стороны, а ты после одного-двух ударов на партнера делай косой удар с лёта, направляя мяч к боковой линии площадки, или прямой удар в угол площадки.

Выполняя эти упражнения, не ожидай, пока мяч поравняется 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 попадания мяча в намеченное место площадки.

Рука в момент удара выпрямлена в локте, а кисть крепко сжимает ручку ракетки.

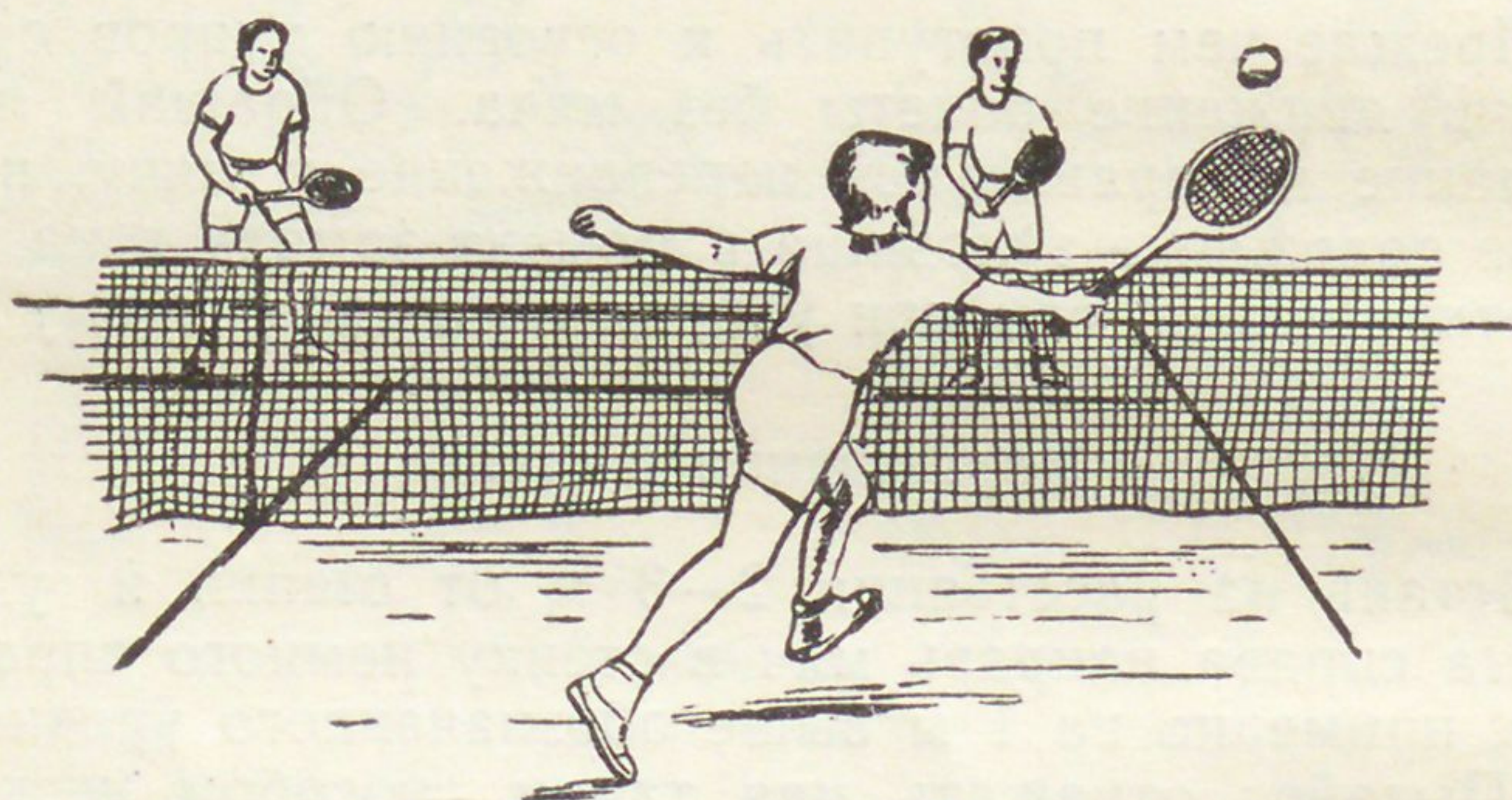


Рис. 23

Часто во время соревнований «сеточнику» приходится несколько раз подряд отражать сильные обводящие мячи противника. Чтобы справиться с этой задачей, используют упражнение «один у сетки, двое сзади». Это упражнение проводится втроем одновременно с 10 мячами. Встань на расстоянии 2—2,5 м от сетки. Твои партнеры, находящиеся на задней линии другой стороны площадки, имеют по 5 мячей каждый. Они поочередно направляют мячи вдоль боковых линий примерно на высоте 0,5 м над уровнем сетки. Ты стремишься перехватить эти мячи и «убить» их косыми, короткими ударами с лёта (рис. 23). Это упражнение можно разнообразить. Попроси партнеров посылать мячи диагональными ударами и на различной высоте над сеткой или же направлять их прямо на тебя, но с меньшими интервалами. Сам отражай эти мячи прямыми ударами, направляя их в углы площадки, или укороченными ударами «укладывай» мячи рядом с сеткой.

Тренируй удары с лёта в движении!

Во всех предыдущих упражнениях ты заранее располагался вблизи сетки и производил удары с лёта.

Но во время игры со счетом тебе придется отбивать мячи во время подбегания к сетке. Поэтому, когда ты достаточно хорошо изучишь удары с лёта стоя вблизи сетки, переходи к более сложным упражнениям, к совершенствованию ударов во время движения к сетке. Для этого из исходной позиции — стоя у задней линии, ударом с руки пошли мяч своему партнеру и быстро подбегай к сетке. Партнер будет стремиться «обвести» тебя низко летящим над сеткой мячом, а ты ударом с лёта старайся перехватить мяч. К сетке надо бежать быстро. Только тогда ты успеешь встретить мяч в 2—3 м от нее и сможешь сделать атакующий удар с лёта. Если ты побежишь медленно, то опускающийся к земле мяч застигнет тебя около линии подачи, откуда ты сможешь сделать только защитный удар.

СВЕЧА

Если бы не существовало такого удара, как свеча, то «сеточник» подбегал бы к сетке вплотную и его довольно трудно было бы «обвести» низко летящими мячами, — он мог бы их легко перехватить. Поэтому хорошим оружием против «сеточника» является свеча, которая нередко сразу приносит выигрыш очка или дает возможность отогнать «сеточника» назад и самому выйти к сетке.

В парной игре еще труднее обходить противников низкими ударами, так как два игрока, находящиеся у сетки, хорошо «закрывают» всю ширину площадки. Поэтому в парной игре свеча применяется особенно часто.

При хорошо выполненной нападающей свече мяч должен пролетать над «сеточником» не очень высоко (иначе он успеет отступить), но так, чтобы даже в прыжке он не мог достать его ракетой.

Как защитный удар свеча применяется в случае, если необходимо выиграть время — вернуться на середину задней линии после сильного или очень косого удара противника.

Неприятной ошибкой является «короткая» свеча, которая может быть легкой добычей «сеточника». Поэтому наилучшее направление полета свечи — по диагонали площадки. В этом случае мяч можно послать

достаточно высоко над «сеточником», при этом возможность попадания его на площадку будет больше, чем при свече, направленной вдоль боковых линий. Свечу можно выполнить плоским, резаным и крученым ударами.

Подготовка к выполнению свечи не должна ничем отличаться от подготовки к обычному удару по отскочившему мячу. Иначе противник получит время отступить несколько назад от сетки и ударом над головой может «убить» мяч.

В отличие от всех других ударов игрок при выполнении свечи не всегда перемещается вперед, напротив, часто во время удара отклоняет туловище немного назад, чтобы удобнее направить мяч вверх.

Плоская свеча

Начало выполнения плоской свечи (рис. 24) напоминает обычный плоский удар. Так же производится замах, но ракета после удара по мячу сопровождает

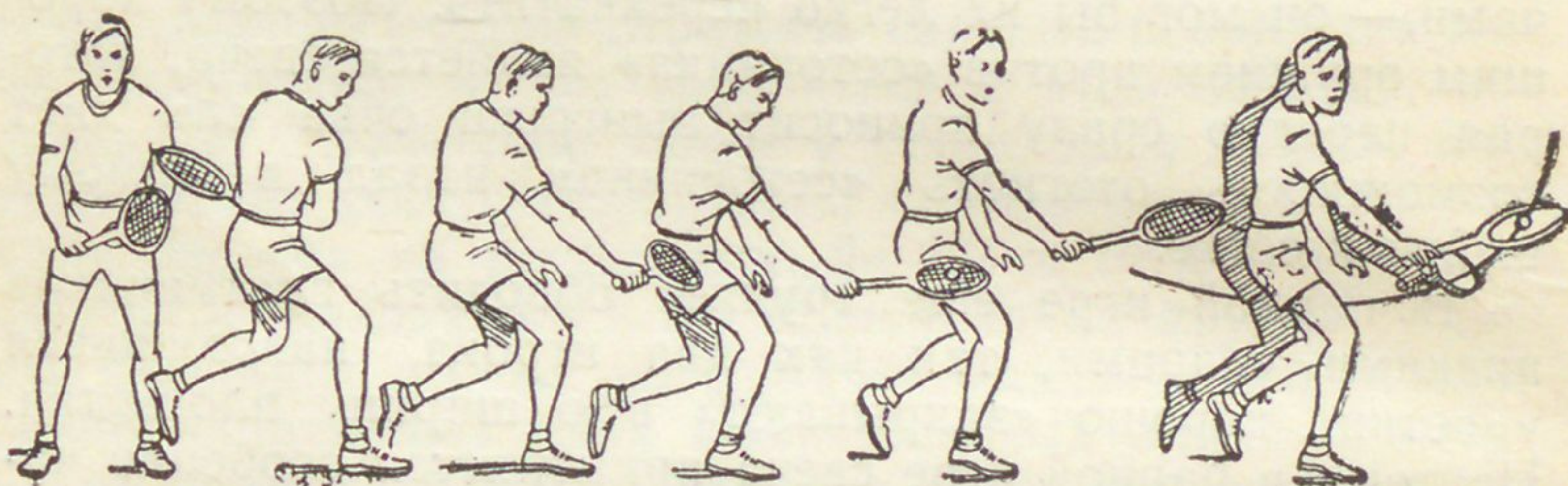


Рис. 24

его значительно больше вверх, а не вперед, как при плоском ударе. Это заставляет мяч лететь по более крутой кривой. Бить по мячу надо не сильно, но точно рассчитать его полет. Некоторые игроки ошибочно предполагают, что высшая точка кривой полета свечи должна находиться над сеткой. Это неверно. Такую свечу не трудно отбить, так как мяч будет снижаться, приближаясь к игроку, стоящему за сеткой. «Сеточнику» гораздо труднее достать свечу, у которой высшая точка полета будет находиться над его головой.

Крученая свеча

Наиболее эффективной, но очень трудной для выполнения является крученая свеча. Если противник не смог отбить ее ударом над головой, то он уже не сможет догнать мяч, так как он отскакивает от земли быстро, высоко и очень далеко.

Замах начинается так же, как и для плоской свечи, но в крайней точке замаха головка ракеты опускается ниже и удар производится в направлении вверх, а не вперед, при этом ракета 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, но ракета заканчивает свое движение несколько выше.

Резаная свеча

При резаной свече мячу придается вращение, обратное направлению его полета. В результате мяч летит медленно, что позволяет противнику занять удобную позицию для его отражения.

Хотя резаной свечой можно точно направить мяч в выгодное место площадки, но из-за медленного полета мяча она является защитным ударом. Чаще всего резаная свеча производится ударом слева в ответ на сильный «выбивающий», или «глубокий», удар противника. По возможности нужно избегать пользоваться резаной свечой. Совсем нельзя ее применять при ветреной погоде.

Свеча с лёта

Игроки высокого класса иногда пользуются свечой с лёта. В основном эта свеча применяется в парной игре, когда все четыре игрока находятся у сетки и идет обмен ударами с лёта. Игрок делает такой же замах, как для обычного удара с лёта, но в последний момент, изменив наклон ракеты, неожиданно направляет мяч вверх через головы своих противников. Застигнутые врасплох, они обычно не могут догнать и

возвратить такой мяч. Свеча с лёта — очень трудный для выполнения удар: малейшая неточность приводит к потере очка.

УДАР НАД ГОЛОВОЙ

Удар над головой — это тяжелая артиллерия тенниса. Этот удар является атакующим и обычно сразу приносит выигрыш очка благодаря большой силе и

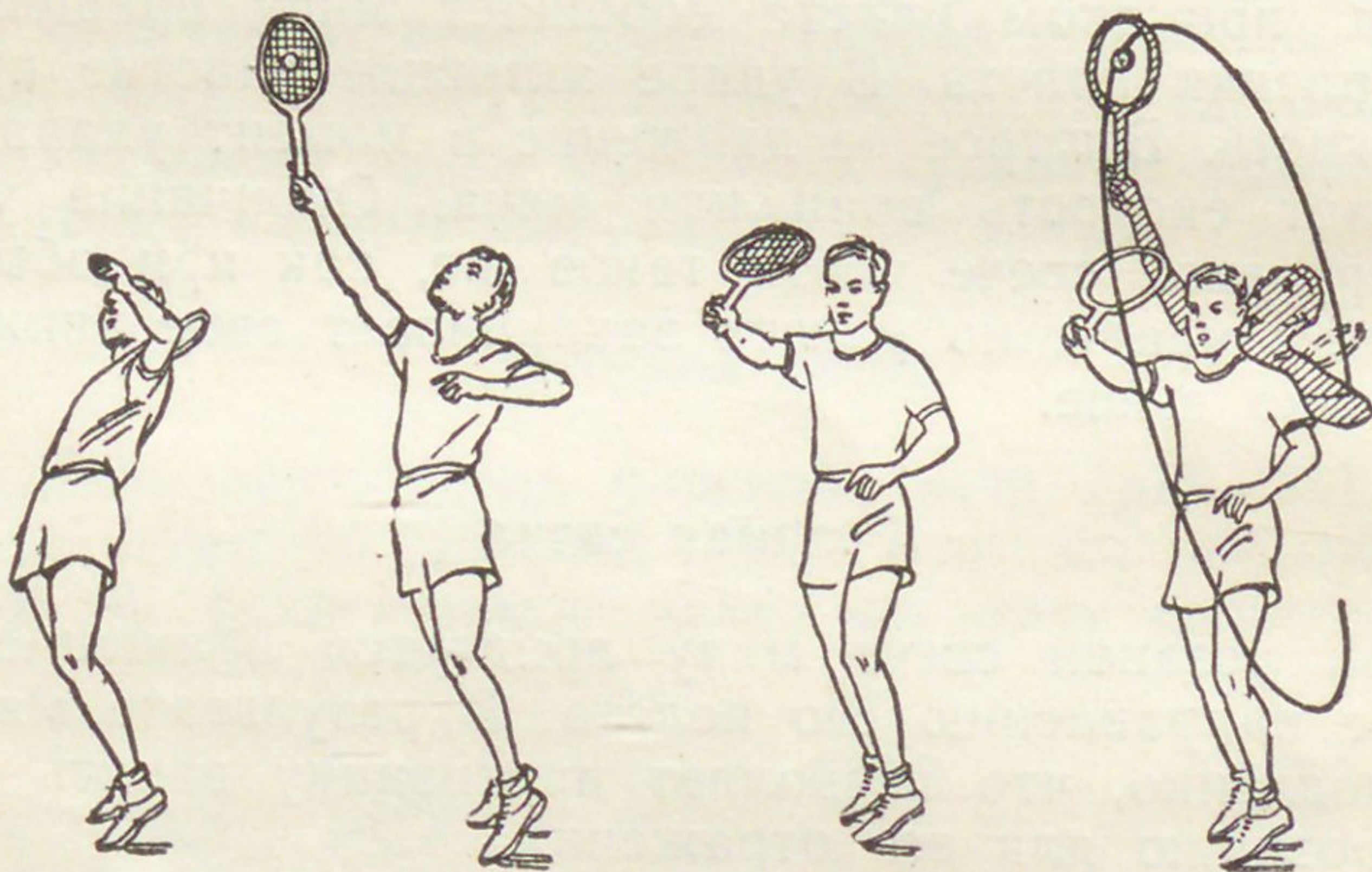


Рис. 25

скорости, сообщаемой мячу. Удар выполняется таким же движением, как плоская, вернее «пушечная», подача (рис. 25), 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 его можно направить в любое место площадки противника. Трудность выполнения удара заключается в том, что приходится бить по быстро опускающемуся мячу (свече) и при этом часто отступая или прыгая. Поэтому очень трудно уследить за мячом до момента его соприкосновения с ракетой. Обычно игрок перед самым ударом по мячу переводит взгляд на то место площадки, куда он хочет его послать. В результате — большое количество промахов по мячу. Как и при подаче, в момент удара вес тела надо переносить вперед для придания мячу

большей силы и скорости. Наиболее целесообразно направлять мяч ударом над головой близко к задней или боковым линиям, не придавая ему почти никакого вращения. Не владея уверенно ударом над головой, невозможно успешно играть у сетки: все время будет опасность свечи со стороны противника. Лишь освоив удар над головой, можно уверенно играть у сетки и в случае свечи наилучшим способом ее «убить».

Удар над головой по отскочившему мячу

При очень высокой свече, когда удар над головой затруднен из-за большой скорости падения мяча, дают упасть мячу на землю и после отскока обычным ударом над головой посылают его вне досягаемости

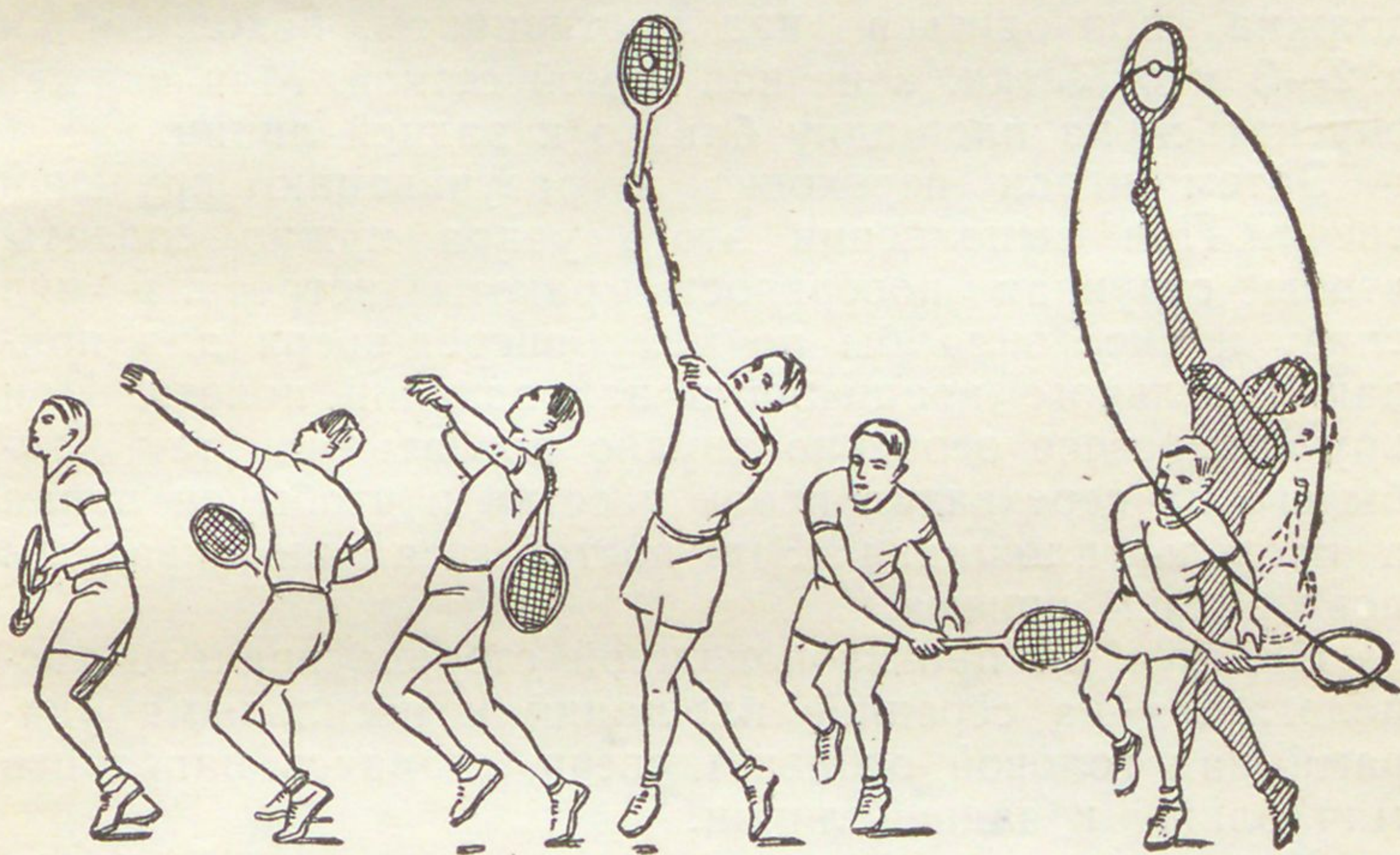


Рис. 26

противника (рис. 26). Удар над головой по отскочившему мячу также применяется тогда, когда игрок был «перекинут» свечой. Он быстро отбегаёт от сетки назад к задней линии, сохраняя боковое положение, и если мяч отскочит достаточно высоко, то бьёт его сильным, атакующим ударом над головой.

