П 200
590

ьянов



ТЕННИС

ОГИЗ - ФИЗКУЛЬТУРА И ТУРИЗМ

796
М 200/590.

Б. УЛЬЯНОВ

ТЕННИС

ТЕХНИКА, ТАКТИКА, ТРЕНИРОВКА

ОДОБРЕНО ТЕННИСНОЙ СЕКЦИЕЙ ВСФК СССР

Издание второе, переработанное и дополненное

ФИЗКУЛЬТУРА и ТУРИЗМ
МОСКВА 1934

796
У 51

Обложка работы худ. А. А. Житомирского

АННОТАЦИЯ

За последние 2—3 года теннис стал одним из популярнейших видов советского спорта. Книга Б. А. Ульянова представляет собой детальный учебник по теннису. Она содержит исчерпывающие материалы по обучению начинающих, по тренировке и тактике игры на соревнованиях, а также технические указания по оборудованию площадок. В основу книги положены солидные труды зарубежных мастеров техники и большой методический опыт автора в советских условиях.

Книга рассчитана на теннисистов-физкультурников, работающих над повышением своего спортивного класса, а также на инструкторские кадры по физкультуре.



34-26743



ГЛАВА I

ТЕННИС КАК ВИД СОВЕТСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

ЗНАЧЕНИЕ И ЦЕННОСТЬ ИГРЫ

Игра в теннис с каждым годом получает все большее и большее распространение в СССР. Она перестала быть игрой ограниченного круга любителей-спортсменов и молодежи, привлекая к себе людей более зрелого возраста, раньше не уделявших времени этому виду спорта.

В течение последних двух-трех лет число играющих в теннис резко увеличилось. Доказательством этого являются растущее повсеместно количество площадок, многочисленность состязаний, возросший спрос на теннисный инвентарь и т. д. Помимо теннисистов, зарегистрированных в кружках, есть еще много лиц, играющих частным, обособленным порядком (разовые посетители площадок, игроки домов отдыха и пр.), вследствие чего ежегодные официальные цифровые данные о числе игроков далеко не отражают точно их числа.

Сейчас можно сказать, что теннис обещает сделаться распространеннейшей игрой. В этом явлении кроются определенные причины.

Чем объяснить распространение тенниса?

Его занимательностью? Да, пожалуй. Но это не одно его достоинство. Другое заключается в том, что игра эта по силам мужчинам и женщинам, подросткам и пожилым людям. Третье же, главное, неоценимое свойство игры—это ее гигиеничность, ее в высшей степени благотворное влияние на организм, ее способность поднимать самочувствие, бодрость, энергию.

Естественно, что игра в теннис, как и всякий другой вид физкультуры, имеет свои особенности, влияющие не только на развитие физических качеств, но и на психику человека.

Физиологическая ценность игры кроется главным образом в широком разнообразии требуемых теннисом движений.

Ходьба, прыжки, бег, повороты, наклоны, качание корпуса, удары и т. д.—это все движения, без которых теннисист не может обойтись. Во время игры все они так быстро следуют одно за другим, что посторонний наблюдатель их не различает. Это разнообразие сменяющих друг друга движений, вызываемых ходом игры, часто бывает настолько велико, что хороший опытный игрок, если ему дать просмотреть на киноленте свою игру, поразится обилию и точности движений, содержавшихся в ней.

Эти комбинированные движения являются определенно ценными физическими упражнениями. Как бы игра ни велась, вдвоем или вчетвером, в основном она связана с бегом. Физиологическая же ценность бега всем известна. Таким образом в результате игры в теннис наши главные жизненные органы—сердце и легкие—привлекаются к усиленной деятельности, повышающей общий обмен веществ, положительно отражающейся на жизнеспособности организма.

Но не один бег может вызвать это воздействие. С бегом и прыжками при игре в теннис связаны разносторонние гимнастические движения туловища, осложненные пластическим его качанием и ударами по мячу. Каждое из этих звеньев игры оказывает, помимо только-что описанного, особое местное воздействие на наши мышцы.

Всем известно, что современному человеку необходимы занятия физкультурой. Скорчившийся, согнувшийся во время работы корпус испытывает потребность размяться, выпрямиться. При теннисе равномерно укрепляются не только мускулы, остававшиеся в течение дня в бездействии, но возбуждается и облегчается работа внутренних органов, главным образом благодаря чередующейся смене моментов растяжения, сокращения и напряжения мышц. При игре в теннис все мышечные группы нагружены примерно в одинаковой степени, благодаря регулярно и равномерно сменяющимся движениям. После бега следует резкая остановка или прыжок, размах, удар, затем перемена места, подача и пр. Это и является той причиной, благодаря которой теннисист (при условии разумной длительности игры) оставляет площадку с чувством приятной общей усталости. Для людей, профессия которых требует усиленной мозговой работы в продолжение многих часов, это обстоятельство имеет

особое значение. Известно, что чрезмерная физическая работа дает дополнительную перегрузку при мозговой утомленности. В то же время мы знаем, что ежедневная и дозированная физическая работа в значительной степени способствует продуктивности умственного труда.

Игра в теннис более, чем какая-либо другая, соответствует этой цели. Она может вестись и вдвоем, и вчетвером; по основным линиям или только у сетки, и наконец комбинированно. Однако она всегда остается во всех своих формах возбуждающей и разнообразной гимнастикой тела.

Чтобы выяснить влияние игры на организм занимающихся ею, приведем одно прекрасное место из сочинения известного французского ученого Лагранжа:

«Нужно,—говорит он,—самому попробовать играть в теннис, чтобы понять, какого расхода сил требует эта игра, такая легкая с виду. В теннисе работа отнюдь не ограничивается движением руки, которая ударяет мяч. Хороший удар ракеты требует напряжения всего тела. Для того, чтобы сильно ударить мяч, нужно, чтобы все мускулы тела—от головы до ног—соединились в общем усилии, которое как-будто отрывает все тело от земли и бросает его на ударяемый мяч. Удар ракеты есть равнодействующая сумма частных усилий, которые единовременно происходят в руке, плече, позвоночнике и коленях. Но удар ракеты сам по себе не исчерпывает всего того расхода сил, который требуется игрой: следует еще прибавить движения, ему предшествующие и его подготовляющие,—именно изменение позы игрока. Все, кто видел игру, знают, с какой быстротой должны быть производимы эти движения. При быстрых изменениях позы центр тяжести внезапно меняется, и равновесие не может быть сохранено без энергичной работы большого числа мускулов. Мускулы груди, поясницы, таза сжимаются, чтобы крепче приладить друг к другу отдельные части костяка человеческого тела. Нижние конечности, не оставляя земли, производят значительную внутреннюю работу, с целью доставить игроку прочное положение и устойчивость, необходимые для силы удара ракетой. Самые ступни как бы впиваются пальцами в землю. Для того, чтобы сделать хороший удар ракетой, мы производим меньше усилий, чем для того, чтобы поднять тяжелую гирю, но работы во время обычной пар-

тии в теннис производим столько, сколько во время урока атлетической гимнастики».