Совершенствование свечи и удара над головой

Свечу и удар над головой лучше тренировать вдвоем. Один выполняет свечи, а другой ударами над головой стремится их «убить». Для выполнения свечи игрок располагается за задней линией и вначале разучивает плоскую свечу ударом справа и слева.

Выполняя свечу, особое внимание надо обращать на «маскировку» этого удара: делать такой же замах, как для обычного удара справа, но в последний момент перед ударом ракету вести вверх, а не вперед. Чтобы приучить себя делать при свече такой же замах, как при обычном ударе, необходимо свечи бросать не подряд, а чередуя с низкими ударами. Например, после двух обычных ударов с задней линии третьим ударом послать свечу. Высшая точка полета мяча должна приходиться над противником, находящимся в 2—3 м от сетки, а не над самой сеткой. Мяч должен опускаться на площадку близко к задней линии.

Затем игрок переходит к разучиванию крученой свечи. При выполнении этого удара нужно следить, чтобы струнная поверхность ракетки встречала мяч снизу и скользила бы 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 чтобы он попал в пределы площадки. Это достигается многократным повторением приема.

Партнер на противоположной стороне вначале располагается на середине площадки и несильными ударами над головой отбивает свечи, стараясь направить мяч ближе к задней линии.

Многие новички, изучая удар над головой, сразу стремятся очень сильно ударить по мячу и поэтому допускают ошибки. Новички 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 попадает в сетку, а если мяч и перелетит через нее, то благодаря высокому отскоку противник легко отобьет его.

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

и ракетой. Не спускай глаз с мяча до момента соприкосновения его с ракетой. Иначе промахнешься или попадешь по мячу не центром ракетки.

После изучения удара над головой с середины площадки встань у сетки (в 2—3 м от нее) и выполняй удар над головой, отбегая назад. При этом партнер, кидающий свечи, должен чередовать их с обычными ударами справа и слева. Это заставит игрока, тренирующего удар над головой, отбить один или два мяча ударами с лёта, затем отбежать от сетки, произвести удар над головой, опять подбежать к сетке для удара с лёта 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 следует расположиться на расстоянии 6—7 м от стены. Ударом сверху направь мяч так, чтобы он, ударившись о землю примерно в 2 метрах от стенки, отскочил от нее рикошетом высоко вверх. Ударом над головой направь мяч опять в то же место перед стенкой и после отскока его снова выполняй удар над головой.

УКОРОЧЕННЫЙ УДАР

Укороченным ударом (рис. 27) называется удар справа или слева по отскочившему мячу, после кото-

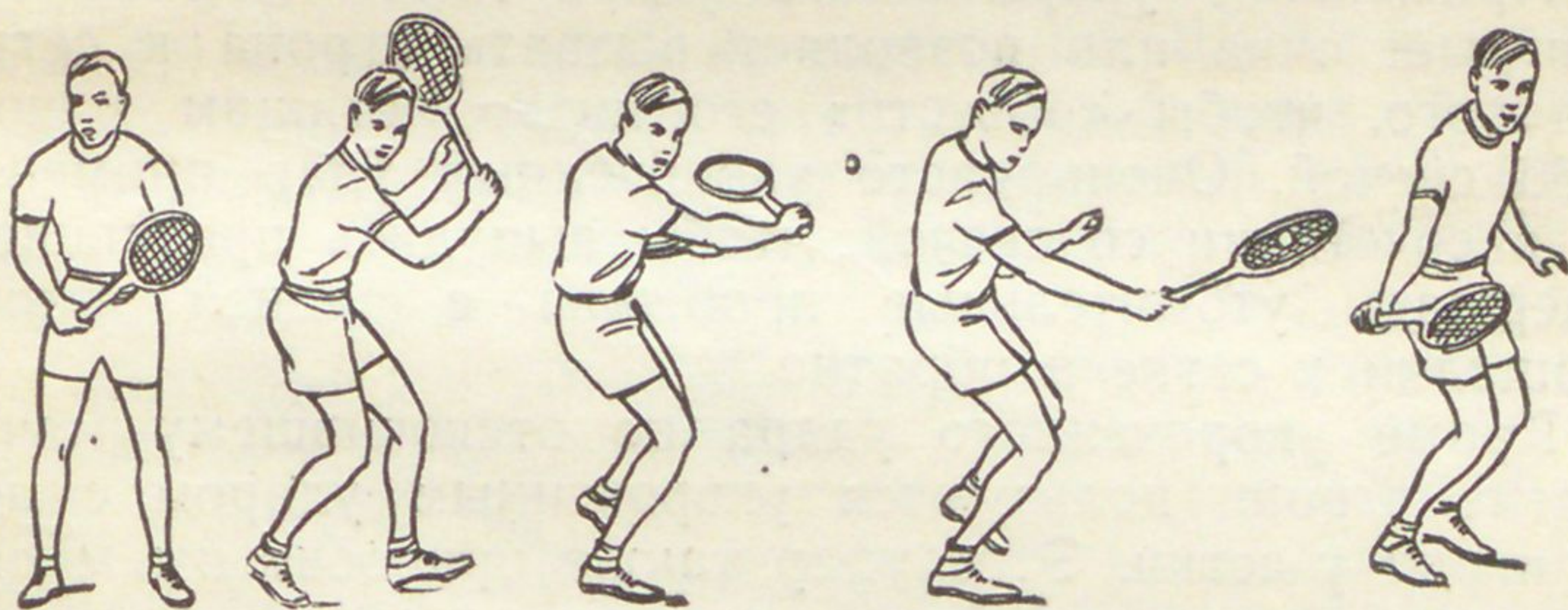


Рис. 27

рого мяч, перелетев через сетку, падает рядом с ней и низко и недалеко отскакивает. Важнейшее требование к укороченному удару — неожиданность его приме-

ния. Противник по замаху не должен определить, что готовится укороченный удар. Иначе он заранее победит вперед, догонит мяч и сильным пассивированным ударом выигрывает очко или, в свою очередь, сам «укорочит» его.

Укороченный удар должен выполняться точно. Если удар будет слишком «коротким», то мяч попадет в сетку, а если мяч приземлится далеко за сеткой, то противнику легко будет его «убить».

Очень хорошо владеет укороченным ударом и неожиданно его применяет неоднократно чемпион Чехословакии И. Яворский. Он делает такой же замах, как для обычного удара справа или слева, но перед ударом отклоняет ракету верхним краем обода назад, а при соприкосновении с мячом отклоняет ее почти до горизонтального положения, придавая тем самым мячу сильное обратное вращение. Это движение он выполняет с помощью резкого движения кисти, крепко держащей ракету. Взгляд его при этом «прикован» к мячу до момента соприкосновения его с ракетой. Это обеспечивает ему удар точно центром ракетки.

Мяч после такого удара сразу опускается за сетку, и отскок его получается как бы замирающий. Этому способствует сильное вращение мяча в сторону, противоположную полету. Вес тела при этом ударе, в отличие от всех других ударов (за исключением свечи), чаще всего не перемещается вперед.

Применение укороченного удара дает немедленный выигрыш очка или позволяет вызвать игрока к сетке для того, чтобы «обвести» его низко летящим мячом либо свечой. Очень часто укороченный удар применяют в сочетании со свечой, чтобы вынудить противника совершать утомительные пробежки с задней линии площадки к сетке и обратно.

Кроме укороченного удара по отскочившему мячу, многие игроки пользуются укороченным ударом с лёта, играя у сетки. Этот удар также приносит им много выигрышных очков. Замах при укороченном ударе с лёта выполняется таким же движением, как при обычном замахе для удара с лёта, но непосредственно перед ударом ракетка отклоняется верхним краем обода назад и идет как бы под мяч, скользя по нему вперед-вниз и сообщая мячу обратное вращение. Это движе-

ние выполняется также с помощью резкого поворота кисти.

После такого удара мяч отлетает недалеко и отскакивает от площадки не вперед, как при обычных ударах, а немного назад, в сторону, противоположную его полету.

Как совершенствует укороченный удар И. Яворский

Яворский располагается у задней линии площадки и просит партнера, стоящего в 2—3 м от сетки на противоположной стороне, посылать ему мячи только в правую сторону.

После двух-трех обычных ударов справа он «укорачивает» мяч так, чтобы, перелетев сетку, он упал не далее 1,0—1,5 м от нее.

Один или два обычных удара помогают игроку сделать такой же замах для третьего «укороченного» удара и тем самым выполнить его неожиданно для противника. К тому же тренировка обычных ударов в чередовании с укороченными ударами в значительной степени приближается к игровой обстановке. Таким же образом И. Яворский посылает мячи ударом слева, отрабатывая укороченный удар слева.

Очень своеобразным методом пользуется И. Яворский во время тренировки укороченного удара у стенки. Для этого он укрепляет обыкновенную теннисную сетку параллельно тренировочной стенке на расстоянии 1,0 м от нее. Стоя на расстоянии 10—12 м от стенки, И. Яворский после одного-двух обычных ударов по отскочившему мячу делает укороченный удар справа или слева и стремится попасть мячом в промежуток между сеткой и стенкой.

Хорошие результаты для освоения укороченного удара дает также следующее упражнение, приближенное к игровой обстановке: площадку для игры с каждой стороны сетки уменьшают. Ее границами являются линии подачи. Мяч, приземлившийся далее линии подачи или попавший в сетку, считается проигранным. Благодаря малым размерам площадки игроки вынуждены посылать мячи укороченными ударами по отскочившему мячу или укороченными ударами с лёта. Во время упражнения ведется счет: каждый выигранный

мяч дает очко. Побеждает игрок, набравший первым 15 очков. Систематическое применение этих упражнений помогает хорошо отработать и закрепить укороченный удар.

УДАР С ПОЛУЛЁТА

Удар с полулёта — это удар, произведенный по мячу тотчас после отскока его от земли. Если удар с полулёта произведен с задней линии, то он выполняется так же, как обычный удар справа или слева по отскочившему мячу, но замах и сопровождение будут короче. Так как мяч низко отскакивает от земли, то очень важно сильно согнуть ноги в коленях перед ударом и крепко держать ракету.

Удар с полулёта с задней линии является атакующим ударом, часто приносящим выигрыш очка благодаря неожиданности его применения. Но ввиду большой скорости отскока мяча на взлете этот удар требует от игрока быстрой реакции и большой точности выполнения.

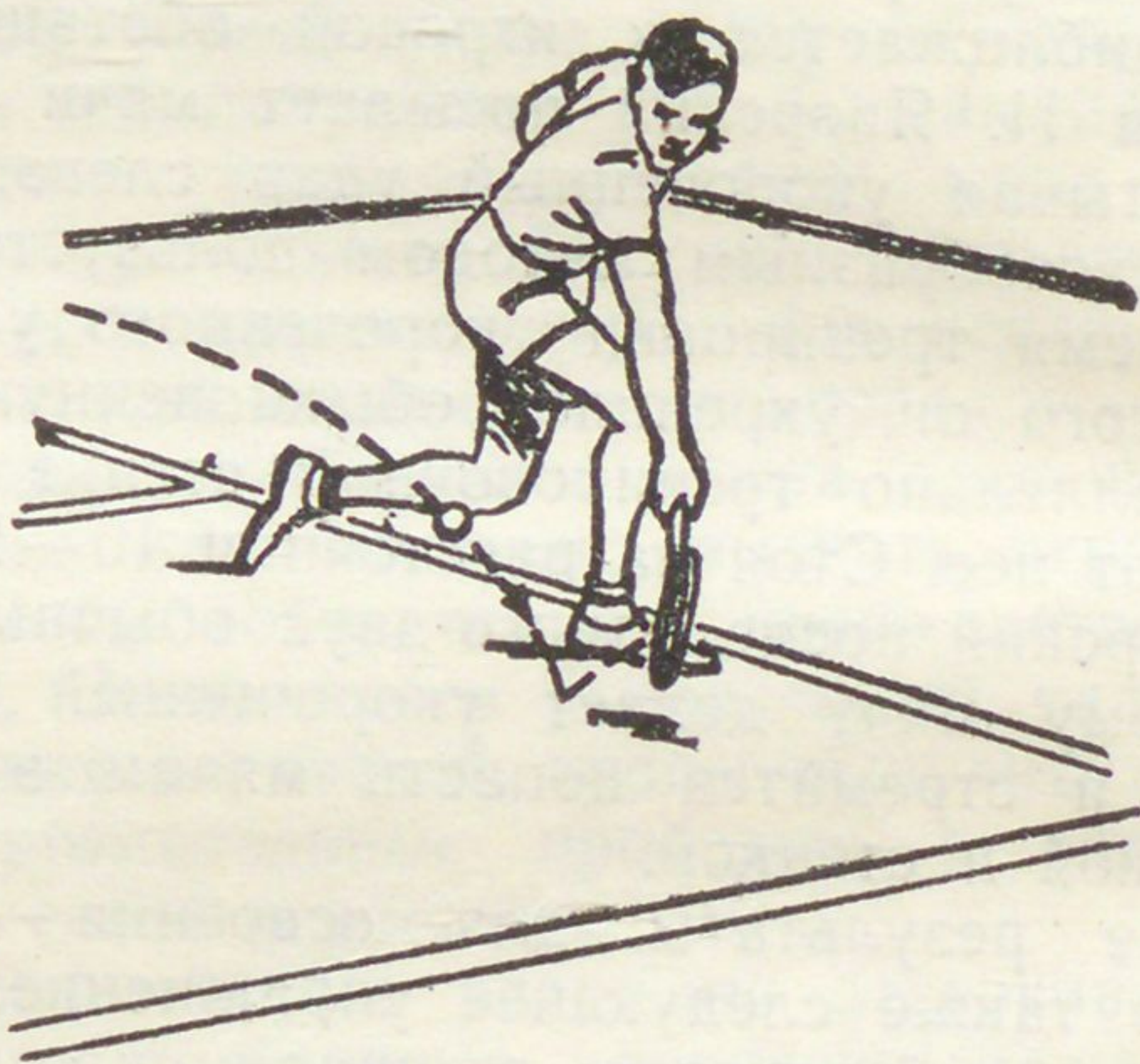


Рис. 28

Удар с полулёта чаще применяют тогда, когда низкий, обводящий удар противника застает игрока на полпути к сетке и у него нет времени для замаха. В этой ситуации остается подставить ракету несколько позади того места, куда должен упасть мяч, и дать

ему возможность рикошетом от ракеты перелететь обратно через сетку (рис. 28). Очень важно струнную поверхность подставить под правильным углом к земле. Если она будет слишком отклонена, то мяч полетит вверх по дуге. Следовательно, головку ракетки надо слегка наклонить к земле. Чем ближе к сетке производится этот удар, тем меньше должен быть наклон ракетки, иначе мяч попадет в сетку.

Трудно добиться стабильности удара с полулёта. Большинство этих ударов все-таки бывают проигрышными.

Поэтому удар с полулёта применяется в критических случаях, когда нет времени выдвинуться вперед для удара с лёта или отступить назад для удара после отскока мяча от земли.

ТАКТИКА ИГРЫ

ОДИНОЧНАЯ ИГРА

В финале II Спартакиады народов СССР встретились два молодых теннисиста — чемпион Украины М. Мозер и чемпион Ленинграда А. Потанин. Ленинградский спортсмен очень успешно выступал во многих предшествовавших соревнованиях, добиваясь побед, главным образом, сильной, уверенной игрой с задней линии, особенно с помощью мощного, крученого удара справа.

Комбинированная тактическая система игры

М. Мозеру было известно и о слабых сторонах игры своего товарища: у сетки Потанин чувствовал себя не так уверенно, как у задней линии площадки, подача его (особенно второй мяч) не была атакующей, а удар слева был слабее удара справа. Поэтому в финальном матче украинец вместо обычного длительного обмена ударами с задней линии после одного-двух ударов неожиданно применял «укороченный» удар, после которого мяч, едва перелетев сетку, сразу опускался на землю, почти не отпрыгивая. Потанин обычно догонял такой мяч, но следующим ударом Мозер «обводил» его низким, косо направленным мячом

или свечой, если солнце светило в глаза противнику. Кроме того, Мозер, принимая подачу Потанина, выдвигался вперед, бил мяч с ходу, направляя его в левую сторону, и выходил к сетке. Ему не представляло особого труда «убить» довольно слабый ответ противника. Он систематически направлял свои мячи под слабейшую руку Потанина — левую, после чего неожиданным сильным ударом направлял мяч в правую сторону и выигрывал очко. Часто после своей подачи М. Мозер выходил к сетке и успешно заканчивал розыгрыши очка ударом с лёта.

Следовательно, тактика игры М. Мозера состояла в том, чтобы наилучшим образом использовать свои сильные удары (подачу, удар с лёта, укороченный удар) и не дать противнику применить его лучший удар — удар справа. Мозер учитывал также недостаточную физическую подготовленность своего противника (заставлял его догонять укороченные мячи) и использовал внешние условия (солнце). Все эти факторы украинский спортсмен учел при составлении общего плана ведения игры в данном соревновании, т. е. он заранее продумал, какой тактики он будет придерживаться. М. Мозер в этом матче придерживался комбинированной тактически разнообразной игры, предусматривающей сочетание сильного нападения с активной обороной и применением всего арсенала технических приемов. Это и принесло ему победу.

Игра 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 с помощью только ударов с задней линии стало почти невозможно. Однако и чрезмерное увлечение игрой у сетки без достаточно уверенной игры с задней линии, как пока-

зывает опыт, не дает желаемых результатов. Такие «крайние сеточники», обладающие даже очень хорошими ударами с лёта, 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 и обороняться у задней линии.

Очевидно, лучшей тактикой 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 лёта, 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 ударов. Такая система игры является наиболее передовой. Она применяется почти всеми сильнейшими игроками мира. У нас эта система поощряется на крупных состязаниях специальными призами Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР. Призы и грамоты за активную разнообразную игру на всесоюзных чемпионатах получали москвичи Н. Озеров, Л. Преображенская, С. Мирза, Ю. Панков, Э. Кедарс (Таллин), И. Рязанова (Тбилиси) и другие.