Теннисная игра, благодаря своему разнообразию и сменности всесторонних и естественных форм движения, действует на человеческое тело, как освежающее купанье. Выходящие к коже кровеносные сосуды расширяются, кожа краснеет, и тело согревается. Грудная клетка раздается, и легкие омываются потоком кислорода. Бег и наклоны вызывают отлив крови из менее подвижной середины туловища и центральных нервных органов. Действие на периферию кровеносных сосудов тем сильнее, чем легче одет игрок и чем больше он дает воздуху, солнечным лучам и ветру обдавать свое тело. Никто не избежит чувства возбуждающего действия усиленного кровообращения. Пара ударов, несколько перемен позиций—и натянутое до тех пор от дневной работы состояние взорвано. Оно уступает место довольному, свежему и поистине радостному настроению, в особенности при хорошем начале.

Таким образом, мы естественно подходим к психологической ценности игры в теннис.

Здесь следует сказать, что игра в теннис это—упражнение в ловкости. Каждый удар, если он полностью удается, связан с особым расположением корпуса. В быстром, решительном беге или прыжке тело игрока стремится и готовится ударить, т. е. стремится получить возможность полным концентрированным движением всего тела сильно вернуть мяч на сторону противника. Лишь только это совершилось, игрок остро наблюдает за массой обстоятельств, чтобы быстро, своевременно очутиться в новой для удара позиции,—быть может, далеко от прежнего места. Эта почти мгновенная смена мест и позиций является хорошей школой для развития поворотливости и ловкости. Помимо этого, повышается способность реагирования на непредусмотренную скорость или направление мяча, на возможности получения длинного и глубокого, поперечного или продольного, высокого или низкого, срезанного или несрезанного удара. Игрок, следовательно, помимо разнообразия мест позиций должен быть готов принимать различные типы ударов, чтобы успешно защищаться.

К развитию физической ловкости прибавляется, таким образом, и тренировка чувств.

Не всякий по природе—талантливый игрок, и наоборот, не всякий даровитый игрок—хороший игрок. Талантливый игрок легче подвергается опасности быть увлеченным чересчур ранней блестящей игрой и тем испортить себе стиль и технику, в то время как другой, у которого обучение проходит медленней, благодаря необходимости настойчивой работы над собой, в конце концов становится хорошим игроком. В этом, т. е. в непрерывной, равномерной работе над собой и с собой, и лежит секрет успеха.

Перейдем теперь ко второй фазе. Если работа над собой повышает выдержку и настойчивость к достижению цели, то борьба с противником против его технических и тактических козней должна в еще большей степени развить и закалить волевые качества игрока. Если преимуществом противника являлась лучшая техника, то наблюдение за ним может повести к открытию новых откровений техники, и последующие упражнения дадут возможность побороть свои недостатки. Но может случиться, что не техническое преуспевание противника, а его психологическое преимущество, его упорная настойчивость и лучшая конституция дали ему перевес и привели к победе. Поражение в этом случае может послужить наглядным примером преимущества планомерного развития внутренних чувств. Если же это была лишь упорная выдержка противника, то побежденный в таком случае должен признать, что он еще не хозяин своих физических данных, еще не овладел полностью техникой и тактикой игры. Это даст толчок к совершенствованию.

Все эти физические и психические стороны теннисной игры создают ту увлекательность и притягательную силу, которую мы ощущаем при первом же знакомстве с ней.

Итак, мы показали, что теннис улучшает кровообращение, укрепляет мышечную систему, тренирует сердце, углубляет дыхание, делает тело гибким и послушным, кроме того, вырабатывает волю, быстроту реакции, точность, ловкость, верность глаза, быстроту, выносливость и, наконец, ценные качества: умение владеть собой, сообразительность, находчивость, расчетливость, хладнокровие, внимание и способность к быстрой ориентировке.

Все эти качества необходимы бойцу и строителю социалистического общества.

Вот почему теннис несомненно должен занять почетное место в системе физподготовки РККА, в советской системе физкультуры, базирующейся на комплексах «Готов к труду и обороне».

Для наглядности рассмотрим несколько примеров практической ценности качеств, развиваемых теннисом, ориентируясь на комплекс ГТО I ступени. Нет сомнения, что и в подготовке к сдаче повышенного комплекса ГТО II ступени теннис найдет свое место, не говоря уже о том, что он и формально включен в этот комплекс в числе зачетных спортивных игр для старших возрастов.

Быстрота, выносливость, хорошее развитие мышц ног, дыхательных мышц дают возможность теннисисту легко сдать испытание в беге на 100 м, тем более, что быстрые перемены позиции в теннисе подготавливают к старту. В беге на 1 000 м теннисист также имеет некоторое преимущество, благодаря хорошему развитию легких и выносливости. Подачи и удары ракетой по мячу развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса (особенно правой руки) и являются хорошей подготовкой к метанию гранаты, а также и к рубке для конников. Для лиц, не занимающихся теннисом, предварительная тренировка к метанию гранаты обязательна, так как есть опасение растяжения связок и мышц. Теннисисты в этом отношении находятся в более выгодных условиях, так как у них связки укреплены держанием ракеты в руке во время игры. Здесь теннис непосредственно помогает овладеть прикладным упражнением.

Прыжки часто применимы в теннисе, особенно во время игры с воздуха. В этом упражнении теннисист тренирован, для сдачи норм по прыжкам ему нужно только овладеть техникой их выполнения.

Соблюдение правильного дыхания очень важно в теннисе, так как только такое дыхание может обеспечить достаточный приток кислорода, столь необходимого при энергичных движениях. Умение владеть своим дыхательным аппаратом является необходимым условием при продвижении в противогазе. Тренировка органов дыхания позволит быстро овладеть этим навыком.

Одним из условий сдачи испытаний по подтягиванию является хорошо развитый плечевой пояс. Теннис, укрепляя всю мышечную систему, особенно развивает мышцы правого плеча

и предплечья, левого несколько меньше. Во всяком случае тренированному теннисисту нетрудно подготовиться сдать нормы по подтягиванию.

То же можно сказать и о лазании по канату (для женщин). Здесь необходимы не только сильные руки, но и ноги. Последние же теннис развивает вполне достаточно.

Общее укрепление мышечной системы, которое дает нам теннис, поможет при сдаче испытаний по подниманию и переноске патронного ящика.

Глубокое правильное дыхание, ритмичность, вырабатывающаяся во время игры в теннис, гибкость, эластичность и координация движений—все это является важным подспорьем при обучении плаванию. Готовность в любой момент быстро изменить положение на корте роднит теннис с плаванием. Наклон туловища вперед, сильно развитые ступни ног и пальцы необходимы и теннисисту, готовящемуся принять мяч, и пловцу, берущему старт.

Из всего сказанного мы видим, что в теннисе и плавании есть нечто «родственное». Но тем не менее теннисисту конечно нужно пройти хорошую подготовку по плаванию, прежде чем сдавать норму.

Испытания по велосипеду, лыжам и гребле теннисисту также легче сдать, благодаря общему физическому развитию, даваемому игрой.

Нередко на соревнованиях приходится видеть игроков, вкладывающих в матч все свои физические и духовные силы, чтобы выйти из критического положения и избежать поражения. Такие моменты создают ту напряженную атмосферу на площадке, которая так хорошо известна посетителям теннисных турниров. Игра, столь сильно увлекающая участников и зрителей и заражающая такой сильной любовью к себе, достойна стать массовой.

Всем нам также приходилось видеть игроков, которые, чувствуя, что вследствие ошибки к противнику было применено неправильное решение, умышленно проигрывали следующее очко, хотя и знали, что это может стоить им проигрыша всей партии. Игра, этическое воздействие которой так высоко,—лучший формовщик характеров. Ее нужно прививать среди нашего юношества, как ценный вклад в их трудовое воспитание.

ИЗ ИСТОРИИ ТЕННИСА

Немного можно назвать игр, получивших в течение тридцати лет такое распространение по всему миру, как игра в теннис. Даже в зимнее время для нее строят особые закрытые помещения, а летом отводят много места для теннисных площадок.

Игра в теннис может по справедливости считаться одной из старейших спортивных игр. С ее прототипом мы встречаемся еще в древнем Риме, когда мяч перебрасывался от игрока к игроку ладонями рук. В те времена эта игра велась обычно на открытом воздухе, иногда же в связи с непогодой переносилась в так называемые дома для игры в мяч. Описываемая игра превратилась впоследствии в итальянскую «палля корда», затем перешла во Францию и в XIII столетии получила там название «же-де-пом». В XIV столетии обрисовываются два типа этой игры: «лонг пом» и «курт пом». Первая велась на открытом воздухе и носила массовый характер, вторая же в особых залах и была любимым времяпровождением ограниченного круга французской знати. Мяч, которым играли тогда, делался обыкновенно из кусков материи, наложенных друг на друга, туго обвязанных лентой и обшитых сверху крепкой белой материей. Мячу придавалась круглая форма. Этот верхний покров обсыпался мелом, чтобы мяч лучше выделялся на черных внутренних стенах игорной залы.

По свидетельству историков в 1637 г. в одном Париже было 114 домов для игры в мяч, называемых «трипо», а сто лет спустя число их возросло до 180.

Историческую известность приобрело «трипо», построенное в 1686 г. Людовиком XIV в Версале. В нем (20 июня 1789 г.) состоялось собрание депутатов Франции, разогнанных перед этим королевской гвардией,—собрание, послужившее началом Великой французской революции.

Попав в Германию, игра одно время носит там название «пауменшпиль», благодаря тому, что для ударов употреблялись пауменовские ракетки. Мало-по-малу игра в «пом» начинает распространяться повсюду. Каждый большой город, каждый более или менее известный замок отводили для нее специальное место.

В середине XIV века игра с континента перебросилась в

Англию, где, существуя в различных формах, начиная с царствования Елизаветы и даже несколько ранее, она пользовалась огромным успехом.

Особого расцвета она достигла в период между XVI и XIX столетиями. Ею увлекались в Италии, Франции, Германии, Австрии и Америке. Весь тот период времени богат разнообраз-



Рис. 1.

нейшими правилами игры, определяющими не только ее ход и формы площадок, но и типы ударов.

Здесь любопытно отметить, что счет очков с самых отдаленных времен велся «на пятнадцать», как и в настоящее время. Исследование этого обстоятельства весьма интересно с точки зрения уяснения себе сущности и характера игры той эпохи.

Возникновение пятнадцатибальной системы счета является одной из загадок в развитии игры. Безрезультатные споры по этому поводу велись более 365 лет, вплоть до 1898 г.

В литературе эта система впервые встречается в 1435 г., в четверостишии, написанном Карлом Орлеанским, но нет никакого сомнения, что этот способ счета был на столетие старше. Первое напоминание о «поме» мы находим в 1292 г. В то время

эта игра была настолько уже распространена, что получила полное признание и одобрение при дворе Филиппа Красивого. Ни о какой другой системе счета до нас не дошло никаких сведений. Насколько известно, счет всегда был: 15, 30, 45 и 60. «Сорок пять» около шестидесяти лет тому назад еще употребляли во Франции, а затем было изменено на «сорок»—вероятно, для благозвучая и скорости произношения.

Ю. Маршалл, разбирая современный счет для тенниса, предполагает, что удар, ценность которого пятнадцать, вызывает у игрока бо́льший интерес к нему и более бережное отношение, чем удар, принимаемый за единицу. Психологически, может быть, это и верно, но все же такое рассуждение ничуть не помогает нам напасть на след происхождения «пятнадцати».

Пятнадцать за очко—это странная система. Пятнадцать чего? Точек? Но где же остальные 10, 11, 12 и т. д. Госселин (1579 г.) говорит: «Люди, которые ввели эту систему, имели, должно быть, веские причины избегать пользования простыми однозначными цифрами». Было бы ошибочно думать, что «пятнадцать» было выбрано потому, что оно «лучше», чем «единица». И почему четыре раза пятнадцать составляют игру?

Антоний Скено (1555 г.) в его «Trattato della palla» сообщает, что состязание заключалось в одной игре. Она состояла из четырех пунктов по пятнадцати каждый и обладала следующими характерными чертами. Игра, выигранная четырьмя пятнадцатью к одному или двум, считалась «ординарной»; игра, выигранная четырьмя пятнадцатью к нулю, называлась «двойной»; игра, выигранная со счета 0—30, т. е. начатая с проигрыша двух первых ударов,—«тройной». В последнем случае, если в процессе борьбы создавалось положение, что оба противника имели по три удара, то игра продолжалась, и победа считалась только при отношении пяти ударов к трем. Иначе была ничья.

Почему же, спрашивается, было создано столько затруднений с этими ординарными, двойными и тройными играми?

Скено указывает далее, что ценность тройной игры была пятнадцать (5 ударов, умноженные на 3). Таким образом двойная стоила восемь (4 удара по 2), а ценность ординарной была четыре (4 удара по одному). Отсюда автор приходит к предположению, что счет пятнадцать за очко явился результатом

того, что стоимость тройной игры была пятнадцать, но ничем не доказывает, почему наивысшая характеристика игры проводилась счетом каждого пункта.

Следующая отличительная черта теннисного счета это— деление игры на четыре части.

Госселин в 1584 г. приводит предположение, что пятнадцатисчетная система была основана на делении времени. Четыре четвертых, каждая равная пятнадцати, образуют в итоге час в шестьдесят минут. Но существовавшие до этого времени в XIII веке песочные и солнечные часы такого деления не имели, и кроме того: почему же одно очко должно соответствовать или быть аналогично пятнадцати минутам? Мы знаем, что счет измерялся не по времени, а по самой игре, по ее ходу, по числу выигранных ударов.

Полагая, что люди, придумавшие подобный счет, должны были иметь какие-то веские причины не употреблять цифр 1, 2, 3 и т. д., мы попытаемся их отыскать, разобрав практику игры на деньги.