Темп и точность

Активные действия игрока как с задней линии, так и у сетки в первую очередь достигаются увеличением темпа игры, который составляет 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 опуститься мячу на землю, а выполнит удар с лёта.

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.

Во время соревнования ты не должен думать о том, как технически выполнить тот или иной удар. Движения при ударах должны быть заучены почти до автоматизма, и тебе нужно сосредоточиться только на том, как выгоднее применить определенный технический прием в соответствии с конкретной игровой обстановкой.

Подача и ее прием

Подача является большим преимуществом, которым обязательно следует воспользоваться подающему мяч.

Подача всегда должна быть атакующим ударом. Слабая подача почти наверняка даст проигрыш очка, так как противник постарается сразу «убить» такую подачу сильным ударом либо направить мяч близко к задней линии, выйти к сетке и следующим ударом выиграть очко.

Старайся выполнить подачу таким образом, чтобы поставить противника в затруднительное положение, заставив его применить для ответа наиболее слабый удар. Так, если противник неуверенно отбивает высокие мячи ударом слева, то направляй ему крученую 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 держать его в постоянном напряжении и быстро утомит.

Очень большое значение имеет «длина» подачи. Если мяч направить близко к линии подачи, то противнику труднее будет его отразить атакующим ударом, и наоборот, по «короткому» мячу легче нанести атакующий удар с ходу и выйти к сетке.

Не всегда бывает выгодно подавать сильно. Прибегни сильную подачу для решающего мяча. Несильный,

но косо́й 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 косо либо вдоль линии и выходи к сетке для завершающего удара с лёта.

Выход к сетке

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

К сетке нужно бегать только после тщательной подготовки и неожиданно, когда противник будет вынужден защищаться.

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, чем к задней линии. Если мяч противника приземлится близко к задней линии, то, произведя по нему удар, будет трудно 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 ходу и быстро бежать вперед, чтобы «овладеть» сеткой.

Не следует пассивно выжидать ошибки противника. Надо вынудить его сделать эту ошибку, направляя ему мячи с достаточной скоростью под наиболее слабый его удар, чередуя их с косыми ударами в противоположную сторону.

Многие молодые теннисисты 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 низко летящий мяч, и особенно если он направлен косо, близко к боковой линии, с середины площадки принять 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 ходу.

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

Наиболее распространен выход к сетке после удара, направленного глубоко в левый угол площадки противника (рис. 29, точка А). Не менее ценным является выход к сетке после удара, направленного к середине площадки близко к задней линии (рис. 30, точка А).

Большинство игроков не обладают нападающим ударом слева и, следовательно, вынуждено отвечать на удар в левый угол защитным ударом, который для играющего у сетки не представляет опасности. В этом случае крайне возможные ответы противника показаны пунктирными линиями АД и АЖ (рис. 29), которые со-

ставляют угол возможных ответов (а). Заштрихованную на схеме часть площадки можно не защищать: она закрыта от ударов противника. Чтобы защитить возможно большую часть своей площадки, теннисист должен

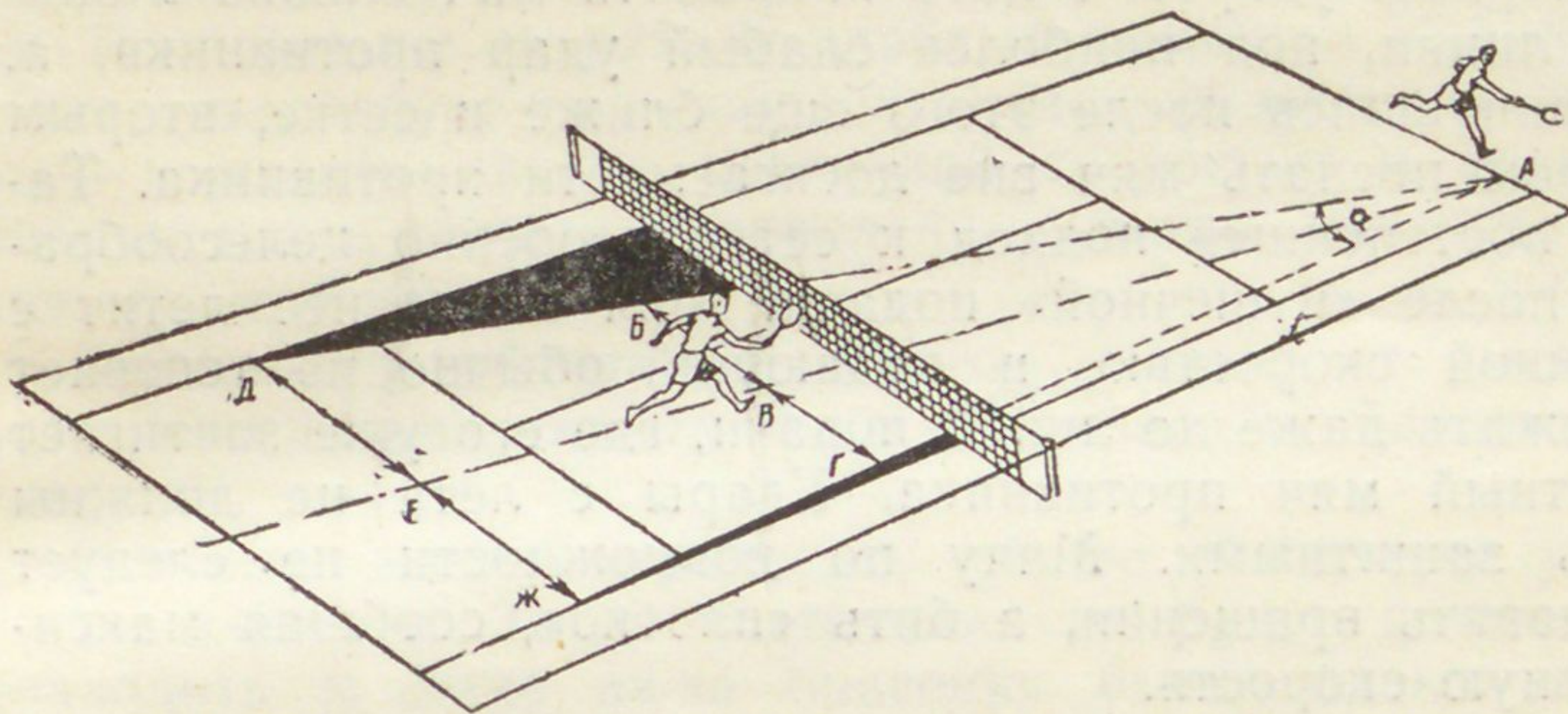


Рис. 29

жен выходить вперед по биссектрисе угла возможных ответов (линия АЕ) и стараться встретить ответный мяч в точке Б или возможно ближе к ней.

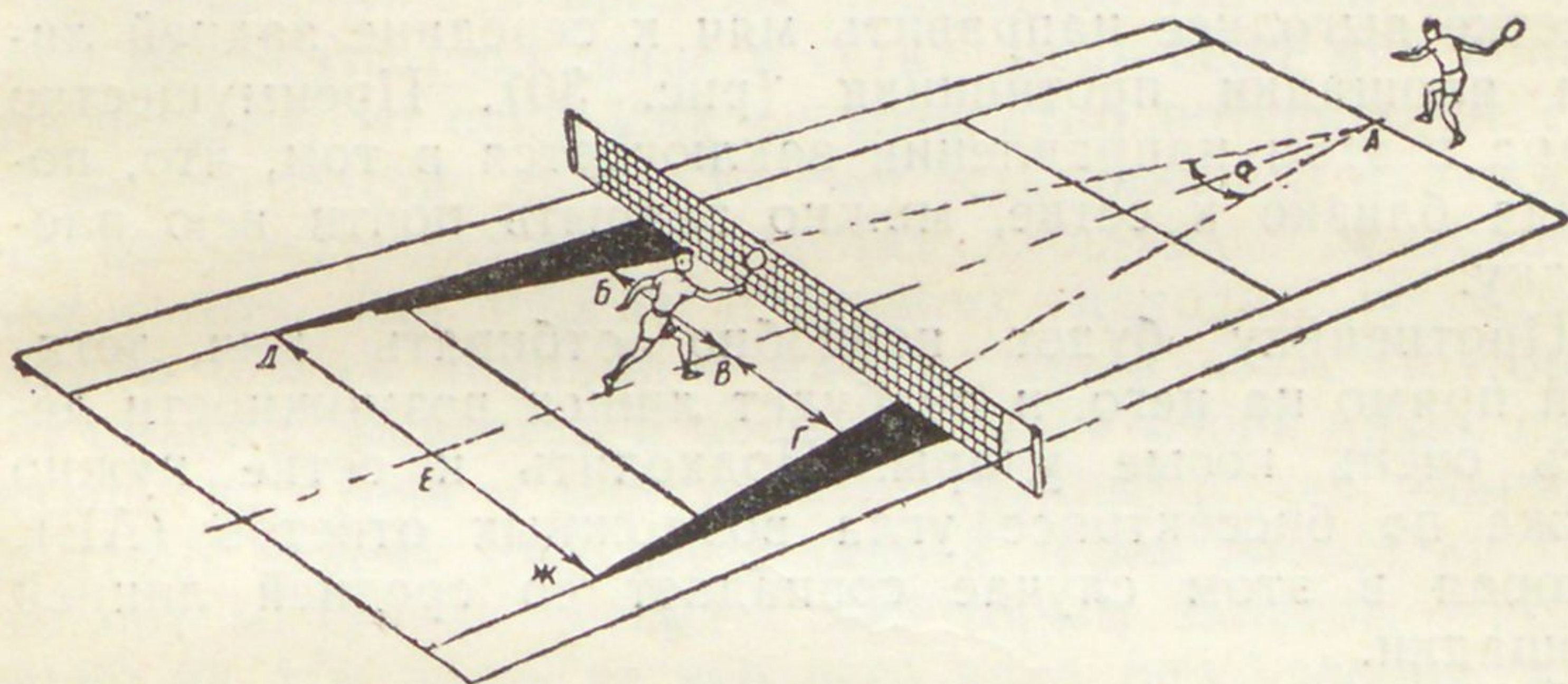


Рис. 30

Из рис. 29 видно, что отбивать мяч, находясь в точке Е, менее выгодно, так как приходится защищать гораздо большую площадь (ДЖ больше БГ). Следовательно, надо стремиться как можно ближе подойти к сетке. В этом случае будет больше возможностей сильным ударом с лёта выиграть очко, так как удар

будет произведен выше уровня сетки. Поэтому многие игроки ставят себе целью первым же ударом с лёта «убить» мяч. Но это не всегда удается осуществить, и большинство теннисистов высокого класса предпочитают первым ударом с лёта направить мяч близко к задней линии, под наиболее слабый удар противника, а, выдвинувшись после этого еще ближе к сетке, вторым ударом послать мяч вне досягаемости противника. Такой постепенный подход к сетке особенно целесообразен после «пушечной» подачи. Мяч после нее летит с большой скоростью, и подающий обычно не успевает добежать даже до линии подачи, где его уже застигает ответный мяч противника. Удары с лёта не должны быть защитными. Мячу по возможности не следует придавать вращения, а бить «плоско», сообщая максимальную скорость.

Если у противника более слабый удар справа (чаще всего это бывает у левши), то подготавливающий 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. 30). 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 угла возможных ответов (АЕ), которая в этом случае совпадает со средней линией площадки.

Подготовительный удар не обязательно 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»

Противника, уверенно играющего у сетки, надо стремиться не допустить к ней. С этой целью следует направлять ему мячи близко к задней линии площадки. Если все же он найдет удобный момент и выйдет к сетке, то следует разнообразить свои обводящие удары — посылать мячи с различной скоростью и вращением и часто менять направление ударов. Это затруднит его игру у сетки.

Успешность обводки во многом зависит от умения возможно дольше скрыть вид и 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 и, следовательно, окажется 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 пределы площадки. Но большее из двух зол — это попадание в сетку. Ведь если мяч попадет в сетку, то очко уже безвозвратно потеряно. А если мяч перелетит сетку, то еще есть какая-то надежда, что он приземлится в пределах площадки, не говоря уже о том, что иногда противник, находясь у сетки, ударом с лёта принимает мяч, 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», чтобы уменьшить возможность попадания мячей в сетку, стремится ударить 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 противника, а также свое состояние. Если противник менее вынослив, чем ты, то выгодно с самого начала матча путем применения коротких, косых и укороченных ударов в сочетании со свечами заставить его много бегать и тем самым быстро утомить. В то же время надо хорошо рассчитать 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 с 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.

Исключительную роль в соревнованиях играет воля к победе. В 1960 г. на первенстве Москвы встретились два армейских спортсмена: опытный мастер спорта С. Мирза и молодой перворазрядник Б. Колобов. Начало игры проходило в очень быстром темпе, во взаимных атаках. Более подготовленные и более мощные атаки Мирзы, а также его исключительно точные обводящие удары позволили ему выиграть первые две партии, а в третьей партии для окончательной победы ему надо было выиграть всего один мяч (при его подаче). Однако Колобов не сдался. Он мобилизовал все свое внимание и выиграл этот важный мяч. В дальнейшем он проявил исключительную выдержку и упорство и выравнял счет. Мирза, не ожидавший такого упорства от побежденного, казалось, противника, растерялся, ослабил свои атаки и дал возможность Колобову выиграть третью партию. После перерыва Колобов вышел с твердым намерением развить свой успех и добиться победы. Зная, что Мирза затратил много энергии на борьбу в первых трех партиях и что теперь его обводя-

щие удары не будут такими страшными, Колобов систематически выходил к сетке для завершающих ударов с лёта. Свои атаки у сетки он чередовал с неожиданными укороченными мячами. Продолжая играть с большим подъемом, Колобов выиграл еще две партии, а с ними и все соревнование, впервые став чемпионом столицы. Этот матч длился более трех часов.

Если спортсмен с начала 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, тактических и физических возможностях, а также на объективной оценке игры твоего 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 и ставит в почти безнадежное положение противника. И наоборот, про-

игрыш 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 может быть большая разница в счете — 3 : 1 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 твою пользу нужно игру вести более смело, чем при проигрышном положении. При счете 40 : 0 или 40 : 15 нужно стремиться сильным ударом (подачей, ударом с лёта и т. д.) закончить игру в свою пользу. Было много случаев в практике теннисных соревнований, когда игрок имел преимущество в счете и для достижения победы ему оставалось выиграть лишь одно очко (матчбол). 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 стараться выиграть два-три очка, не особенно рискуя, а затем перейти к более решительным действиям.

Во время встречи из трех партий большое значение имеет выигрыш первой партии. В игре 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 проходят 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 противник хорошо владеет ударом над головой.

Сам чаще старайся выбегать к сетке, если 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 обычного, 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 которых 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 лёта.

Как играют на траве

Розыгрыш крупнейших международных соревнований (Уимблдонский турнир, первенства Австралии, США и др.) проводится на травяных площадках. Плотная растущая, коротко и ровно подстриженная трава (высота ее 2—3 мм) создает своеобразные условия для игры. Травяные площадки называют «быстрыми» площадками. Мяч на них отскакивает значительно быстрее и ниже, чем на обычных глинопесчаных площадках, и поэтому более труден для приема.

Тактика игры на травяных площадках носит более активный характер, темп ее значительно выше, чем на обычных площадках.

Розыгрыш очка обычно бывает очень коротким — всего в два-три удара. Исключительное значение при-

обретают подача и удары с лёта. Игрок после подачи обязательно выходит к сетке. Прием подачи в большинстве случаев носит характер встречной контратаки. Принимающий подачу располагается на площадке примерно на шаг впереди от задней линии и в движении к сетке отбивает подачу сильным, большей частью крученым ударом. Если очко не выигрывается подачей сразу, то обычно следует своего рода быстрая «перестрелка» ударами с лёта и полулёта.

Атака с подачи и контратака с приема подачи на травяных кортах приводят к известному однообразию в тактике. Однако такая прямолинейность тактики, внешне кажущаяся простой, требует отличного владения техникой ударов и отличной физической подготовленности.

ПАРНАЯ ИГРА

В отличие от одиночных игр в парных играх принимают участие четыре спортсмена (двое против двоих). Парные игры бывают мужские, женские и смешанные. Они занимают значительное место в соревнованиях по теннису и включаются во все проводимые личные и командные соревнования. Как правило, парные игры во многом решают исход командных встреч.

Ярким примером значения парных игр явилась одна из встреч команд «Локомотива» и «Шахтера» на всесоюзном чемпионате теннисистов. Никто не сомневался в победе спортсменов-железнодорожников, имевших в своем составе много индивидуально сильных игроков. Действительно, в одиночных играх спортсмены «Локомотива» имели явное превосходство над своими соперниками. Из 15 одиночных игр они выиграли 10, и для окончательной победы им нужно было выиграть всего две парные встречи из 8 (!). Но этих двух встреч они так и не могли выиграть. Дружный коллектив теннисистов «Шахтера» выиграл все парные игры и добился почетной победы.

В крупнейших международных командных соревнованиях — Кубке Дэвиса и Кубке Галея, в которых играют четыре одиночные игры и одну парную, часто парная встреча является решающей для определения победителя.

Как составить пару

Парная игра в отличие от одиночной является командной игрой, поэтому правильный подбор игроков имеет большое значение.

Пары составляются произвольно. Желательно, чтобы оба теннисиста были из одного спортивного общества. Это даст им возможность систематически тренироваться вместе и в постоянном составе выступать на всех соревнованиях.

В парной игре большое значение имеет так называемое «чувство локтя» — четкое взаимопонимание и взаимодействие между партнерами, их высокое умение координировать свои усилия для выигрыша каждого очка и для достижения победы в целом. Поэтому пару надо составлять с таким расчетом, чтобы игроки дополняли друг друга и максимально могли использовать сильные стороны каждого игрока. У выдающегося австралийского теннисиста Л. Хоада трудно найти слабое место в игре. Однако он увереннее играет на левой стороне корта и поэтому партнером себе избрал К. Розуола, обладающего исключительно точными ударами справа по отскочившему мячу и ударами слева с лёта. Это дает им возможность надежно закрывать площадку от ударов противника и добиваться больших успехов.

Хорошей парной комбинацией будет такая, в которой оба игрока ведут игру активно и большинство очков выигрывают первым ударом с лёта. Но один из партнеров должен быть спокойным, мало ошибающимся игроком, который своей точной игрой может поддерживать уверенность в своем партнере. Такой парой в нашей стране были неоднократные чемпионы в парных играх Н. Озеров и З. Зигмунд.

Техника парных игроков

Атаковать при малейшей возможности и опережать противников в выходе к сетке — в этом основа тактики и залог успеха парных игр. Поэтому подача и удары с лёта в парной игре исключительно важны. Если в одиночной игре можно бороться за победу, не владея сильной подачей и уверенными ударами с лёта, то в парной игре теннисисты без этого не могут рассчитывать на

успех. Сильная и точная подача необходима для выхода к сетке. Если мяч при подаче будет слабый, то противники после атакующего удара выйдут к сетке и сами займут выгодную позицию.

Чемпионы Советского Союза 1959 г. в парных играх М. Мозер и С. Лихачев полностью использовали преимущество подающей пары. Они оба владеют очень сильными и точными подачами. Эти подачи, а также уверенные удары с лёта позволяют им выигрывать, как правило, все игры, в которых они играют. Поэтому они стремятся выиграть еще хотя бы одну игру при подаче противников, ибо этот выигрыш приносит им победу во всей партии.

Удар над головой в парной игре имеет еще большее значение, чем в одиночной. Очень важно умение уверенно выполнять этот удар из любого положения. Это позволит близко подходить к сетке, не опасаясь возможности быть перекинутым свечой, которая в парной игре применяется гораздо чаще, чем в одиночной. Наконец, парным игрокам совершенно необходимо уметь отбивать подачу с ходу. Если в одиночной игре можно отбить подачу, остаться на задней линии и успешно бороться за выигрыш очка, то в парной игре это почти всегда кончается проигрышем очка. Поэтому прием подачи ударом с ходу, дающий возможность быстро и близко подбежать к сетке, приобретает первостепенное значение в парной игре.