Здесь необходимо сделать небольшое отступление. Существует счетная система, называемая «шестидесятикратной», возникновение и происхождение которой относится вероятно ко временам вавилонской культуры. В этой системе начальной мерой была не единица, а шестьдесят единиц. Система эта служила для измерения углов и счета времени; так, в последнем, например, за единицу принимается час (60 минут), а не одна минута. Меньшие величины в ней выражаются дробью по отношению к шестидесяти.

По своему характеру теннисный счет является в основном шестидесятикратной системой, в которой обнаруживается примитивная форма деления целого на четыре части. В ней игра является единицей.

Шестидесятикратная система применялась наравне с другими и к монетам, преимущественно при чеканке их во Франции в период между 1310 и 1410 годами. В то время мы находим целые серии монет различных стран, делимых на 60, и, что особенно интересно, четвертушки их, оцениваемые в 15. Преобладание системы деления на четыре части над делением на две половины объясняется, вероятно, влиянием церкви и символом креста, часто чеканившегося на оборотной стороне монеты. На

практике, при отсутствии размена, законом разрешалось дробить большие монеты на четыре части.

Хорошо известен тот факт, что в описываемый нами период времени и после него в теннис играли на ставки, т. е. на деньги. Это мы видим из самих правил игры той эпохи, имевших три параграфа о ставках. Кроме того, разделение игр на ординарные, двойные и тройные не имело бы никакого смысла, если бы не было связано с какой-то платой, т. е. с деньгами. Насколько же в ту пору была распространена игра на деньги, можно заключить хотя бы из того, что старинные законы признавали проигрыши в теннис: их можно было взыскивать по суду. Обычно же, как это значится в описаниях и правилах игры, ставки должны были класться под среднюю сетку или передаваться третьему доверенному лицу. Игра на деньги продолжалась до XX века. В первых русских правилах тенниса, изданных в 1895 г., имеется следующее примечание: «Осложнения (в правилах) встречаются главным образом при игре на интерес и тем самым выходят за пределы нашего рассмотрения». Иначе говоря, официально прекращенная игра на деньги на практике, очевидно, продолжала еще существовать.

Короли и вельможи XIII—XIV столетий выигрывали и проигрывали большие суммы. Игра шла на крупную монету в шестьдесят су, называвшуюся в обиходе игры «короной». «Корона» разменивалась на четыре меньших по пятнадцати су, которые и являлись, очевидно, стоимостью каждого из четырех теннисных ударов.

Таким образом, наиболее правдоподобной версией возникновения пятнадцатибального счета в теннисе при 4/15 за игру можно, пожалуй, считать материальное отношение игры к французской монете в шестьдесят су. Другой, более естественной причины происхождения оригинальности счета до сих пор найти не удалось.

В 1579 г. Госселин пишет, что «пом» начинает играться партиями (сэтами) из четырех игр,—вероятно по аналогии с четырьмя ударами игры. Иногда же партия доходит, по соглашению участников, в общей сложности до шести игр. Это бывало в тех случаях, когда противники имели по две игры. В XVIII столетии вводится партия из восьми игр, т. е. удвоенная от четырехигровой. Современный вид партии в теннис является

продуктом совсем недавнего образования, что видно из правил гандикапа, исчислявшегося в 1897 г. не шестыми, как в настоящее время, а четвертыми.

Название игры—«теннис»—мы впервые встречаем в Англии в XIV веке, затем оно надолго исчезает с нашего горизонта и появляется вновь в этой же стране лишь в XVI столетии в лице солидно распространившейся в то время игры «фильд-теннис», изобретенной лордом Харвеем, но насколько «фильд-теннис» был схож с «лаун-теннисом», никому установить не удалось.

Термин «теннис» (tennis) сам по себе любопытное слово, потому что до сих пор никто не знает ни истинного его значения, ни происхождения.

Мишу в своем испано-английском словаре уверяет, что слово «tennis» происходит от повелительного наклонения французского глагола «держать», предполагая существование возгласа подающего: «держите!» (tennez!). Делалось еще много разных других попыток в этом же направлении, но ни одна не разрешила вопроса.

Толчок к возникновению и развитию современного тенниса дал в 1874 г. английский офицер, майор индийской службы, Винкфильд. Он две французские игры «лонг пом» и «курт пом» скомбинировал в одну и создал ее правила. Новую свою игру он назвал «сферистикой». Площадка, на которой она игралась, имела форму песочных часов, т.е. расширяющуюся от середины к задним линиям. Поле подачи обозначалось на одной ее стороне, так как подавать разрешалось все время с одной только границы. К столбам средней сетки прикреплялись боковые заграждения, снижающиеся к серединам средних линий (рис. 2).

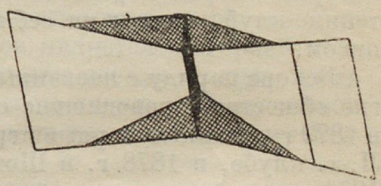


Рис. 2.

Любители игры очень скоро поняли, что «сферистика» открывает новые технические возможности. Число играющих начало неудержимо расти, и игра в короткое время приобрела большую популярность.

В 1875 г. «сферистика» с некоторыми изменениями была признана одним из видных Крикет-клубов, а вслед за тем всеанг-

лийским Крокет-клубом и получила новое название «лаун-теннис».

Был создан специальный комитет для выработки новых правил. Старая форма площадки осталась, но ее длина и ход игры, в смысле счета, были изменены. Тогда же, согласно предложению и аргументации чемпиона этой игры Хейтскота, резиновый мяч начали обшивать фланелью.

В 1877 г. оба указанных клуба устроили в Вимбледоне первый теннисный турнир, в котором приняли участие 22 игрока. Опыт этого состязания показал, что правила все еще нуждаются в изменениях, так как шансы подающего оказались слишком большими. В виду этого площадке была придана четырехугольная форма, расстояние линии подачи от сетки было уменьшено до 6,7 м вместо первоначальных 7,92 м, высота сетки снижена до 0,91 м посередине и 1,44 м у столбов, вес мяча стандартизирован, несколько изменен счет и сделаны новые и поныне существующие определения ошибок. Таким образом, правила лаун-тенниса в общих чертах приобрели современный вид.

В разработке правил в ежегодных турнирах в Вимбледоне главную роль играли первое время оба названных клуба, из которых второй переменил название на Всеанглийский лаун-теннис-клуб, приняв на себя руководство всем английским теннисом.

Вскоре наряду с названными клубами начали возникать другие общества, проводившие свои соревнования. Так, например в 1879 г. начались парные игры в Оксфордском университетском Л.-т. клубе, в 1878 г. в Шотландии, в 1879 г. в Ирландии, в 1881 г. состоялся первый матч между студентами Оксфордского и Кэмбриджского университетов, и в 1884 г. были разыграны первые женские разряды в Вимбледоне.

В Англии начинают появляться блестящие игроки, обогащающие игру новой техникой, вводящие новые приемы и новые тактические методы.

В 1877 г. победитель Вимбледона С. Гор первый начал применять игру с воздуха, тотчас же развитую, в смысле активности, братьями Ренсшаф. В 1878 г. Хадоу придумал высокий мяч (свечу), дающий возможность защищаться против сеточной игры. Немедленно теми же бр. Ренсшаф вводится противоядие против высокого мяча—удар, ставший известным под названием

«смэш», и ими же проводится идея парной игры у сетки. Возникают споры о преимуществах игры сзади, с основных линий (Лавфорд) и игры с воздуха. В 1883 г. американцы Вард и Дэвис (впоследствии учредитель известного кубка) начинают впервые применять «резаную» подачу. С этого момента подача приобретает особое значение в игре, становясь предметом специального изучения.

В самом конце XIX столетия теннис переходит в Америку и, в то время как в Англии происходит борьба клубов, тормозящая их объединение, практичные американцы показывают пример в этом отношении, организовав у себя в 1883 г. Лаун-теннисную ассоциацию Соединенных Штатов. Такому объединению в Англии сильно препятствовали руководители Всеанглийского л.-т. клуба, боявшиеся потерять свое руководство игрой. Только лишь в 1888 г. англичане создают у себя Лаун-теннисную ассоциацию. При своем возникновении она носила чисто национальный характер, но, принимая в дальнейшем в свою среду иностранцев, она становится по существу международной, превращаясь мало-по-малу в союз союзов. Ассоциация взяла в свои руки вимбледонские соревнования, в результате чего последние постепенно принимают интернациональный оттенок, становясь в конце концов первенствами мира.

История вимбледонских турниров является историей техники игры. На них встречались все новые звезды тенниса, здесь они показывали свои новые удары, свою новую технику и свои блестящие способности. Отсюда шло оживление по всему теннисному миру.

Многие годы родина тенниса—Англия—оставалась недосягаемым примером в отношении класса игры. До 1906 г. победы в Вимбледоне неизменно достаются англичанам. Но влияние этих турниров не остается без последствий. Постепенно и другие нации начинают тоже выявлять свои достижения. Американцы, австрийцы, французы и немцы пробуют оспаривать первенство, становясь опасными противниками.

1907 год является поворотным. Впервые мужское первенство Вимбледона достается Бруксу (Австралия), женское Суттон (Америка), а парное Бруксу и Уальдингу (Новая Зеландия). Австралия и Америка становятся наконец на одну доску с Англией.

Первым из созданных на континенте союзов был Швейцарский лаун-теннис-союз, основанный в Берне в 1896 г. За маленькой Швейцарией следует в 1899 г. Голландия, затем в 1902 г. Германия, Австрия, Венгрия, Бельгия, в 1904 г. Испания, в 1908 г. Швеция, Дания, Россия, Аргентина, Южная Африка, Индия, Канада и др.

Как уже говорилось, в 1877 г. в вимбледонском турнире принимало участие 22 игрока, но с тех пор цифра эта начинает так увеличиваться, что ассоциации приходится принимать ряд суровых ограничительных мер.

1 марта 1913 г. в Париже была основана Интернациональная федерация лаун-тенниса, с целью объединить все национальные теннисные союзы. Однако, американская ассоциация воздерживалась от объединения и не входила в него вплоть до 1923 г. В 1924 г. были вновь пересмотрены и утверждены международные правила и положения игры. В связи с мировой войной из федерации были исключены германский, австрийский и венгерский союзы. Их обратный прием состоялся лишь в 1927 г.

Говоря об истории тенниса, нельзя обойти молчанием возникновение в 1900 г. состязаний на кубок Дэвиса, ставших в настоящее время первыми по своей значимости. Учредителем этого кубка явился американский чемпион парной игры Д. Дэвис, впоследствии председатель американской ассоциации. Вначале кубок был предназначен только для розыгрыша между Америкой и Англией, но ввиду того, что его учредитель не препятствовал и другим нациям бороться за его обладание, он приобрел со временем первостепенное международное значение. В 1933 г. за этот приз сражались 33 нации. Вкратце условия его розыгрыша сводятся к следующему.

Все страны-участницы разбиваются по территориальному признаку на две зоны: американскую и европейскую. Каждая зона внутри себя разыгрывает первенство по обычному теннисному способу, а затем победители зон играют между собой. Страна, держащая кубок, не принимает участия в этих состязаниях, выступая только лишь против междузонного победителя. Команда каждой страны должна состоять из двух игроков для одиночной игры и одной пары. Таким образом, получается пять матчей. Выигрыш трех из них дает победу. С начала своего су-

ществования кубок Дэвиса был разыгран 29 раз. Из них Америка выиграла 11 раз, Австралия—7, Франция—6 и Англия—5 раз. Последние шесть лет (1926—1932 включительно) кубок держала Франция, в 1933 г. он был выигран Англией.

В настоящее время мировые теннисные турниры по своей значимости могут быть классифицированы следующим образом: первое место занимают игры на кубок Дэвиса, второе—вимбледонский турнир (первенство мира), третье и четвертое—первенство Франции и США. О чемпионатах и чемпионах последних лет читатели знают по физкультурной печати.

РАБОЧИЙ ТЕННИС

В изложенном обзоре заграничного тенниса мы коснулись исключительно буржуазных его форм. Дело в том, что рабочий теннис за рубежом родился сравнительно недавно, и имеющиеся сведения о нем очень скудны. В организованном виде он существует около пяти лет.

До самого последнего времени игра в теннис среди рабочих кругов считалась буржуазной прихотью. Это и неудивительно: рабочей организации трудно оборудовать дорого стоящую теннисную площадку, а рабочему-спортсмену сильно не по карману дорогой теннисный инвентарь.

Однако, несмотря на все препятствия на пути своего распространения, теннис за границей постепенно шаг за шагом завоевывает симпатии рабочих-спортсменов.

В 20-х годах основался рабочий теннис во Франции. Главный центр его—Париж. В первое время некоторые теннисные площадки арендовались рабочими организациями, некоторые же принадлежали им. Теперь же число игроков и площадок все увеличивается.

В Германии начало развития тенниса среди рабочих относится к лету 1925 г. В короткое время в Берлине насчитывалось уже 300 рабочих-теннисистов. Через 3 года число площадок уже было 24. С каждым годом число рабочих, играющих в теннис, растет. Фашистский переворот больно ударил по всему рабочему спорту, в том числе и по теннису.

В Австрии рабочий теннис зародился осенью 1926 г. и через год уже имел 4 клуба, 350 игроков и 8 площадок. С ка-

ждым годом наблюдается новый наплыв членов, желающих начать играть в теннис.

Развивается теннис в рабочем спортивном союзе Латвии. В Швейцарии большинство рабочих спортивных организаций уже играют в теннис, растет теннис в Бельгии и т. д.

Начало развития международного рабочего тенниса нужно отнести к сезону 1927 г., когда в Берлине был устроен первый международный рабочий теннис-турнир. На это соревнование съехались в Берлин рабочие организации Австрии, Латвии, Франции и СССР. Соревнование прошло с большим успехом. Зарубежные товарищи обменялись своим опытом, техникой игры с немцами. Наилучшие результаты показали советские теннисисты: Кудрявцев, Ованесов, Иванов, Бочаров, Теплякова. Они заняли все первые места как в одиночном, так и в командных первенствах.