Тактика подающей пары

Подающая пара использует свое преимущество — подачу, которая позволяет 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.

Тактика подающего

При подаче мяч следует направить под слабейший удар противника. Чаще всего принимающий подачу не может так же сильно ответить на нее с левой 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 лишит 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 вдоль средней линии поля подачи. Оттуда противник, даже принимая подачу своим сильнейшим ударом справа, не сможет направить мяч под таким острым углом к сетке, как при отражении косой подачи. А следовательно, подающему и его партнеру такой мяч удастся легче перехватить. Но иногда, видя, что противник привык и приспособился к приему мяча вдоль линии, следует неожиданно сильно послать мяч косо под его левую руку.

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

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

После подачи подающему надо немедленно выбежать к сетке и стараться подойти к ней как можно ближе, чтобы иметь возможность принять ответный мяч противника выше уровня сетки и произвести нападающий удар.

Если подающий не сможет после подачи достаточно близко подойти к сетке и ответный мяч ему придется принимать на бегу ниже уровня сетки, то мяч следует направить вдоль средней линии, как можно ближе к задней линии площадки. После этого надо продолжать двигаться вперед для того, чтобы иметь возможность следующим ударом завершить розыгрыш очка.

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

Тактика партнера подающего

Партнер подающего стоит вблизи сетки, на расстоянии 1,5—2 м. При высокой свече он должен быть в состоянии отступить немного назад и пробить летящий над ним мяч ударом над головой. Если партнер подающего не будет готов отбивать свечи, летящие через него, то подающего он поставит в затруднительное положение, так как тому придется самому отбивать эти свечи и бег его к сетке не будет таким уверенным.

Иногда партнеры договариваются, что в случае свечи через игрока, стоящего у сетки, подающий перебежит на его сторону и сам отбивает этот мяч ударом над головой. Игрок у сетки в этом случае тотчас перемещается вдоль сетки на половину подающего, 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 вынудит его часто ошибаться.

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

Тактика принимающей пары

Задача принимающей пары осложняется тем, что при подаче противников приходится сначала отбить подачу так, чтобы потом можно было с успехом выйти к сетке.

Тактика принимающего подачу

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

Прием подачи осложняется и тем, что партнер по-

дающего готов в любой момент перехватить неточный или недостаточно активный ответ на подачу. Поэтому принимающий подачу должен стараться направить мяч косо, мимо подбегающего к сетке противника или ему в ноги. Это заставит противника произвести защитный удар, так как мяч ему придется принимать ниже уровня сетки. После этого, подбежав к сетке, можно сделать нападающий удар по поднимающемуся мячу.

Если противник хорошо отбивает косо посланные мячи, то хорошим ответом на подачу будет удар вдоль средней линии, между 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.

Если во время приема подачи партнер подающего пытается перебежать вдоль сетки, стремясь перехватить мячи, направленные на подающего, то следует неожиданно направить мяч по линии в его коридор.

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

Тактика партнера игрока, принимающего подачу

Партнер принимающего подачу обычно располагается в 3—3,5 м от сетки, и если видит, что его партнер отбил подачу и мяч не перехвачен противником, то он еще ближе подходит к сетке. Такое близкое к сетке расположение партнера принимающего оправдано в том случае, если принимающий уверенно отбивает подачу нападающим ударом. Если подача будет отбита защитным ударом, то противник, находящийся у сетки, легко перехватит такой ответ и партнер принимающего будет бессилён что-либо предпринять.

В свою очередь, принимающий, отбив подачу ударом с ходу, должен выбежать вперед и вместе со своим партнером занять позицию у сетки.

При австралийском построении противников парт-

нер принимающего также должен располагаться вблизи сетки, так как в противном случае принимающей паре будет трудно с задней линии перейти в контрнаступление.

В парных встречах игры с собственной подачи выигрываются чаще, чем в одиночных, поэтому выигрыш хотя бы одной игры с подачи противников почти всегда решает исход всей партии.

Австралийское построение

Обычно партнер подающего при подаче в первое поле стоит у сетки слева от средней линии (рис. 31). Но иногда бывает целесообразно применять другое, так

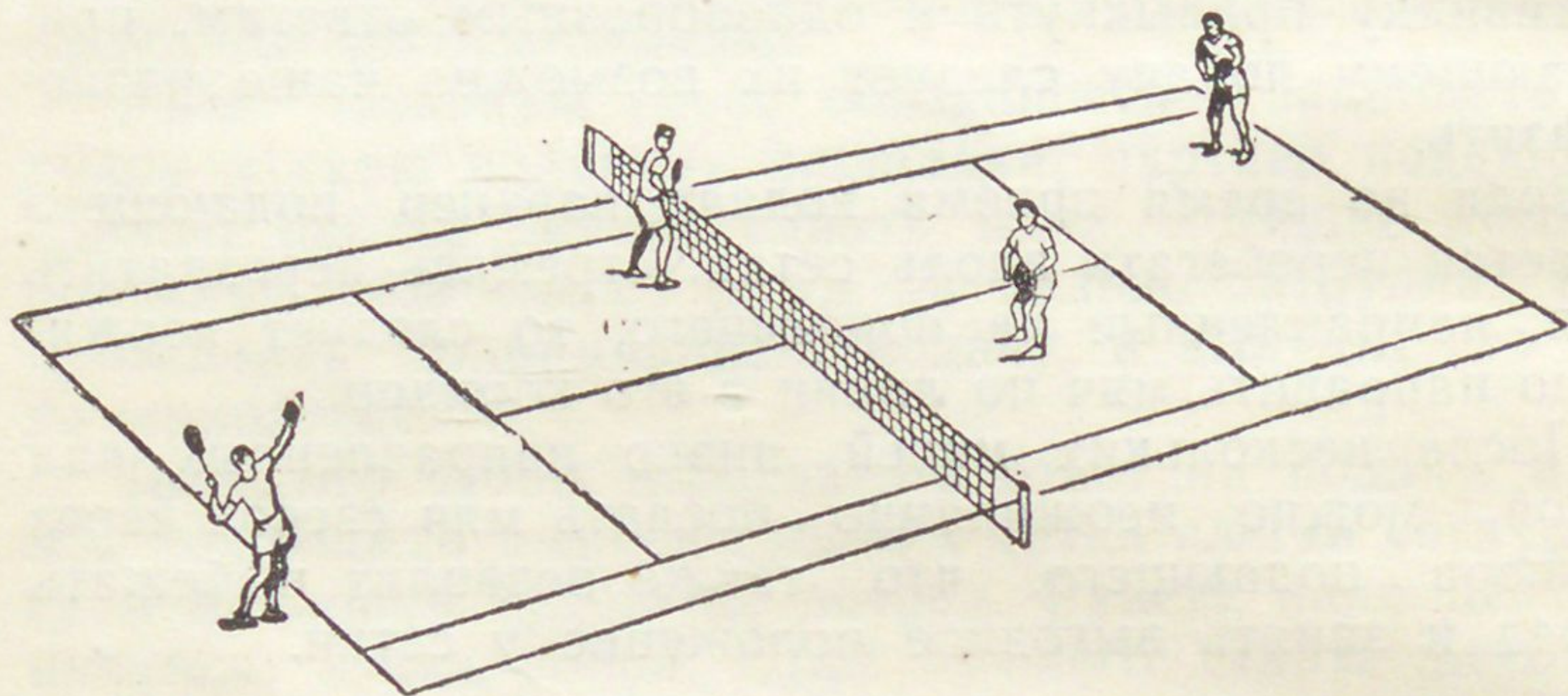


Рис. 31

называемое австралийское построение (рис. 32), когда при подаче в первое поле партнер подающего становится у сетки справа от средней линии, защищая площадку от свечи и косых ударов, летящих на правую половину площадки. Подающий в этом случае встает для подачи близко к середине 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 игроков, хорошо владеющих косыми ударами, и особенно против игроков, один из которых левша. Последний

обычно становится на левую половину площадки и при обычном построении на подачу отвечает сильными косыми ударами, которые бывает трудно перехватить выбегающему к сетке игроку. При австралийском постро-

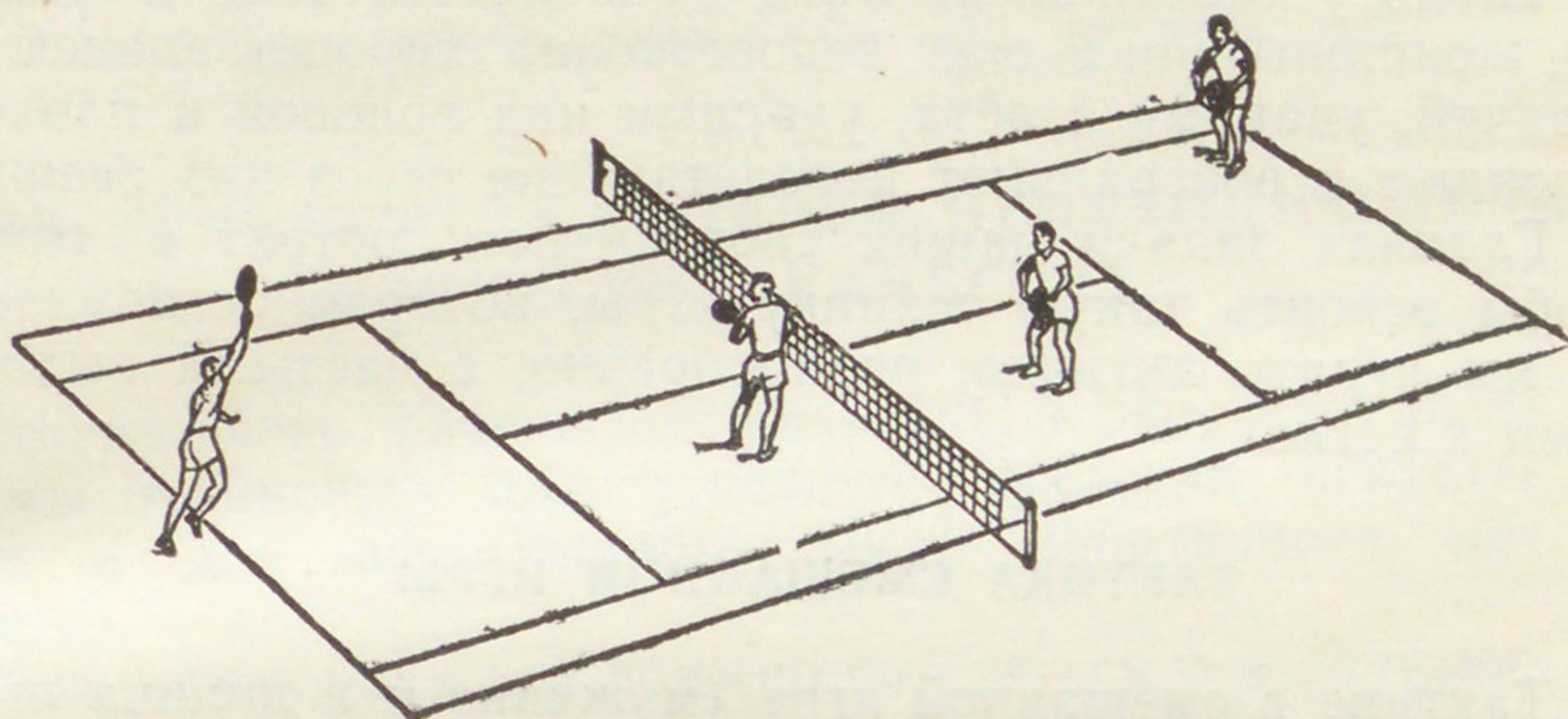


Рис. 32

нии левша 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 ее по линии. Такой ответ не будет представлять большой трудности для подающего.

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

Женские парные встречи

В основу тактики женских парных встреч должна быть положена тактика мужских парных игр — добиться господствующего положения у сетки. К сожалению, до сих пор большинство парных состязаний женщин проходит у нас неинтересно, тактически примитивно: обычно только одна женщина располагается у сетки, а другая стоит за задней линией и обменивается длинными ударами с противницей, стоящей также за задней линией. Это происходит до тех пор, пока кто-нибудь

из них не сделает ошибки. Их партнерши, находящиеся в это время у сетки, пассивно наблюдают за происходящей перекидкой, не решаясь перехватить пролетающий рядом мяч.

Такая устаревшая тактика объясняется тем, что наши женщины пока еще недостаточно хорошо владеют подачей, ударами с лёта, ударами над головой и плохо догоняют и возвращают перелетающие через них свечи.

Главная задача наших спортсменок состоит в том, чтобы освоить такую технику игры, которая позволила бы им играть активно, разнообразно, с частыми выходами к сетке.

ТАКТИКА СМЕШАННОЙ ИГРЫ

Тактика в смешанной игре (мужчина и женщина играют против мужчины и женщины) тоже должна быть такой же, как в парной мужской игре: атаковать и опережать противников в выходе к сетке. Если в смешанной игре во время розыгрыша очка женщина останется за задней линией, то противники будут играть только на нее и она не сможет «пробить» или обвести двух игроков, вышедших к сетке. Поэтому женщина при первой возможности должна стремиться выйти к сетке вместе со своим партнером. Наиболее трудно ей подойти к сетке после своей подачи, когда ответный мяч посылает противник-мужчина. В этом случае женщина обычно не успевает добежать до сетки и встречает ответный мяч на середине площадки. Задача ее состоит в том, чтобы успеть добежать хотя бы до линии подачи и отбить мяч ударом с лёта или полулёта. После этого ближе подойти к сетке, чтобы следующий мяч встретить атакующим ударом.

Задача мужчины 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 быстро переместиться на его половину площадки.

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

В смешанной игре 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.

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, силы воли, настойчивости в достижении цели, чувства коллективизма, товарищества и дружбы.

Юноша особое внимание должен обратить на разностороннюю физическую подготовку. Недостаточно сдать нормы на значок БГТО или ГТО. Чтобы стать выдающимся спортсменом, нужно всестороннее физическое развитие, значительно превосходящее те требования, которые предусмотрены нормативами ГТО.

В настоящее время физической подготовленности теннисиста придается особенно большое значение. Решением Федерации тенниса СССР введены специальные нормативы физической подготовки теннисистов: бег на 30 и 60 м, прыжки в длину и высоту с разбегу, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, метание на дальность набивного мяча, бег на средние дистанции и тройной прыжок с места. Соревнования по физической подготовке обычно проводятся накануне соревнований по теннису. Теннисист, не выполнивший установленных в зависимости от возраста нормативов, не допускается к участию в соревнованиях по теннису.

Наиболее высокие требования предъявляются к развитию быстроты, ловкости, скоростной выносливости, силы. Например, чтобы быть зачисленным в сборную команду страны, юноша должен пробежать 30 м за 4,3 сек., прыгнуть в высоту с разбегу на 1 м 45 см,

прыгнуть тройным прыжком с места на 7 м 50 см, подтянуться на перекладине 10 раз.

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

БЫСТРОТА

Современный теннис характерен высоким темпом игры. Теннисисту нужно исключительно быстро реагировать на действия противника и так же действовать самому. Особенно большое значение быстрота приобретает при активной игре с частыми выходами к сетке.

Для развития быстрой реакции на мяч используются различные упражнения в бросках и ловле теннисного мяча после отскока от земли, стенки и т. д. с постепенным ускорением и усложнением бросков.

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

При тренировке различных рывков теннисисту следует учитывать, что ему часто приходится делать такие 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 упражнения для развития быстроты надо включать в тренировку часто. 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.

В современной игре с ее быстрым темпом, с частыми выходами к сетке все большее значение стала приобретать скоростная выносливость — способность теннисиста длительное время сохранять быстроту на высоком уровне. Для развития выносливости необходимо тренироваться с постепенно повышающимися нагрузками, вплоть до самых высоких, превышающих нагрузку в соревнованиях.

Применение больших нагрузок даст положительные результаты в том случае, если эти нагрузки будут правильно дозироваться, будут чередоваться с отдыхом, строго будет соблюдаться режим. Выносливость теннисист должен развивать во время длительного выполнения разнообразных упражнений, в основном, скоростного характера.

Хорошим средством для развития выносливости являются также кроссы, но теннисисту их нужно проводить в переменном темпе, чередуя бег с прыжками и ходьбой.

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

Продолжительные тренировочные игры соревновательного характера со счетом (по 6—7 партий), а также частое участие в соревнованиях способствуют достижению высокого уровня соревновательной выносливости.

СИЛА

Движения теннисиста легкие, быстрые. Нужна ли ему сила? Сила ему нужна, так как она является фундаментом развития таких качеств, как быстрота, ловкость, выносливость.

Спортсмены-бегуны специально развивают мышеч-

ную силу ног для увеличения быстроты передвижения. Теннисисту также необходимо иметь сильные, эластичные и упругие мышцы ног и хорошую подвижность всех суставов. Поэтому всевозможные силовые упражнения для ног должны занять видное место в тренировке теннисиста. Особенно хорошо мышцы ног укрепляются при хождении по горам.

Развивая силу мышц, теннисист должен подбирать упражнения с таким расчетом, чтобы они способствовали гармоничному развитию всего тела.

Еще недавно многие теннисисты считали, что для них вредны упражнения со штангой, гантелями и другими тяжестями. От таких упражнений якобы грубеют все мышцы и особенно мышцы руки, от чего теннисист теряет «чувство» мяча. Но практика опровергла эти взгляды. Сейчас теннисисты регулярно включают в свои тренировки упражнения со штангой небольшого веса, широко используют гантели, гири, эспандеры, резиновые амортизаторы. Упражнения с отягощениями должны быть динамичны, с большой амплитудой. Особое внимание надо обращать на улучшение подвижности суставов и развитие силы кисти и предплечья.

Важно, чтобы силовые упражнения не вызывали общей напряженности и скованности движений, чтобы правильно чередовались напряжения и расслабления.

ГИБКОСТЬ

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

Упражнения на гибкость обязательно надо сочетать с силовыми упражнениями и выполнять 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.

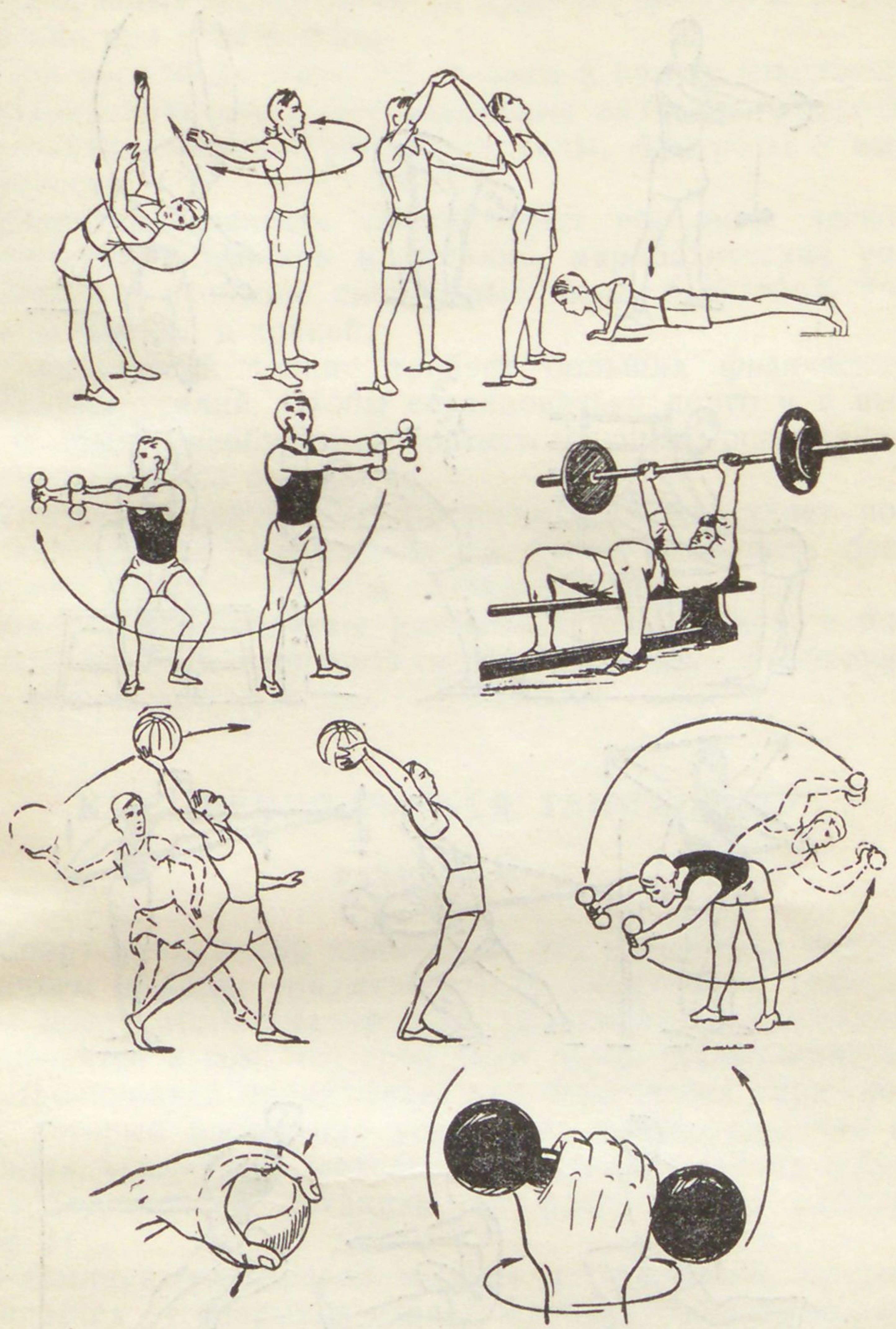


Рис. 33 (а)

(б) 33. 2019.

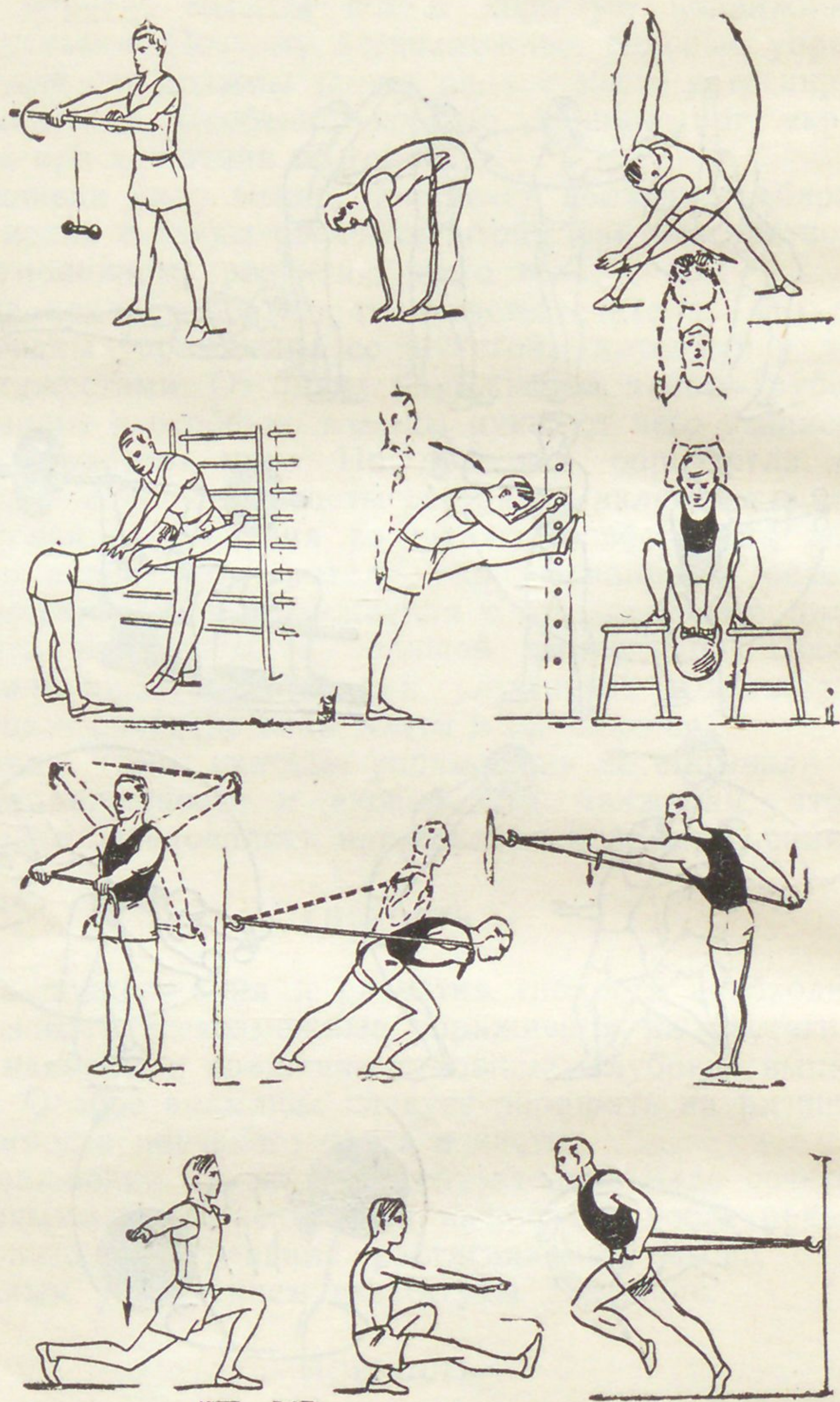


Рис. 33 (6)

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.

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 и особенно спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол и хоккей.

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

Уровень тренированности теннисиста не станет повышаться, если упражнения он будет выполнять бессистемно, без учета сил и возможностей.

На рис. 33 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. 34).

Разминка, разогревая мышцы и сухожилия, предохраняет их от разрывов и растяжений. Особенно важно хорошо размяться в холодную погоду. Разминку делай в тренировочном костюме. Часто можно наблюдать, как неопытные теннисисты, не разогревшись и не подготовив свои мышцы к большой работе, вынуждены были

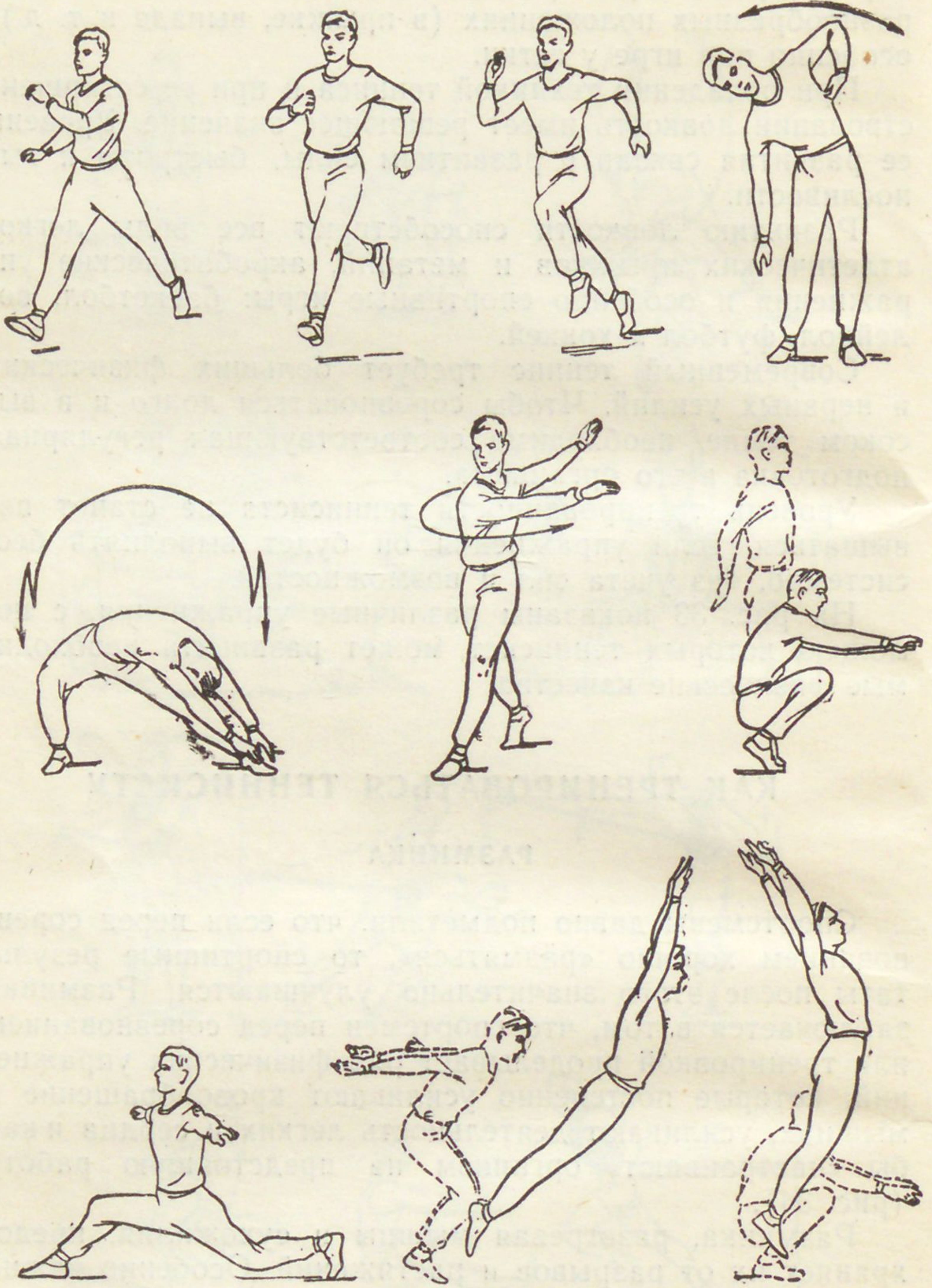


Рис. 34

прекращать тренировки или состязания из-за повреждения мышц и сухожилий. Теннисисты, не сделавшие разминки перед состязанием, проигрывают иногда целую партию (!) только потому, что их мышцы не были разогреты и поэтому организм быстро не мог достигнуть высокого уровня работоспособности.

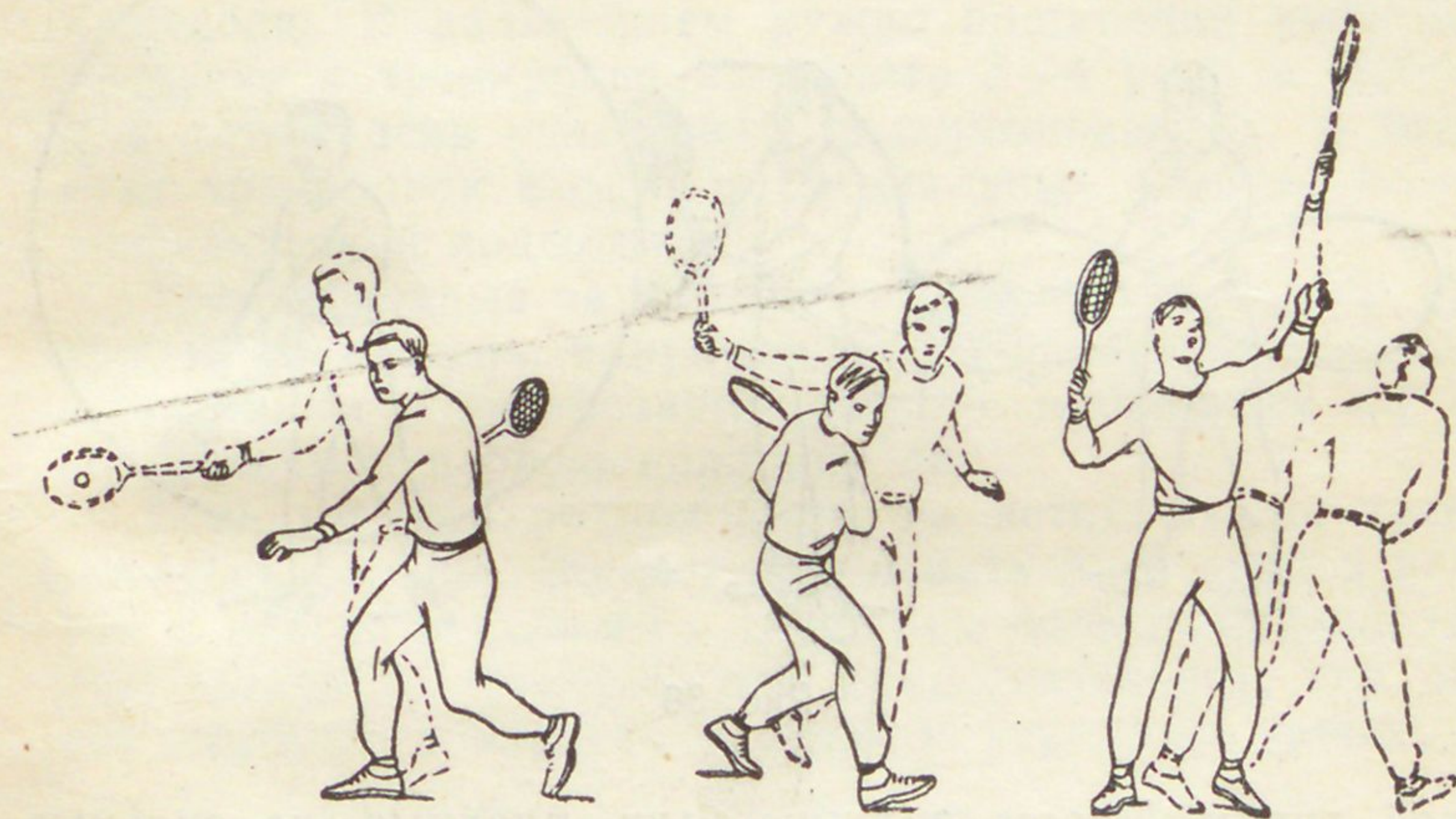


Рис. 35

Разминка продолжается от 10 до 20 минут. Закачивай разминку за 10 минут до начала тренировки или состязания, чтобы иметь возможность отдохнуть, но находишься это время в движении, не снимая тренировочного костюма (для сохранения тепла).

Разминка теннисиста делится на две части: общую и специальную. 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 ходу, всевозможные прыжки и упражнения для развития мышц руки, и особенно кисти (рис. 35 и 36).

Продолжительность разминки, характер упражнений, их количество и интенсивность зависят от индиви-

дуальных особенностей, от уровня подготовленности, самочувствия, состояния погоды и т. д.

Игровая разминка на площадке проводится непосредственно перед тренировкой или соревнованием. Она обычно начинается спокойной перекидкой мяча с зад-

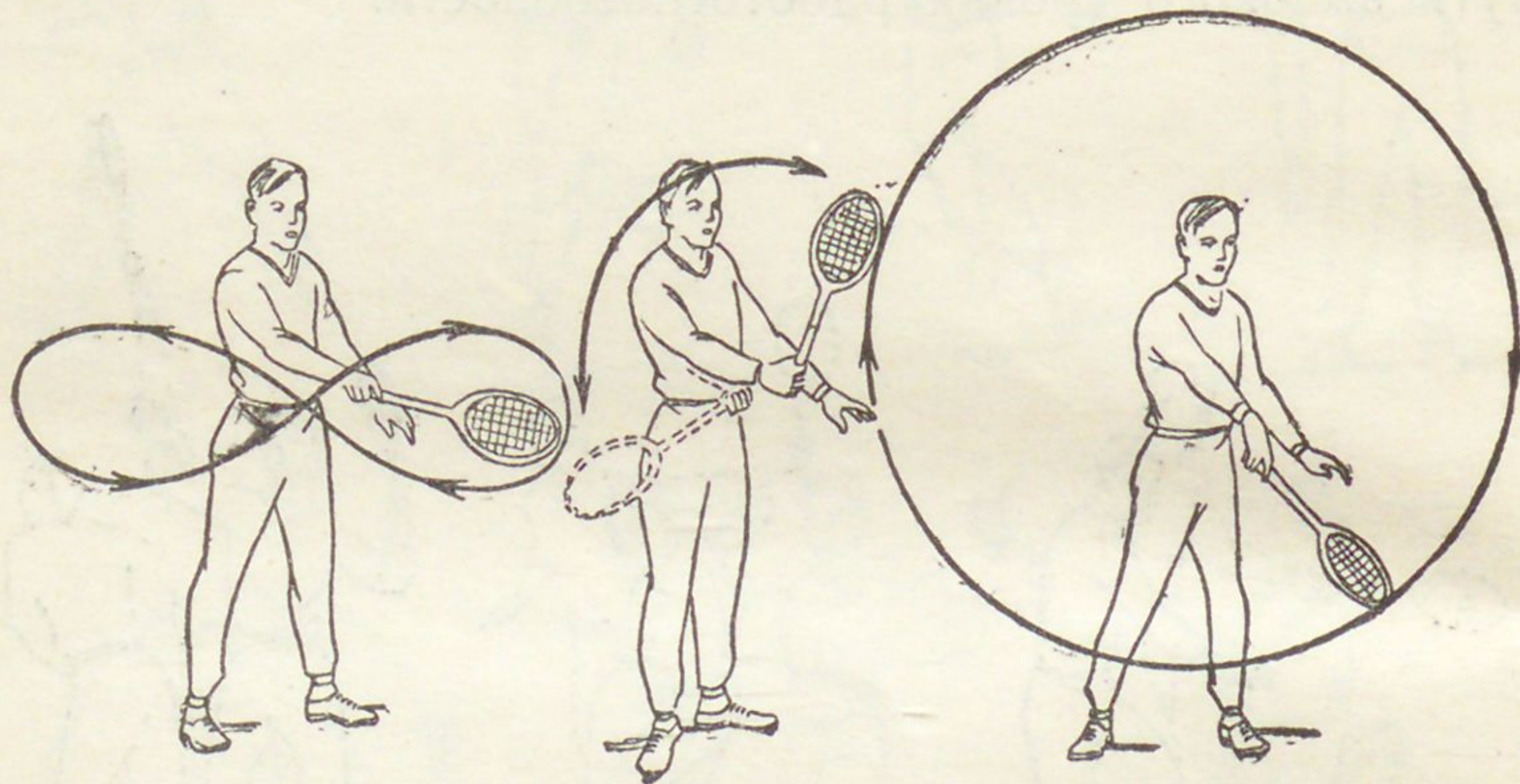


Рис. 36

ней линии. Удары должны быть плавные, не сильные. Обращай внимание на правильность их выполнения. Привыкай к скорости полета мяча, к его отскоку. С первых же ударов приучай себя внимательно смотреть на мяч. После нескольких ударов с задней линии сделай удар с ходу и выйди к сетке, чтобы попробовать несколько ударов с лёта. Эти удары также не должны быть сильными, но направлять мяч надо близко к задней линии. В конце разминки сделай две-три пробные подачи для «пристрелки» к полю подачи.

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: он должен быть хорошо подготовлен к соревнованиям технически, тактически, физически, а 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 необходимо сохранить высокую тренированность, достигнутую в зимний период. Поэтому в первый месяц после окончания зимних состязаний необходимо несколько снизить тренировочную нагрузку и тренироваться 1—2 раза в неделю. В дальнейшем нужно постепенно увеличить нагрузку и тренировки проводить 3—4 раза в неделю, а в пятый день участвовать в соревнованиях. В число этих тренировок входят и специальные занятия 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.