Пресса отмечала достижения наших теннисистов: «Уже по первым играм видно, что имеются все возможности показать, что рабочие-спортсмены скоро вполне овладеют этим видом спорта. Если до сих пор достижения советских теннисистов много выше других стран, то надо принять во внимание государственную поддержку, которая выпала на их долю в то время, как во всех других странах рабочие-спортсмены должны бороться за свое существование в тяжелых условиях»... и далее: «Спортивные достижения русских теннисистов так же, как и в общем хорошая (принимая во внимание короткий срок существования рабочего тенниса) техника французов, австрийцев, латышей и немцев, являются блестящим примером развития рабочего спорта и в особенности рабочего теннисного движения во всем мире».

Первый международный теннис-турнир всколыхнул рабочий теннис за рубежом.

Через некоторое время лучшие германские игроки сделали ответный визит советским игрокам. Германские товарищи играли в Ленинграде и в Москве.

В 1929 г. в Берлине был устроен II международный турнир и в следующем 1930 г.—III международный турнир, отличавшийся особой массовостью. К сожалению советские теннисисты участия в них не принимали. В 1931 г. в Берлине должна была состояться спартакиада, на которую после отборочных сорев-

нований должна была поехать команда СССР. Запрещение спартакиады сорвало проведение международных встреч по теннису.

Но как бы то ни было, несмотря на целый ряд репрессий, несмотря на громадные трудности в проведении и развитии тенниса среди рабочих, он будет развиваться, будет крепнуть с каждым годом. Количество теннисных площадок, клубов все увеличивается, и теннис прочно завоевывает симпатии рабочего класса.

ТЕННИС В РОССИИ

Появление тенниса в России нужно отнести к концу 70-х годов. Первым обществом, начавшим культивировать теннис, был СПБ лаун-теннис- и крикет-клуб. В окрестностях Петербурга из частных кружков любителей стали образовываться клубы. Старейшими из них были: Лахтинский лаун-теннис-клуб (1890 г.), «Клеверный листок» (1891 г.) и Парголовское общество любителей лаун-тенниса (1893 г.). Самые крупные петербургские общества—Крестовский лаун-теннис-клуб и СПБ кружок спортсменов были основаны—первый в 1896 г., а второй в 1897 г. Вслед за ними в 1900 г. в Москве, на Петровке, возникло Московское общество любителей лаун-тенниса, а в 1905 г. Сокольнический клуб спорта в Сокольниках.

В теннис в то время играл очень ограниченный привилегированный круг лиц. Попасть в члены какого-нибудь кружка представляло большие трудности для всякого рядового обывателя, не говоря уже о рабочих. Доступ последним был возможен только в роли тренеров, уборщиков, гардеробщиков и вообще обслуживающего персонала. Каждый кружок представлял собой замкнутую касту, объединенную общими коммерческими, сословными, политическими и другими интересами. Крестовский клуб в Петербурге являлся сплоченной ячейкой биржевых и банковских дельцов. Кружок спортсменов там же был группировкой дворцовой знати и помещиков. МОЛЛТ в Москве являлось клубом иностранных коммерсантов и т. д.

Провинция и та строго придерживалась ориентации Петербурга и Москвы в этом отношении. Так, например в составе комитета Кружка любителей игры в лаун-теннис в г. Казани были: князь Ухтомский, маркиз Паулуччи, граф Соллогуб и др.

Замкнутость, преследование только своих внутриклубных интересов—вот те узкие антиобщественные русла, по которым протекало развитие тенниса при царизме.

В 1903 г. несколькими петербургскими клубами было устроено первое в России международное состязание. После первого опыта открытые турниры стали устраиваться довольно часто, и естественно начала назревать необходимость какой-то объединяющей организации.

В 1907 г. по инициативе Крестовского клуба и Кружка спортсменов был сделан первый шаг к созданию Всероссийского лаун-теннисного союза. Первое всероссийское состязание (22 июля 1907 г.), сделавшееся потом основным событием каждого теннисного сезона, состоялось в Крестовском клубе и привлекло баснословное в то время количество участников—65 человек.

Через год был утвержден устав Всероссийского союза лаун-теннис-клубов. В год своего возникновения он насчитывал 11 членов. В 1909 г. их стало 19, в 1910 г.—26, в 1911 г.—37, в 1912 г.—45, в 1913 г.—47, в 1914 и 1915 гг.—по 48.

Сопоставление между собой этих цифр определяет довоенный темп развития тенниса в России. Ежегодно под наблюдением союза разыгрывались первенства России и другие открытые соревнования. В последние предвоенные годы первенства стали посещаться лучшими заграничными игроками. В 1913 г. союзом был организован матч России против Англии, закончившийся победой последней, а в следующем 1914 г. матч Россия—Франция, давший победу русским.

В момент организации союза в Москве было всего два клуба. Через шесть лет, к началу 1913 г., Москва смогла насчитывать в своих рядах всего семь обществ. Иначе говоря, она каждый год давала союзу в члены меньше, чем по одному клубу.

Просматривая дальше картину роста числа московских теннисных организаций, мы наблюдаем некоторый сдвиг в этом отношении. В 1913 г. их насчитывается 11, а через год—15, объединивших 85 игроков. Объяснение этого явления заключается в возникновении Московской лаун-теннисной лиги местного объединения.

Развитие тенниса в Петербурге существенно отличается от московского. В момент основания союза там было шесть теннисных кружков, на следующий год их стало 11, в 1910—13,

в 1911 г. —17, и на этом их рост замирает. Картина—противоположная московской. Рост, сначала довольно значительный по тому времени, сходит потом на-нет.

1915, 1916, 1917 годы явились годами упадка тенниса. Война отразилась и на спорте. Многие официальные первенства и турниры, ставшие уже традиционными, были отменены, и оживление на теннисных площадках постепенно угасало.

СОВЕТСКИЙ ТЕННИС

В годы революции и гражданской войны, разумеется, было не до игры, и теннис у нас почти сошел на-нет, но уже в 1921 г. он снова поднимает голову, показывая более явные признаки жизни и начинает распространяться сначала очень медленно, а затем, как бы набрав силы, все скорее и шире.

На первых порах советскому теннису пришлось бороться с препятствием, очень серьезно угрожавшим его жизнеспособности. Штамп буржуазности и аристократичности приклеивается к этой прекрасной игре и долгое время тормозит ее распространение. Индивидуальность ставится теннису в упрек, много разговоров вызывают также белые брюки и кажущаяся физическая легкость игры. Эти взгляды в то время имели, пожалуй, под собой известную почву, потому что в памяти еще свежо было воспоминание о буржуазии и знати, культивировавших теннис исключительно для себя. Это представление было настолько сильно, что трудно было сразу вообразить себе рабочего, только-что бросившего винтовку, с легкой ракеткой в руках.

Так продолжается несколько лет. Дела тенниса идут ни шатко, ни валко. Однако каждому, так или иначе соприкоснувшемуся с ним, становится жаль расстаться с игрой. Она неуклонно начинает привлекать к себе симпатии, завербовывая в свой лагерь все новых и новых союзников. Взгляд на теннис начинает резко меняться, этикетка буржуазности постепенно блекнет и в конце концов совершенно отпадает. Примерно с 1926—27 года игра выходит на широкую дорогу, получая все шансы на скорое и повсеместное свое распространение в СССР.