Если имеется возможность, то летом нужно тренироваться больше. Желательно играть 5—6 дней в неделю, а иногда и дважды в день. Чем больше будешь тренироваться (с тренером или самостоятельно), тем скорее научишься владеть ракетой и управлять мячом.

**Примерное недельное содержание тренировки
в начале летнего сезона**

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 лёта у сетки | 20 " |
| 6. Подача и ее прием | 20 " |
| | 2 часа |

Вторник

День отдыха

Среда

| | |
|--|----------|
| 1. Разминка | 15 минут |
| 2. Игровая разминка на площадке | 5 " |
| 3. Игровое упражнение „треугольник“ | 20 " |
| 4. Подача и ее прием | 20 " |
| 5. Свеча и удар над головой | 20 " |
| 6. Игра тренировочного характера со счетом | 40 " |
| | 2 часа |

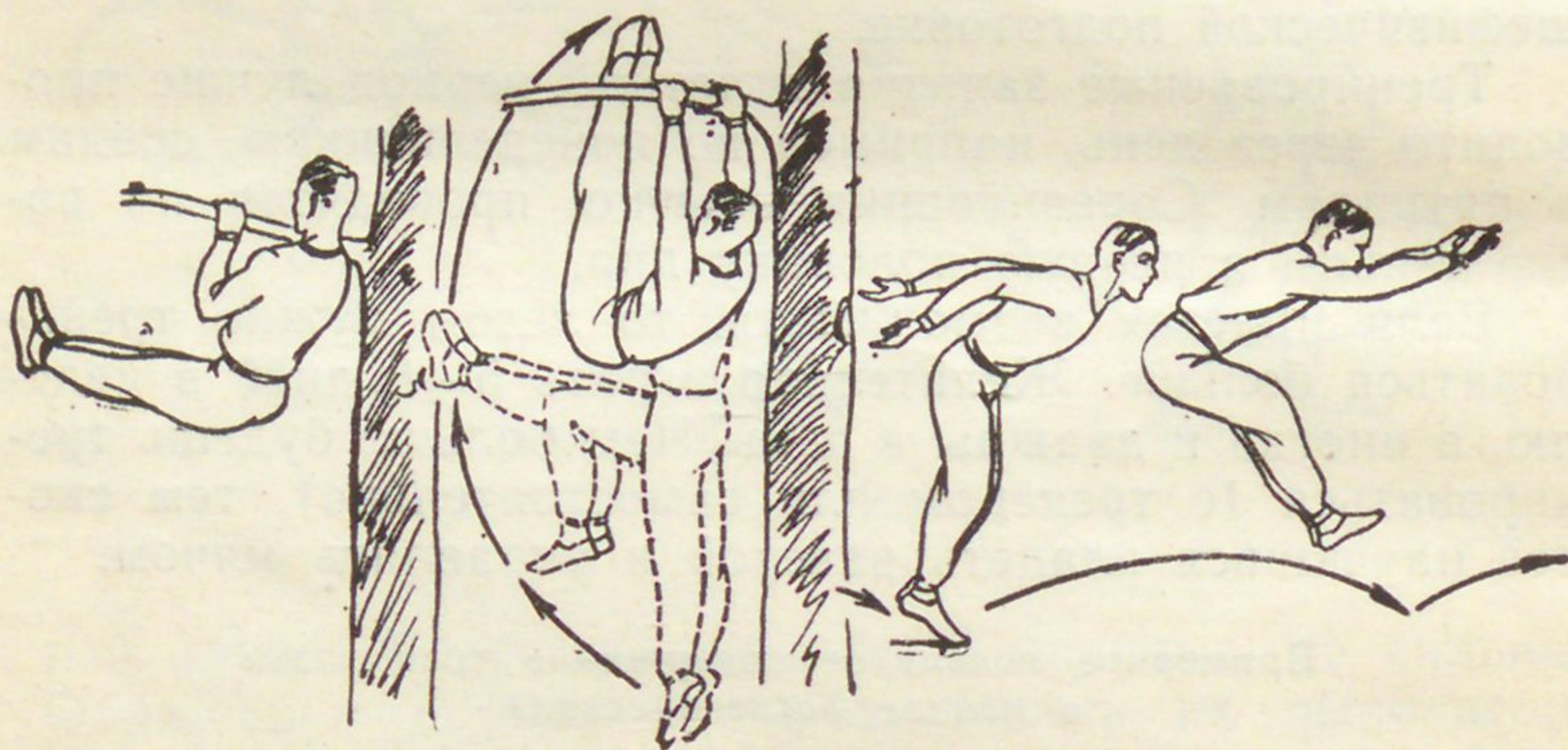
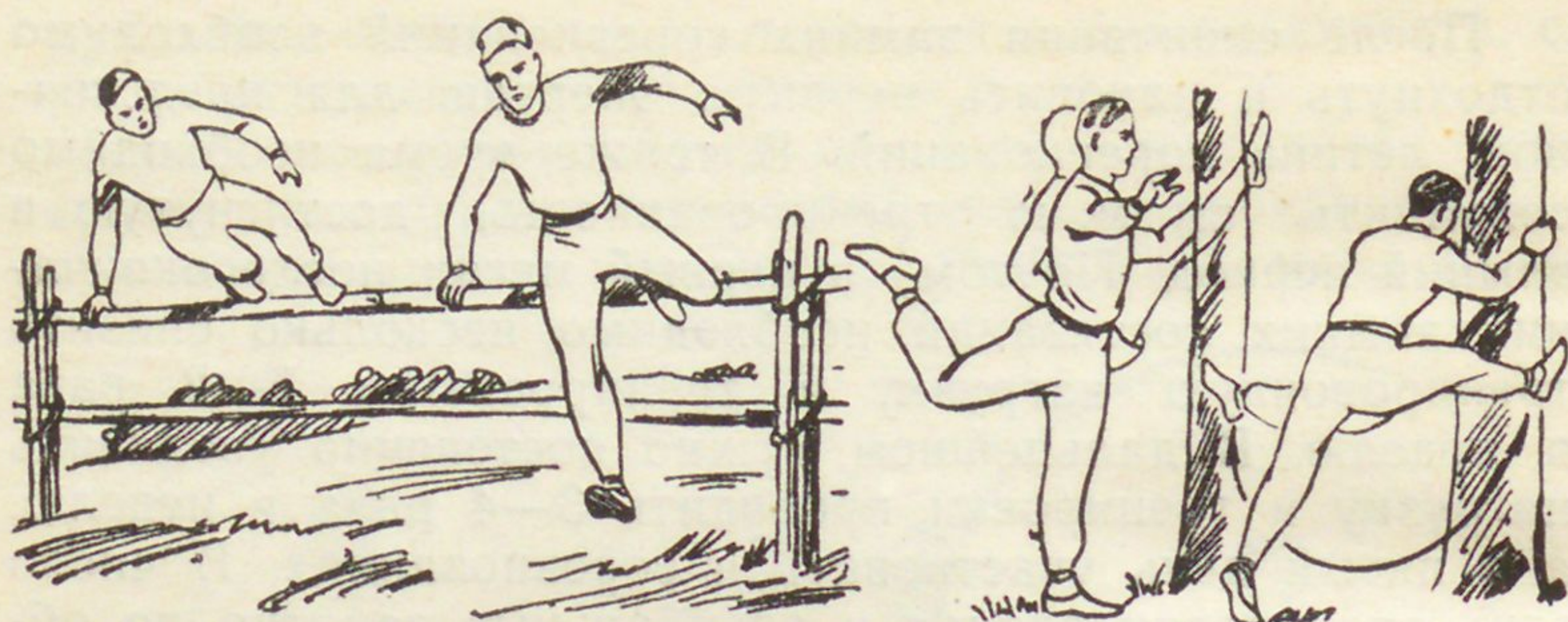


Рис. 37

Тренировка по физической подготовке в лесу или на стадионе.

После разминки, состоящей из быстрой ходьбы, медленного и быстрого бега, серии упражнений на растягивание и расслабление, проводится бег в переменном темпе на дистанцию 3000 м. После бега выполняется ряд упражнений на растягивание и расслабление (рис. 37).

Пятница

| | |
|---|----------|
| 1. Разминка | 15 минут |
| 2. Игровая разминка на площадке | 5 " |
| 3. Игровое упражнение „восьмерка“ | 30 " |
| 4. Парная игра тренировочного характера со счетом | 70 " |
| | <hr/> |
| | 2 часа |

Суббота

День отдыха или отработка на площадке отдельных ударов в течение 50—60 минут.

Воскресенье,

Участие в соревнованиях.

Многие мастера тенниса тренируются не через день, а три-четыре дня подряд. Начиная с июня, один раз в неделю проводят специальную тренировку продолжительностью до 4 часов (с небольшим перерывом). Это они делают для того, чтобы привыкнуть к длительному напряжению, которое приходится испытывать теннисисту во время состязания, если он участвует не только в одиночном, но и в парных разрядах.

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

Постепенно в недельное расписание тренировок следует включать более сложные упражнения («треугольник» с выходом к сетке, «один у сетки — двое сзади» и т. д.) с различным сочетанием ударов, которые составляют в игре тактические комбинации.

Тактические комбинации

Рекомендуется разучить несколько наиболее часто встречающихся тактических комбинаций в одиночных и парных играх:

1. Выход к сетке после косой резаной подачи в первое поле с завершением розыгрыша очка ударом с лёта или ударом над головой.

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. После этого стараться выполнить удар с лёта как можно ближе к сетке. Мяч при этом следует направить в левый угол площадки противника, так как он будет выбит косой подачей в правую сторону.

Если при выходе к сетке, наблюдая за противником, ты заметил, что он собирается применить свечу, то замедли бег, остановись и произведи завершающий удар над головой также в левый угол площадки.

2. Выход к сетке после косой крученой подачи во второе поле с завершающим ударом с лёта или ударом над головой.

После косой крученой подачи быстро беги к сетке, но держись правее средней линии и замедли бег, пробежав линию подачи. Определив направление ответа противника, ударом с лёта направь мяч в незащищенную правую сторону площадки противника.

После крученой подачи мяч отскакивает высоко и далеко под левую руку противника. Учитывая это, следует ожидать, что одним из его возможных ответов будет свеча. В случае свечи отбеги назад и ударом над головой заверши розыгрыш очка.

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

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

Противник, оставшийся после подачи за задней линией, будет стремиться косым ударом слева обвести те-

бя. Ты должен броситься влево и ударом с лёта направить мяч в правый угол площадки противника.

4. Выход игрока к сетке после косого удара справа и удара справа по линии.

Если после подачи в первое поле трудно сразу выйти к сетке (подача была достаточно длинной и сильной), то следует сделать два подготовительных удара: вначале мяч нужно послать коротким косым ударом справа (мяч примерно должен попасть на пересечение боковой линии и линии подачи), чтобы выбить противника с площадки. Противник большей частью отвечает также ударом по диагонали. Тогда ударом справа с ходу мяч надо направить по линии глубоко под левую руку противника. Ему трудно будет сделать атакующий удар слева, так как он должен будет пересечь всю площадку, чтобы догнать мяч. Заняв позицию у сетки (слегка сместившись вправо от средней линии), можно будет перехватить любой из возможных ответов (удар по линии, по диагонали или свечу).

5. Подготовка выигрыша очка укороченным ударом слева при приеме во втором поле с последующей обводкой свечой.

Принимая подачу ударом слева, игрок делает обычный замах, но в последний момент выполняет укороченный удар, после которого мяч падает вблизи сетки. Противник догоняет его и ударом по линии направляет мяч в правый угол, оставаясь при этом у сетки. В ответ игрок неожиданно производит обводящую свечу, посылая мяч через голову противника в правый угол площадки.

Такая тактическая комбинация — вызов противника к сетке с последующей обводкой — с успехом используется в женской игре. Мастеру укороченного удара Н. Озерову такая комбинация также приносит много выигрышных очков. Он выполняет ее неожиданно: делает вид, что собирается выполнить атакующий удар, но в последний момент укорачивает мяч.

В парной игре также необходимо изучить тактические комбинации, в которых можно было бы наиболее полно использовать сильные стороны каждого партнера. Это поможет партнерам лучше понимать друг друга и сыгаться.

В парных играх применяются такие комбинации:

1. Выход подающего к сетке после подачи в первое поле.

Подающий, направив подачу вдоль средней линии, выбегает вперед по направлению к середине своего правого поля подачи. Партнер подающего в это время перемещается немного вправо, чтобы быть готовым отразить мяч, направленный в середину площадки между ним и подающим. Принимающий противник чаще всего стремится ударом слева с ходу направить мяч в ноги подающему и вместе со своим партнером выдвинуться к сетке. Выбежавший к сетке подающий, определив направление ответного мяча, делает рывок вперед и ударом с лёта направляет мяч в середину между противниками.

2. Выход подающего к сетке после подачи во второе поле.

Подающая пара располагается австралийским построением: попадающий стоит слева от средней метки, а его партнер — у сетки, слева от средней линии. Подающий, направив подачу косо под левую руку противника, выбегает в свое первое поле подачи, придерживаясь ближе к правой боковой линии, чтобы закрыть ответ по «коридору». Партнер подающего закрывает площадку от диагонального удара противника и от свечи. В ответ на удар по «коридору» подающий ударом с лёта справа направляет мяч косо к левой боковой линии площадки противников.

3. Выход к сетке принимающего подачу после удара, направленного в ноги выбегающего вперед противника.

Принимающий подачу из первого поля крученым ударом справа с ходу направляет мяч в ноги выбегающему к сетке подающему. Подающий не успел близко подойти к сетке и поэтому вынужден сделать защитный удар с полулёта. Партнер принимающего, находящийся вблизи сетки, ударом с лёта справа направляет мяч между противниками.

4. Выход к сетке принимающего подачу после свечи.

Принимающий подачу из второго поля отвечает свечой, посылая мяч через стоящего у сетки партнера подающего, и выходит к сетке. Так как свеча была выполнена неожиданно, то партнер подающего не смог ее отбить ударом над головой и ему пришлось отбежать от

сетки, достать отскочивший после свечи мяч и вернуть его также свечой. Игрок принимающей подачу пары находящийся на линии подачи, ударом над головой «убивает» свечу, направляя мяч близко к середине задней линии.

Тренировка парной игры вдвоем

Не всегда можно найти партнеров для разучивания отдельных тактических комбинаций в парной игре. Все же можно успешно проводить тренировку парной игры со счетом и вдвоем. Для этого на обеих сторонах площадки нужно продлить среднюю линию подачи вплоть до середины задней линии. Таким образом эта линия разделит площадку на две равные части. Начиная игру со счетом, подающий, как обычно, направляет мяч в первое поле подачи. Его партнер, находящийся на противоположной стороне, должен возвратит мяч по диагонали, направив его обязательно в правую половину площадки подающего (включая коридор). Дальнейший розыгрыш этого очка ведется любыми ударами, направленными только в правые половины площадки каждого из играющих. Левые половины площадки при этом условно считаются защищенными партнерами и из игры исключены. Второе очко также разыгрывается в основном диагональными ударами, но мяч направляется только в левые половины площадки.

Третье очко уже разыгрывается в основном прямыми ударами только на левой половине площадки подающего и на правой половине принимающего подачу (условно считать, что остальная часть площадки защищена партнерами, применяющими австралийское построение). Четвертое очко разыгрывается на правой половине площадки подающего и на левой — принимающего. Пятое очко разыгрывается так же, как и первое и т. д., пока не будет закончен розыгрыш первой игры. Дальше, как по обычным правилам, подачи переходят к партнеру, и проводится розыгрыш второй игры и т. д., пока не закончится партия. Такая условная тренировочная игра со счетом и заранее обусловленным направлением ударов широко применяется зарубежными теннисистами. Она дает возможность двум игрокам совершенствоваться в игровой обстановке все теннисные

технические приемы, а также тренировать часто встречающиеся тактические элементы парной игры.

Во время тренировочных игр теннисист должен уверенно выполнять приведенные выше и другие тактические задачи, с тем чтобы во время соревнования в зависимости от игровой 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, как новичок: он не может рассчитать скорость полета и 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 его тренировках.

Наши лучшие бегуны, метатели, футболисты и представители других видов спорта намного повысили свои спортивные достижения с помощью 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 разме-

ров (18×36 м) с деревянным покрытием и залы небольших размеров нельзя использовать для совершенствования технических и тактических приемов. Более того, тренировки в зале на деревянном полу приносят теннисисту неоценимую услугу, так как заставляют его играть в более высоком темпе, чем на глинопесчаных площадках (мяч от пола отскакивает значительно быстрее, чем от земли). И с переходом на глинопесчаные площадки игрок легко справляется даже с очень быстро летящими мячами.

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

Активный отдых

Во время активного отдыха физическая нагрузка (особенно нервная) 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 дать отдых нервной системе, утомленной во время летних соревнований.

Совсем не играть в теннис в октябре, как это делают многие, не рекомендуется, так как даже за это небольшое время качество специальных навыков теннисиста значительно ухудшается 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 наиболее характерные для теннисиста упражнения (упражнения с ракетой для развития силы руки и кисти, имитацию теннисных ударов, упражнения со скакалкой, резиной, 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 4—5 в неделю. Одно занятие надо посвятить общефизической подготовке (лыжи, коньки, хоккей и т. д.). Для теннисиста особенно полезно иг-

рать в русский хоккей, который развивает быстроту, ловкость, выносливость, а удар клюшкой очень напоминает удар ракетой по мячу.

Чехословацкий спортсмен В. Забродский и австрийский теннисист Ф. Хубер удачно сочетают игру в хоккей с теннисом. В. Забродский является одним из сильнейших теннисистов и хоккеистов в своей стране, а Ф. Хубер — чемпион Австрии по теннису и защищает ворота национальной команды по хоккею.

Содержание тренировочных занятий в зимний период должно быть примерно такое же, как и летом, но игр со счетом должно быть меньше. Основное время нужно отвести отработке отдельных технических приемов и тактических комбинаций. Главное внимание надо направить на сочетание быстроты и точности ударов, используя для этого специальные упражнения с мишенями («треугольник», «восьмерка»). Уроки следует составлять с учетом индивидуальных особенностей игроков, сильных и слабых сторон в их 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 выполнять более простые упражнения (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 туловища. Это необходимо сделать потому, что даже у опытного игрока хорошо усвоенный удар к концу сезона может отклоняться от правильного выполнения в связи с тем, что в период соревнований игрок основное свое внимание уделяет тактике игры, мало задумываясь над правильным техническим выполнением того или иного удара.

По мере усвоения простых упражнений нужно переходить к более сложным («треугольник», «два к одному», «восьмерка», «один у сетки. — двое сзади» и т. д.).

Эти упражнения необходимо выполнять в условиях, максимально приближенных к условиям соревнований. Так, в упражнении «треугольник» нужно поставить себе задачу наносить удары не с места, а с ходу — в движении, посылая в правую сторону мяч косо, близко к боковой линии, а затем ударом с ходу направлять 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 вместо удара по линии неожиданно выполнить укороченный удар.

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

В играх тренировочного характера надо обязательно отрабатывать какую-нибудь тактическую задачу, например выход к сетке после подготовительного удара слева вдоль линии и др.

Осваивай новые удары!

Зимний период также является благоприятным для усвоения 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 применять 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 этот период должны быть несколько сокращены.

Тренировка в малом зале

Теннисисты, не имеющие возможности тренироваться в больших залах, должны совершенствовать технические и тактические приемы в залах малых размеров.

Для этого в зале длиной около 20 м следует на полу нанести одну половину площадки целиком, с необходимым местом для разбега, а вторую половину — только до линии подачи. Сетка, таким образом, натягивается не в середине зала, а будет несколько смещена.

Во время тренировки один юноша располагается у сетки на «короткой» стороне и, играя только ударами с лёта, посылает 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 лёта в левую и правую стороны площадки партнера. Последний, направляя мячи на игрока, стоящего у сетки, имеет возможность тренировать прямые удары справа и диагональные удары слева, выполняя их в движении. Это напоминает упражнение «треугольник», но в несколько измененном виде. Во время упражнения игрок у сетки должен следить за тем, чтобы ракетка 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 также ударами с лёта 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 лёта 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 лёта 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. Совершенство подачу, теннисист располагается у средней метки задней линии и направляет мячи в полъ 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 в нем можно совершенствовать отдельные удары, играя у сетки. 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 обозначенного уровня сетки.

Играя у стены, необходимо использовать мишени, которые наносятся в виде квадратов с номерами выше уровня сетки (рис. 38). Попадание в заданный квадрат способствует развитию точности ударов.

Игру у стены можно также использовать для развития темпа игры. Мяч быстро отскакивает от пола, но еще можно поставить себе задачу бить его на подъеме.

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

Теннисист, тренирующийся в зале у стены, должен совершенствовать все разновидности ударов (плоские, крученые, резаные). Кроме ударов по отскочившему мячу, у стены можно совершенствовать удары с лёта. Для тренировки этих ударов игрок должен распола-

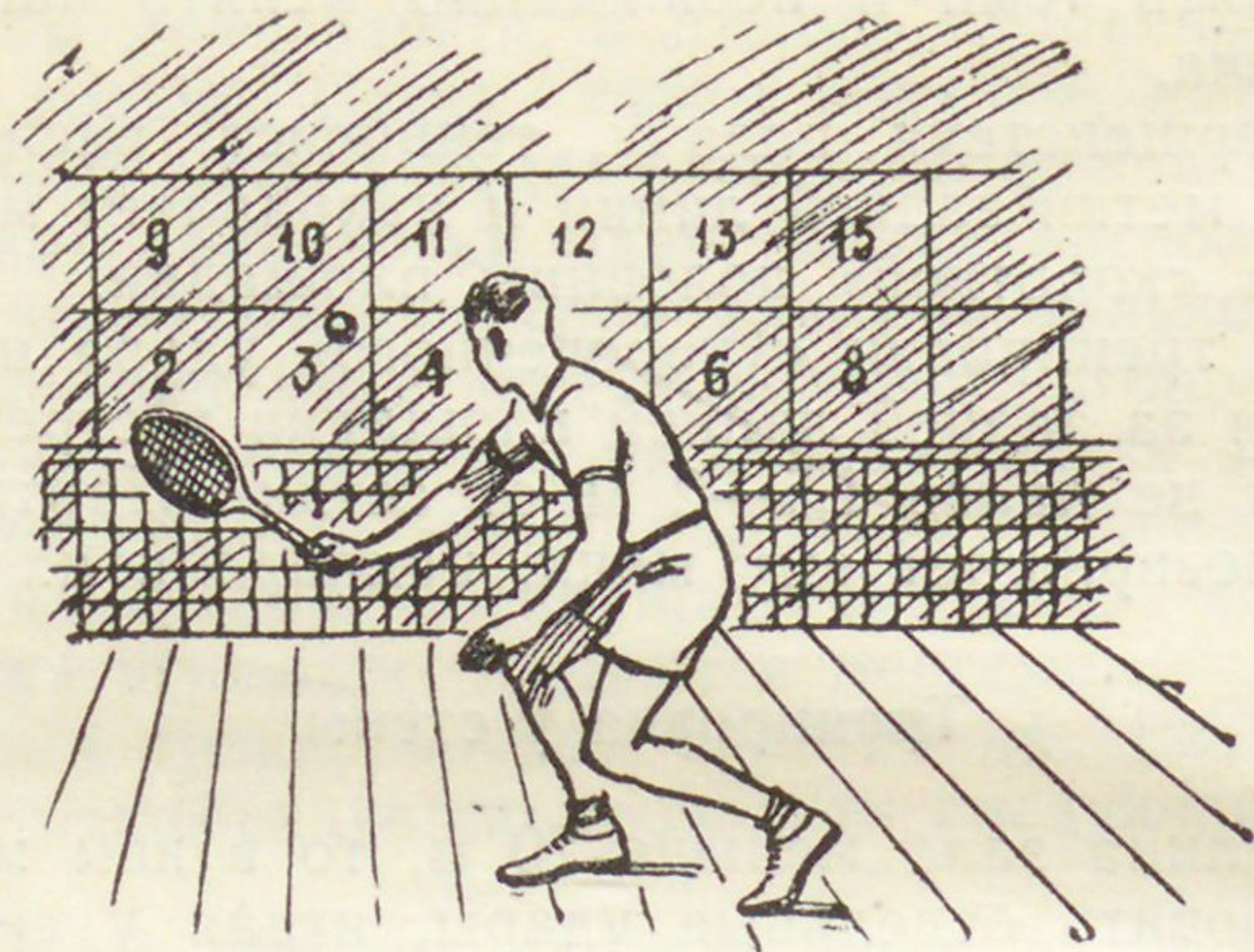


Рис. 38

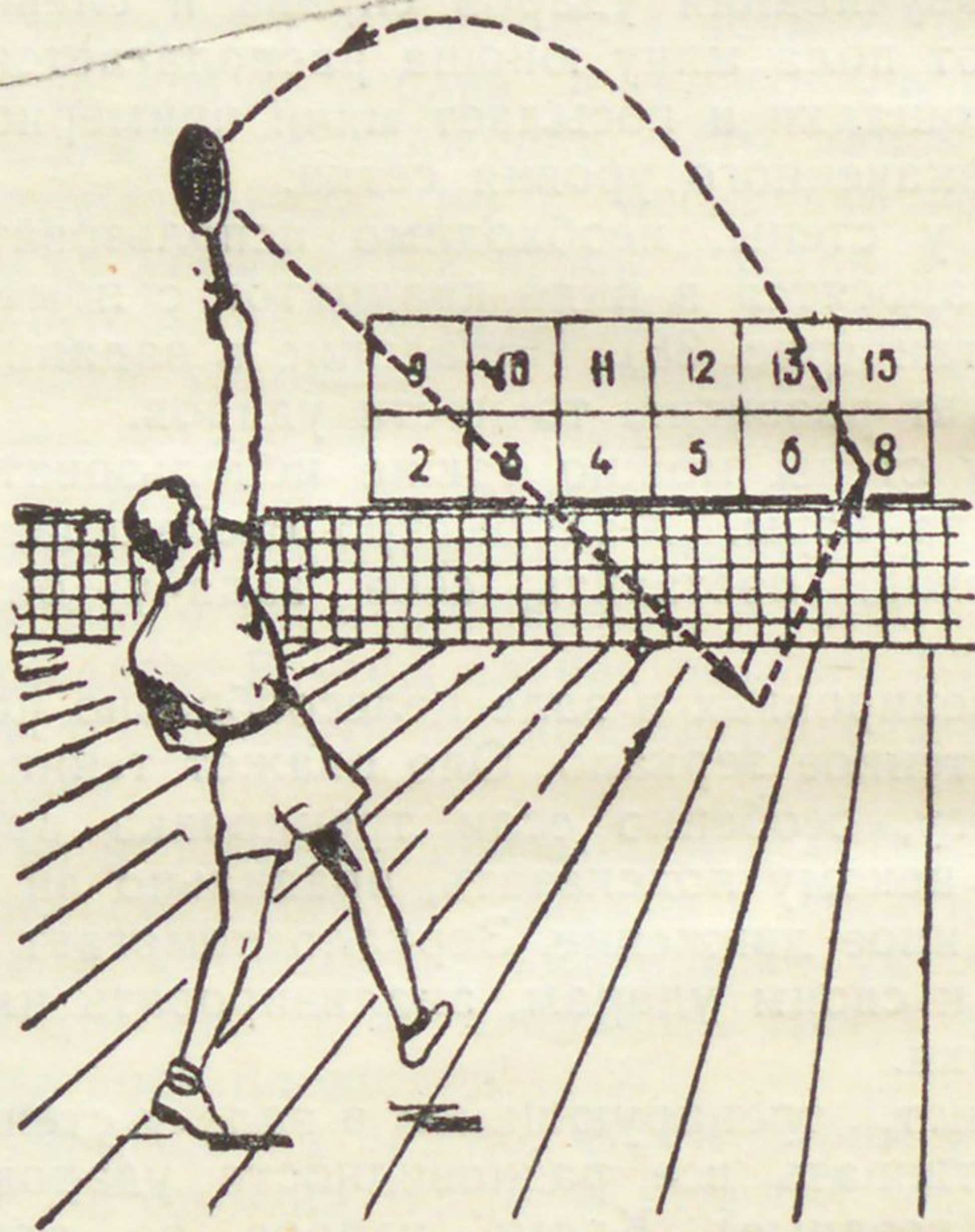


Рис. 39

гаться 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 вырабатывает быструю реакцию на самые неожиданные отскоки мяча.

Очень хорошие результаты дает тренировка у стены удара над головой. Для выполнения удара над головой следует располагаться в 6—7 м от стены. Ударом сверху направить мяч так, чтобы он, ударившись об 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. 39).

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 производить вчетвером, отбивая мячи поочередно.

Готовься к лету!

Теннисисту, не имеющему возможности тренироваться даже в малом зале, для повышения своей физической подготовленности необходимо посещать занятия других спортивных секций (баскетбола, хоккея, горнолыжного спорта и др.). 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 своего рода экзаменом для теннисиста, на котором проверяется, как он в процессе тренировок усвоил технику и тактику игры, приобрел ли необходимые физические качества. 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 координацию своих движе-

ний,— в результате удары его становятся неточными, слабыми, неуверенными. Обычно это происходит от недостаточного опыта и от неумения подготовиться к соревнованию.

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

Если же соревнование проводится только один раз в неделю, по воскресным дням, то отдых перед ним устраивать нецелесообразно. Накануне состязания можно провести непродолжительную тренировку, посвятив ее «отшлифовке» и закреплению отдельных технических и тактических приемов, но совершенно исключить соревновательный элемент (игру со счетом на выигрыш).

Накануне соревнования нужно вовремя лечь спать, а утром проделать обычную утреннюю гимнастику. Есть в день соревнования нужно 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—50 минут 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 при себе две одинаковые ракеты на случай повреждения одной из них. Много матчей было проиграно из-за того, что игрок выходил на соревнование только с одной ракетой, она у него выходила из строя, и он был вынужден брать ракету товарища, которая отличалась весом, формой ручки и силой натяжки струн. Естественно, что он не успевал к ней привыкнуть и проигрывал соревнование.

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

Исключительное значение перед состязанием имеет разминка. За 20—30 минут до начала соревнования поверх теннисной формы одень тренировочный костюм и проведи разминку, сделав несколько пробежек, упражнений для рук, туловища, подскоков, прыжков, а также имитацию теннисных ударов с ракетой. Если есть возможность, поиграй с партнером 10—15 минут на площадке.

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 совместно 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 вполсилы для того, чтобы «пробиться» к полям подачи и разогреть руку.

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

Если в ходе игры будет десятиминутный перерыв между партиями, то в это время надо вымыть лицо и руки под краном (душ принимать не рекомендуется), одеть сухую майку и носки. Желательно одеть также тренировочный костюм или свитер и до конца перерыва медленно походить.

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

При затяжных матчах рекомендуется подкрепить себя несколькими кусочками сахара или глюкозой.

По окончании 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 СВОИМИ СИЛАМИ ПОСТРОИТЬ ТЕННИСНУЮ ПЛОЩАДКУ

Существует несколько видов теннисных площадок, различаемых по их поверхности: глинопесчаные, травяные, асфальтовые, бетонные и деревянные.

Наибольшее распространение имеют площадки с глинопесчаным 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 глинопесчаных площадках.

В последнее время большое распространение получили асфальтовые и бетонные площадки, потому что устройство их довольно простое, они не требуют почти никакого ухода, быстро просыхают и дают возможность играть сразу после дождя, а также ранней весной и поздней осенью.

Для устройства глинопесчаной теннисной площадки простейшего типа следует выбрать открытый, незатененный участок земли размером 40×20 м (допускается уменьшение участка до 36×18 м, рис. 40).

Длинная ось площадки должна располагаться с севера на юг. Площадка очищается от камней и мусора, тщательно выравнивается с едва заметным уклоном (2—3 см) в обе стороны от продольной оси, с тем чтобы вода стекала в сторону уклона (рис. 41).

Вдоль площадки с двух сторон вырываются дренажные канавки, в которые закладывается и утрамбовывается крупный щебень (рис. 42).

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. 43).

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

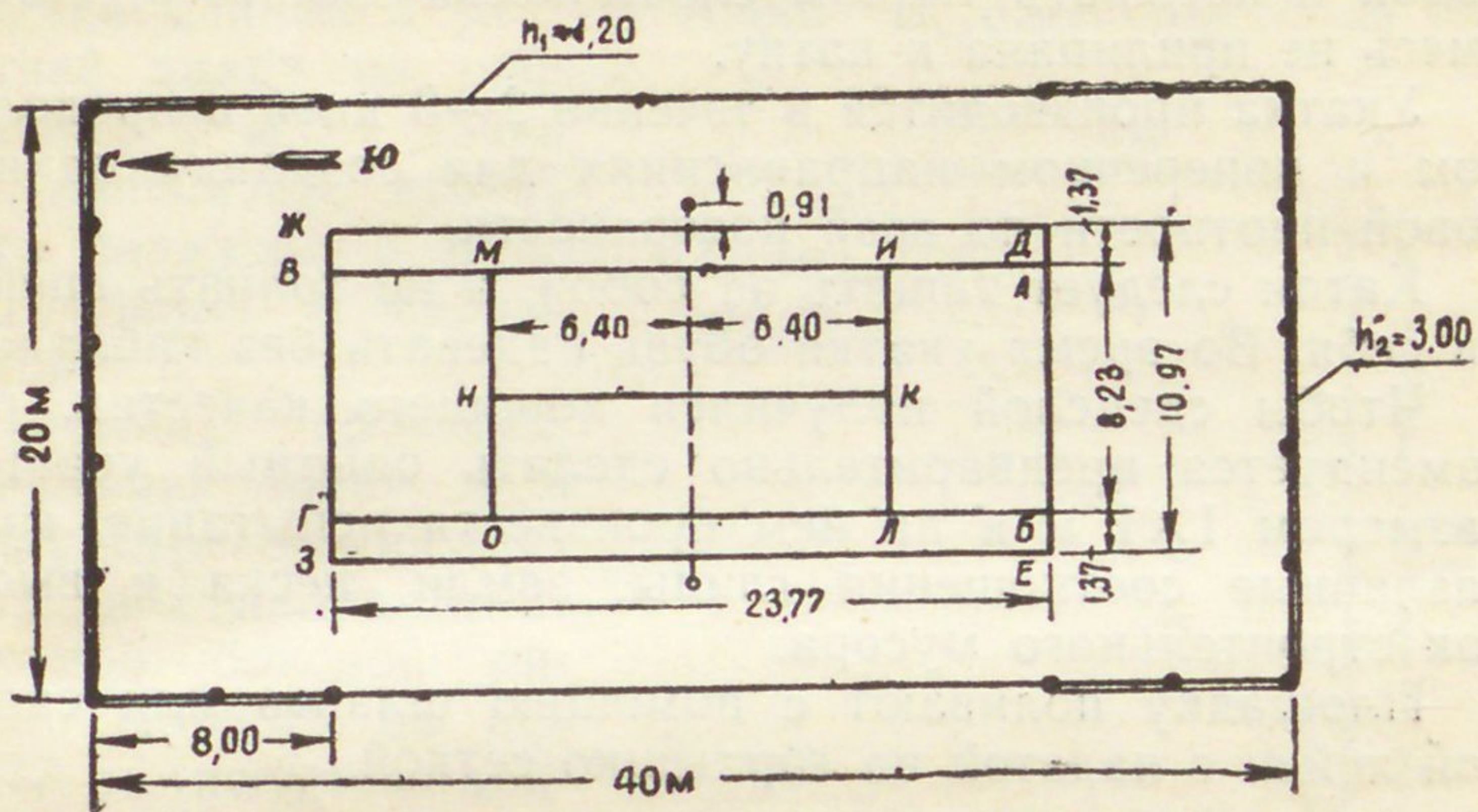


Рис. 40



Рис. 41

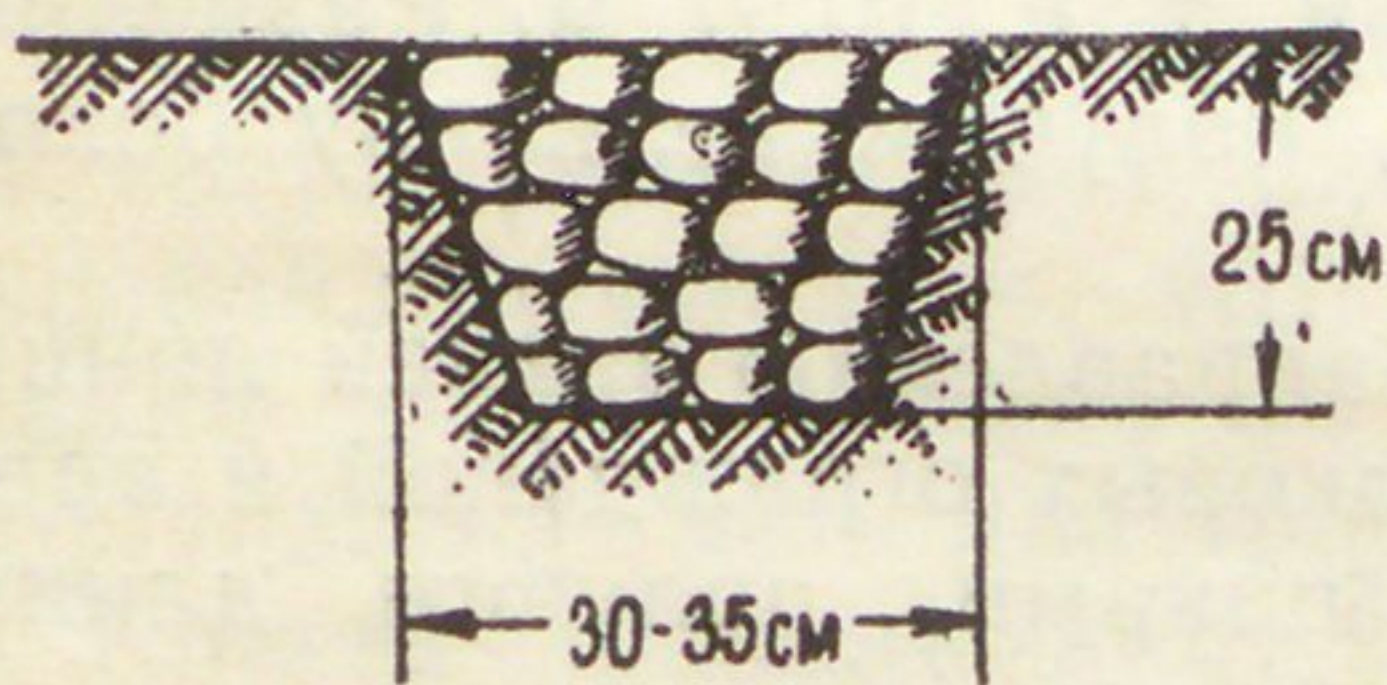


Рис. 42



Рис. 43

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.

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.

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 строительного мусора.

Площадку поливают с помощью шланга или садовой лейки с надетой на горлышко сеткой.

РАЗМЕТКА ПЛОЩАДКИ

Разметка площадки производится согласно рис. 40. При разметке линий очень важно правильно построить прямой угол, от которого дальше можно строить всю площадку. Вначале обозначают заднюю линию. Для этого из общей длины участка вычитается длина площадки, т. е. 23,77 м. Разделив пополам полученную разницу, получим длину каждого забега.