И действительно, если мы сейчас оглянемся назад, то увидим, что дореволюционные темпы развития игры остались далеко позади, уступив место нашим новым, советским.

Приведем несколько примеров.

В 1914 г., т. е. в момент наибольшего расцвета тенниса в России, было продано около 7 000 ракет. В 1921 г. в СССР была продана всего только... одна ракета, а в 1932 г. советский рынок поглотил их уже около 40 000 штук, причем ощущалась явная нехватка товара. Уже одна только эта потребность в ракетах раньше и теперь дает нам возможность сравнить пределы тридцатипятилетнего роста тенниса за царский период и двенадцатилетнего—за советский. Последний оказывается больше почти в шесть раз. В действительности же он значительно выше.

Если мы для внешнего сравнения возьмем Германию, занимающую сейчас по теннису второе место в Европе, то увидим, что в ней за 1932 г. было продано 75 000 ракет. Этой цифры мы достигнем, надо полагать, очень скоро.

В 1908 г. Москва насчитывала 230 игроков в теннис, а в 1915 около 900 чел.,—увеличение в 4 раза. В 1925 г. в ней было около 300 теннисистов, в 1932—6 000 человек,—увеличение за тот же период в двадцать раз. Советский темп оказался в пять раз быстрее!

В 1908 г. Москва распологала 22 площадками для игры, а в 1915—50,—увеличение в $2^1/_2$ раза. С 1925 г. по 1932 г. Москва довела полученное наследство до 250, т. е. увеличила его в пять раз.

Процент вовлечения в игру рабочих точно так же неуклонно растет. В 1928 г. в массе участников соревнований по Москве он составлял всего 3%, а в 1932 г. он дошел до 23%, по отдельным коллективам до 45%. В Харькове—25%. В Ленинграде—15%.

В чем же заключаются причины такого охвата игрой?

Их нужно искать прежде всего в идеях, вложенных в советскую физкультуру и спорт. Они состоят в том, чтобы дать стране сильного, смелого, решительного и мужественного бойца—защитника своей страны и всех ее завоеваний; чтобы дать индустрии и всему народному хозяйству ловкого, проворного, сметливого и здорового работника у станка, в кабинете и лаборатории; чтобы дать общественности энергичного ударника.

Естественно, что эта идея проводится в жизнь как общественными организациями, так и партией и государством посредством реальной поддержки всех отвечающих ей спортивных начина-

ний в нашем Союзе. Последние, таким образом, сразу получают широкий размах и крепкую материальную устойчивость.

Физкультурное значение тенниса вполне выявлено и оценено, и эта игра естественным образом вошла в общий цикл культивируемых у нас спортдисциплин.

Глубина идей, вложенных в советскую физкультуру и спорт и уже усвоенных массами, сделала то, что исчезло наблюдавшееся раньше пренебрежительное отношение чемпиона, мастера к новичку. Наоборот, спортсмен-чемпион, ничем не интересующийся, кроме своих достижений, имеет сейчас в глазах общественности меньшее значение, чем рядовой физкультурник, активно работающий в своей организации, в цехе, в вузе и т. д. Понятно, что при такой постановке дела начинающие теннисисты перестали краснеть за свою плохую игру и начали спокойно работать над техникой, уверенно стремясь к новым достижениям.

Материальная доступность игры для новичка, благодаря наличию общественного инвентаря в клубах, домах отдыха, в вузах и бесплатному инструктажу, дала возможность заниматься теннисом всем без особого ущерба для своего бюджета.

Немалую роль в распространении советского тенниса сыграла Всесоюзная спартакиада 1928 г. Теннис вошел обязательной дисциплиной в ее программу, что послужило сильным толчком к его развитию на местах. Кроме того, встреча талантливой молодежи, съехавшейся со всех сторон Союза, со старыми мастерами имела своим последствием повсеместное повышение класса игры. Выдвинувшийся на спартакиаде молодняк, как известно, занимает сейчас уже первые места во всесоюзной классификации.

В течение последующих пяти лет теннис занял прочное место в программах почти всех всесоюзных физкультурных праздников и соревнований (по линии ВСФК, ВЦСПС, «Динамо», РККА). Очень показательно в этом отношении внимание, которое было уделено теннису на всеармейской спартакиаде высшего и старшего начсостава РККА (Москва, 1933 г.), когда в розыгрыше теннисного первенства приняли участие крупнейшие войсковые работники до членов Реввоенсовета включительно.

Мы знаем также, что ряд крупнейших партийных и советских деятелей являются большими сторонниками тенниса, как одного из полноправных видов советской физкультуры. Все эти

обстоятельства плюс увлекательность самой игры создали те побудительные причины, которые обеспечили теннису широкую популярность и распространение.

Каков же реальный фундамент советского тенниса и состояние его техники («класса») на сегодняшний день?

Положение с теннисным инвентарем, от которого может зависеть дальнейшее развитие техники, обстоит у нас в СССР вполне удовлетворительно. Наши первосортные ракеты лишь в немногом уступают лучшим заграничным образцам и начали уже экспортироваться за границу. Оборудование площадок: столбы, сетки, регуляторы и т. п.—все изготовляется нами самими из наших материалов и притом весьма высокого качества. Наконец советский теннисный мяч, одно время доставлявший немало неприятностей в игре и вынуждавший прибегать к помощи извне, обещает стать в скором времени вполне удовлетворительным.

Что касается самой игры, то она охватила самые широкие и разнообразные слои, проникая не только в рабочие, но и в колхозные массы. Появились новые выдающиеся советские теннисисты, выросшие на советских площадках, идущие уже и пришедшие на смену старым мастерам (тт. Негребецкий, Новиков, Чистов, Мдивани и др.).

Самый класс игры, вернее—стиль ее, также претерпел многие изменения. Последние годы ознаменовались появлением нового удара слева — действительного, активного и нападающего, пришедшего на смену «срезке». Его можно наблюдать не только у лучших игроков Союза, но и у начинающего молодняка, копирующего лучшие советские образцы.

Самым слабым местом русской техники игры следует признать подачу, до сих пор еще не обладающую теми качествами, которые для нее необходимы. Русская подача мяча вместо того, чтобы быть преимуществом игрока, все еще не активна и является простым введением мяча в игру.

Оценивая общее состояние наших достижений в игре, думается, мы не ошибемся, приравняв лучших представителей советского тенниса к верхушкам «первого класса» буржуазных стран, но чтобы дойти по технике до «экстра класса», нам нужно еще много и много учиться и работать.

ГЛАВА II

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ТЕННИСЕ

ЧТО ТАКОЕ ТЕННИС

Игра в теннис—это игра маленьким мячом, обтянутым прочной тканью и имеющим определенную упругость. Местом для игры должна служить ровная площадь, разделенная по середине сеткой.

Сущность игры весьма проста. Она заключается в том, чтобы ударом ракеты перекинуть мяч через сетку на сторону противника. Последний старается вернуть его обратно, и таким образом завязывается игра, состоящая в перекидывании мяча с одной стороны площадки на другую.