Отложив длину забега от задней оградительной сетки и проведя на этом расстоянии параллельную ей линию, получим направление задней линии площадки. Имея направление задней линии, следует отметить ее длину так, чтобы боковые свободные пространства были одинаковые. Для этого из общей ширины участка надо вычесть ширину площадки, т. е. 10,97 м. Разделив пополам полученную разницу, получим величину бокового свободного пространства.

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, точки А, рис. 44) 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 Б, 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 м, 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 построение было произведено правильно. Полученный прямоугольник дает возможность нанести остальные линии площадки.

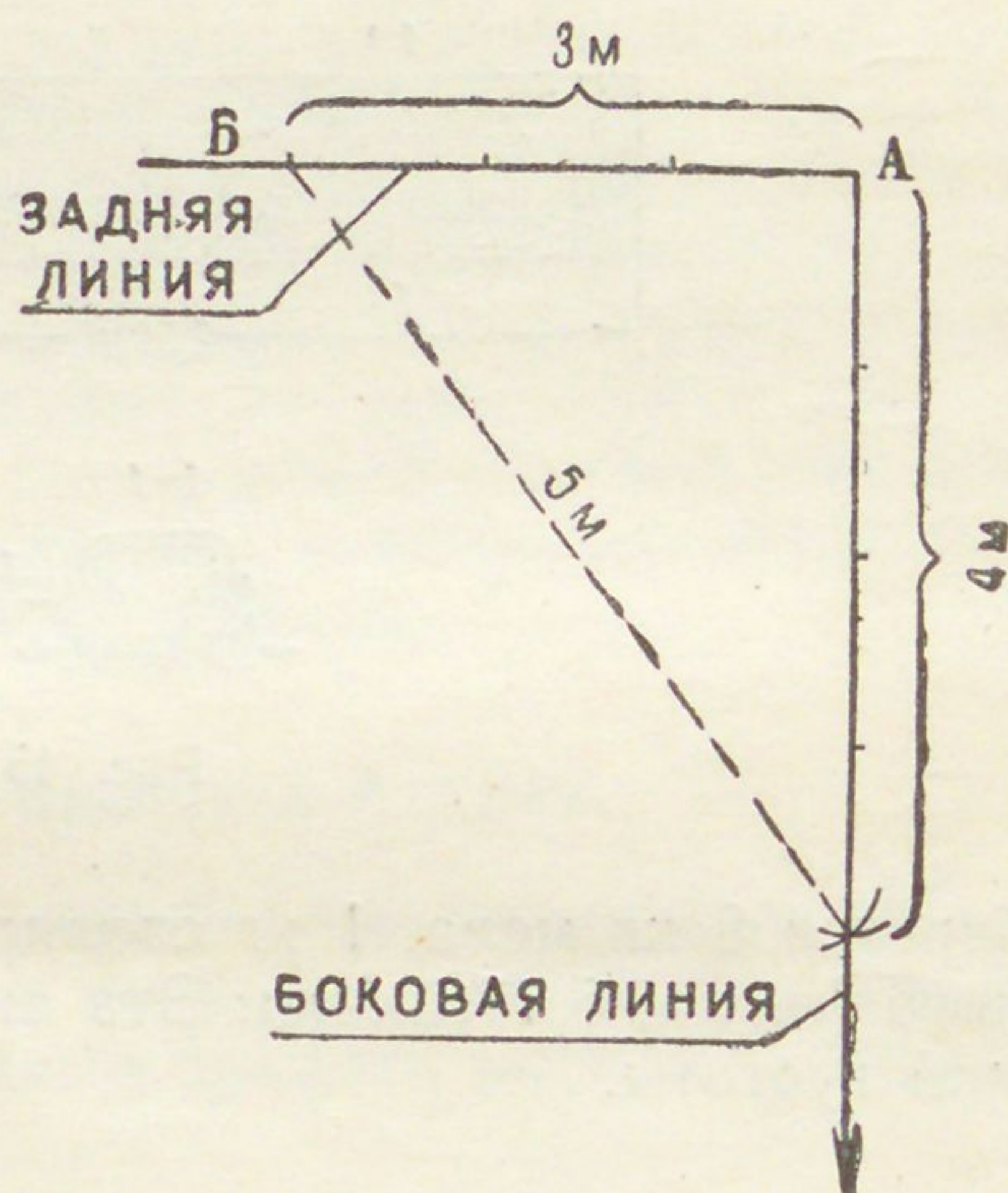


Рис. 44

ПОКРАСКА

Покраска линий производится с помощью трафарета, состоящего из двух досок, соединенных между собой перекладинами (рис. 45). Так как задние линии площадки имеют ширину 10 см, а остальные — 5 см, то необходимо иметь два трафарета.

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 дважды. Первая покраска служит загрузкой почвы и делается масляной краской. Вторая,

окончательная, покраска производится клеевой краской, приготовленной следующим образом: на 1 ведро воды

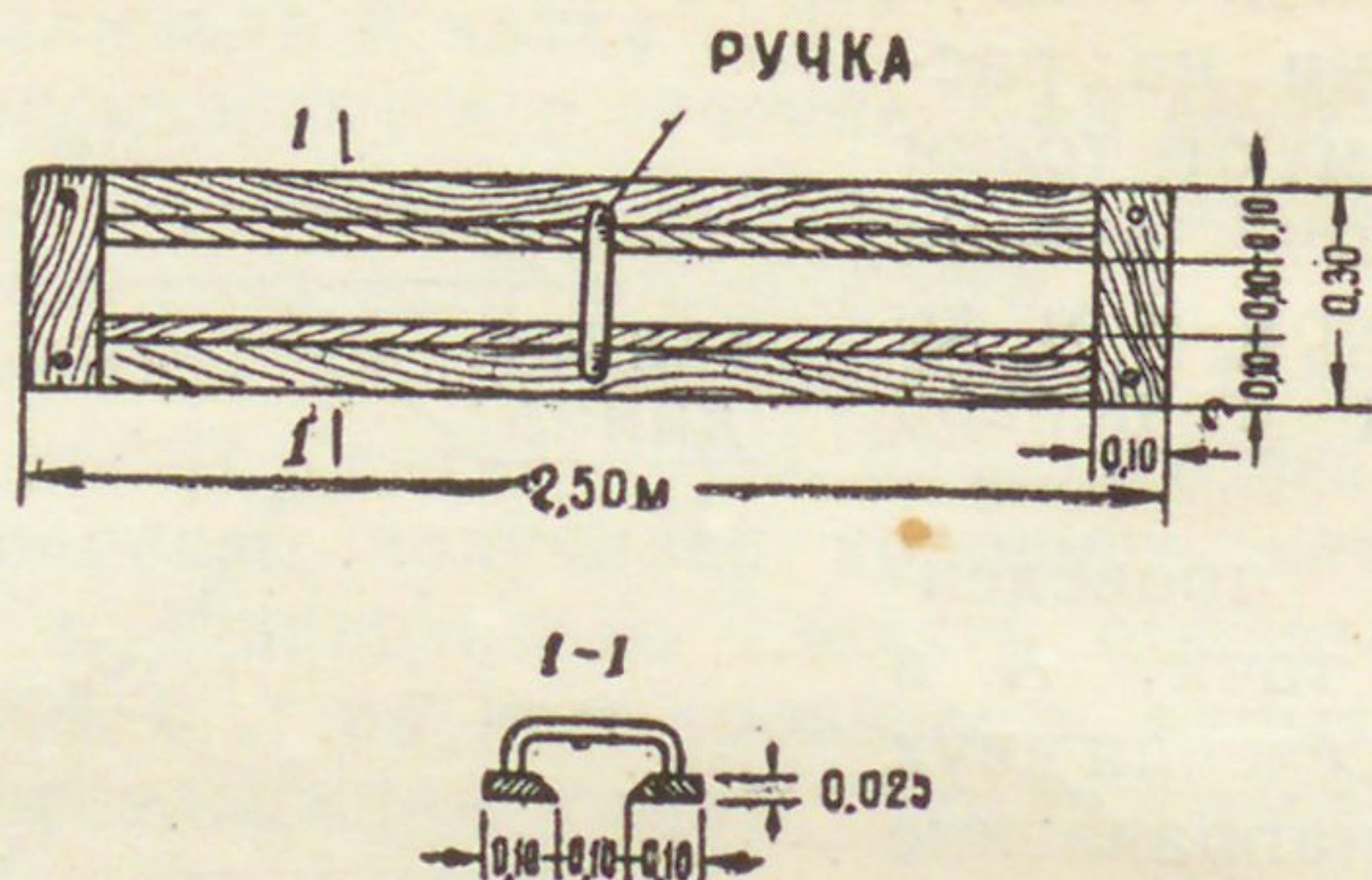


Рис. 45

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 в 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 — 12,80 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 м 07 см, 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. 46) требуется участок, равный половине теннисной площадки. Этому участку необходимо придать ровную поверхность

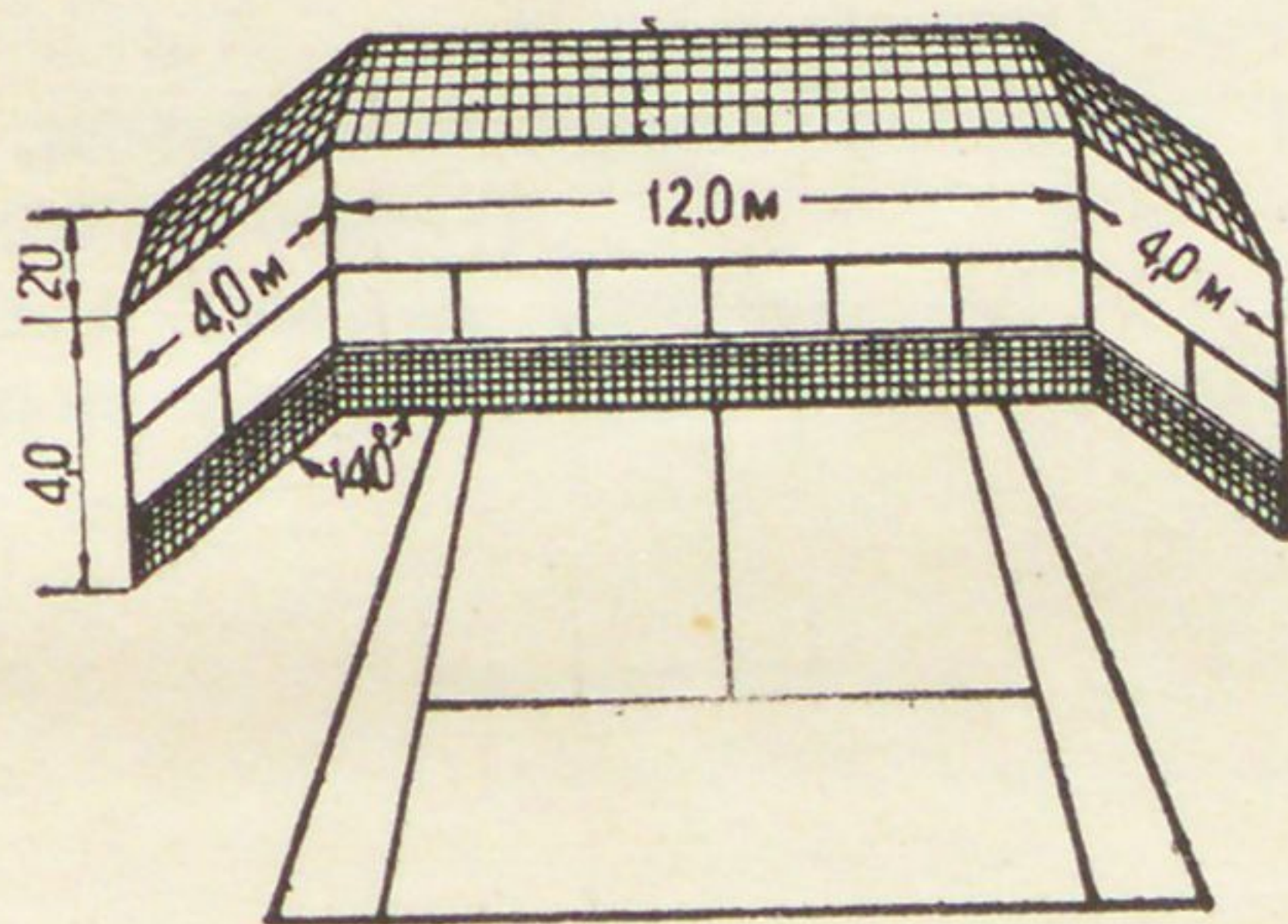


Рис. 46

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.

Над верхним краем стенки укрепляется заградительная сетка высотой 2 м, задерживающая высоко летя-

щие 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. Если нет возможности построить такую капитальную тренировочную стенку, то можно с успехом использовать любой деревянный щит размером 3×2 м, укрепив его у фона теннисной площадки.



ОГЛАВЛЕНИЕ

| | Стр. |
|--|------|
| Введение | 3 |
| Сущность игры и основные правила | 7 |
| Спортивная техника | 9 |
| О спортивной тренировке | 12 |
| Инвентарь и одежда теннисиста | 16 |
| Как держать ракету | 19 |
| Не спускай глаз с мяча! | 21 |
| Передвижение по площадке | 23 |
| Технические приемы теннисиста и их совершенствование | 24 |
| Тактика игры | 67 |
| Как теннисисту развить необходимые физические качества | 89 |
| Как тренироваться теннисисту | 95 |
| Хорошо готовься к каждому соревнованию! | 113 |
| Как своими силами построить теннисную площадку | 116 |

Евгений Владимирович Корбут

Молодежи о теннисе

Редактор *Н. В. Васильев*

Художественный редактор *А. Е. Золотарева*

Обложка художника *Ю. А. Богородского*

Технический редактор *Е. И. Шпекторова*

Корректор *Р. Б. Шупикова*

Изд. № 2050. Сдано в набор 16/VIII 1960 г.

Подписано к печати 29/X 1960 г.

Формат бумаги 84×108^{1/32}. Объем 2 бум. л.,

6,56 усл. печ. л., 4 физ. печ. л.,

5,94 уч.-изд. л. А 08507. Тираж 30 000 экз.

Цена 18 коп.

Заказ № 6276

Издательство „Физкультура и спорт“

Москва, М. Гнезниковский пер., 3

Смоленск, типография им. Смирнова.

В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ» В 1961 ГОДУ ВЫЙДУТ В СВЕТ НОВЫЕ КНИГИ:

БАСКЕТБОЛ

Арнольд Ауэрбах (перевод с английского).

Баскетбол. 8 л., тираж 50 тыс., цена 30 коп.

Известный американский тренер профессиональной баскетбольной команды в своей сравнительно небольшой книге в очень доходчивой форме рассматривает наиболее важные вопросы современного баскетбола. Книга насыщена практическими советами. После рассмотрения каждого вопроса автор дает рекомендации, что надо делать тренеру и что делать игроку. Большое внимание автор уделяет технике выполнения бросков в корзину, обманным движениям, борьбе за мяч и др.

Предназначается для тренеров, общественных инструкторов и баскетболистов.

Коллектив авторов (руководитель Керминас С. А., канд. пед. наук).

Баскетбол. 8 л., тираж 15 тыс., цена 20 коп.

В связи с расширением сети средних физкультурных учебных заведений возникла необходимость создания учебных пособий по отдельным видам спортивных игр.

В данном учебном пособии рассматриваются основные вопросы техники и тактики, методика обучения и тренировки, организации учебно-тренировочных занятий и судейства.

Материал излагается в соответствии с программой учебных заведений.

Попытка создания самостоятельного пособия для средних физкультурных учебных заведений, охватывающего весь круг вопросов, осуществляется впервые.

Предназначается для учащихся техникумов физической культуры и школ тренеров.

Коллектив авторов (составитель Семашко Н. В.).

Говорят тренеры по баскетболу (сборник статей), вып. 2-й, 12 л., тираж 25 тыс., цена 45 коп.

Начиная с 1960 г., сборник «Говорят тренеры по баскетболу» будет выходить ежегодно.

Этот сборник не претендует на роль учебного пособия, в котором, как правило, имеется рекомендуемый, практически проверенный методический материал. В сборнике преобладает атмосфера творческой дискуссии, в ряде случаев высказываются различные мнения по одним и тем же вопросам. Это как бы открытая трибуна для наших тренеров, преподавателей, научных работников, желающих поделиться своим опытом работы в области баскетбола.

В сборнике приняли участие известные тренеры.

Предназначается для тренеров, преподавателей баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

Коллектив авторов (составитель Эйнгорн А. Н., засл. мастер спорта).

Настоящее и будущее волейбола. 12 л., тираж 25 тыс., цена 55 коп.

С 1961 г. издательство «Физкультура и спорт» начинает ежегодно выпускать сборник «Настоящее и будущее волейбола», в котором принимают участие ведущие тренеры и специалисты по волейболу.

Ряд статей, помещенных в сборнике, являются дискуссионными. Некоторые авторы выдвигают новые установки и критикуют существующие среди тренеров взгляды на тот или иной вопрос методики обучения и тренировки.

Свободный обмен мнениями позволит тренерам выбрать наиболее прогрессивное направление в своих учебно-тренировочных занятиях.

Этот сборник предназначается для тренеров и преподавателей, но и для спортсменов-волейболистов он, несомненно, представляет интерес.

Осколкова В. А., канд. пед. наук, Сунгуров С. М.

Волейбол. 8 л., тираж 20 тыс., цена 30 коп.

В пособии дается краткая историческая справка о развитии игры, рассказывается об особенностях спортивной работы по волейболу в низовых коллективах, об организации, планировании и учете учебно-тренировочной работы.

Основное внимание в пособии уделяется технике и тактике волейбола, анализируются различные технические приемы и тактические системы игры в защите и в нападении.

Подробно останавливаются авторы и на методике обучения технике и тактике игры, на формах организации занятия по волейболу, на особенностях работы с детскими и женскими группами.

Пособие снабжено большим количеством иллюстраций, облегчающих понимание текста.

Предназначается для студентов средних физкультурных учебных заведений.

БАДМИНТОН

Марков О. М.

Бадминтон, 2-е изд. 8 л., тираж 20 тыс., цена 25 коп.

Бадминтон — разновидность тенниса, широко распространен в Китае, где носит название «Юй-мао-чу» (мяч с перьями). Эта игра полюбилась советским людям самого различного возраста и различных профессий.

В иллюстрированной брошюре описывается инвентарь, техника и тактика бадминтона и излагаются правила игры.

Для всех, кто желает играть в бадминтон.

РУЧНОЙ МЯЧ

Коллектив авторов.

Ручной мяч. 6 л., тираж 15 тыс., цена 15 коп.

В учебном пособии для учащихся техникумов физической культуры и школ тренеров рассказывается о сущности и значении игры, дается ее характеристика, приведены краткие

сведения о развитии игры. Изложен весь теоретический и методический раздел курса.

Специальные разделы посвящены описанию особенностей работы с детскими и юношескими командами.

ЛАПТА

Бура О. Е., Горбунов В. В.

Русская удаля (русская лапта). 4 л., тираж 25 тыс., цена 15 коп.

Еще совсем недавно игру в лапту называли детской забавой, но это далеко от истины. Лапта — интересная, увлекательная игра и для взрослых. В этой игре нужны находчивость, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз.

Долгое время лапта как спортивная игра была забыта и только в 1957 г. получила право гражданства. Уже проведены два чемпионата РСФСР по лапте. Лапта была включена как обязательный вид спорта в программу II Спартакиады народов РСФСР.

В своей книге авторы знакомят читателя с сущностью игры, описывают технику и тактику игры; рассказывают, какое должно быть оборудование и инвентарь, как организовать соревнование.

Предназначается для всех желающих играть в лапту.

Чтобы приобрести книги, подавайте заблаговременно на них заявки через местные книготорги или магазины потребительской кооперации.

0115-1

943-1

Цена 18 к.

41179

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

1961