Чтобы сделать это перебрасывание мяча более быстрым и интересным, в игру введено несколько ограничительных правил, осложняющих ее и требующих от игроков определенной ловкости во владении ракетой и физической тренировки. Укажим главнейшие ограничения.

Первое: мяч не разрешается отбивать после того, как он коснется земли более одного раза. Следовательно, удар по нему может быть сделан или во время его падения на землю, или после первого его приземления. Таким образом, в теннисе для возврата мяча назад игроку предоставлено довольно ограниченное время. Благодаря этому правилу естественным образом возникает основная идея игры — перебросить мяч так, чтобы противник не смог его достать в указанный промежуток времени, потому что удар, сделанный по мячу после второго его приземления, уже не считается. Если мы примем во внимание особенности теннисного мяча: его упругость, незначительную величину и сравнительную тяжесть, то поймем, что время, предоставленное игроку для возврата мяча, очень невелико, и поэтому игра в теннис требует значительной быстроты в передвижениях на площадке.

Второе состоит в том, что место для первого мяча строго ограничено с каждой стороны сетки как в отношении длины, так и ширины. Это ограничение осуществляется посредством линий, наносимых краской на грунт. Размер площади, окаймленной линиями, много раз изменялся, пока не принял наконец той величины, с которой мы сталкиваемся в настоящее время. Эти границы поля игры создают одновременно и затруднение и помощь. Для посылающего мяч границы являются ограничением свободы удара, для принимающего—защитой, потому что противник стеснен в своих намерениях.

Наконец третье ограничительное правило тенниса заключается в том, что мяч, посланный противнику, обязательно должен преодолеть препятствие—перелететь через натянутую по середине площадки сетку. Установленная в виде сетки преграда имеет двоякое значение для играющих. Она останавливает все мячи, направленные ниже ее уровня, и в то же время вызывает опасность перелета чреез границы площадки у каждого мяча, проходящего над ней. Игра таким образом получает особый смысл, заключающийся в том, чтобы посылать противнику мячи, перелетающие через сетку и падающие в границах ее поля. При этом, как мы уже знаем, места падения мяча должны беспрерывно меняться, чтобы заставлять противника догонять мяч для нанесения ответного удара в предоставленный ему отрезок времени.

Посмотрим теперь, как протекает игра. Если один игрок перекинет другому мяч в границы его поля так удачно, что последний сделает неправильный ответ, т. е. или его мяч не перелетит через сетку, или вылетит за границы площадки, или же он вообще не сможет его достать, то во всех этих случаях первый игрок выигрывает удар.

Но все эти варианты могут случиться и с первым игроком. Например, он хочет сделать нападение, но его удар может оказаться низок или короток и мяч не перейдет через сетку, или же его удар получится чрезмерно длинным и мяч улетит за пределы площадки. Эти случаи не значат, что игрок сыграл вничью. Он тоже проигрывает очко противнику.

Как правило, установлено, что игрок получает очки во всех случаях, когда противник сделал ошибку, вне зависимости от того, произошла ли она от трудности посланного ему мяча или

явилась как результат его собственного недосмотра, невнимания или оплошности.

Поэтому каждый игрок должен стараться своими быстрыми ударами, переменой точек нападения, разнообразием технических приемов создать для противника положение, отнимающее у него возможность достать посланный ему мяч или правильно отбить его.

По окончании розыгрыша одного очка начинается розыгрыш следующего и т. д. до тех пор, пока один из игроков не выиграет «игры».

Игра считается выигранной после того, как один из игроков получит перевес над другим в размере по крайней мере двух очков и притом выиграет их не меньше четырех.

По окончании первой игры начинается розыгрыш следующей игры и т. д., пока один из игроков не выиграет «партии».

Партия считается оконченной, когда один из играющих получит перевес над другим в количестве по крайней мере двух игр и притом выиграет их не менее шести.

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

Встреча считается законченной, когда один из партнеров выиграет две или три партии, в зависимости от предварительных условий.

Вот в общих чертах основной смысл игры в теннис.

Ход ее и счет очков не меняются в зависимости от того, играют двое или четверо. В последнем случае каждая пара партнеров, находящаяся на одной стороне площадки, должна представлять собой как бы одно целое, защищающее свою сторону от мячей противника.

Главной особенностью тенниса надо признать его доступность, в физическом смысле, для каждого, независимо от его возраста.

Конечно, чтобы добиться наибольших успехов, лучше начинать в молодости, чем в зрелом возрасте, когда гибкость и свежесть организма до некоторой степени уже потеряна. Начинать играть можно с самого раннего детства, как только силы позволяют действовать ракетой и маневрировать по площадке.

Другой особенностью тенниса является то, что берущий впервые ракету в руки никогда не может «надорваться», не имея достаточной техники, требующей больших усилий. Постепен-

ное же усваивание ее дает начинающему такую планомерную подготовку, что исключается всякая возможность резкого переутомления.

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

Теннис, с виду довольно простая игра, в действительности представляет собой обширную область для изучения. Самым необходимым для каждого игрока является уяснение основ технических приемов, потому что никто не будет сознательно нарушать основ того или иного удара, делать же это по незнанию вполне естественно. Частое повторение игроком несознаваемой ошибки приводит всегда к применению неправильных приемов, которые впоследствии трудно переучивать. Поэтому с самого начала обучения надо твердо усвоить принципы игры и следовать им на площадке.

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

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Здесь мы даем общие указания начинающим относительно выбора ракеты и способов ее держания, мячей, одежды игрока, площадок и пр. При изложении их по необходимости приходится употреблять технические выражения, которые могут быть непонятны лицам, незнакомым с игрой. Поэтому сначала необходимо познакомиться со специальными теннисными терминами, характеризующими удары, полет мяча, а также общий стиль игры. Теннисная номенклатура не так уже велика и поэтому легко может быть усвоена.

Название ударов	Объяснение
Справа	Удар по мячу, летящему справа от игрока.
Слева	Удар по мячу, летящему слева от игрока.
С земли	Удар по мячу, отпрыгнувшему от земли.
С воздуха	Удар по мячу, еще не коснувшемуся земли после перелета через сетку.
Длинный	Удар, заставляющий мяч опускаться на землю за линией подачи.

Название ударов	Объяснение
Короткий	Удар, заставляющий мяч опускаться на землю до линии подачи.
Резаный	Удар, сообщающий мячу вращение в сторону, противоположную направлению полета.
Плоский или прямой	Удар, не придающий мячу никакого вращения.
Высокий	Удар, заставляющий мяч пролететь высоко над сеткой.
Низкий	Удар, заставляющий мяч пролететь низко над сеткой.
Плассированный	Удар, посылающий мяч в намеченное место. Обычно говорят «хорошая плассировка» или «плохая плассировка» в зависимости от того, хорошо ли умеет игрок посылать мячи в трудные для противника места.
Мертвый	Удар, делающий мяч недосягаемым для противника.
Свеча	Удар, перебрасывающий мяч через голову противника у сетки.
Смэш	Удар, убивающий мяч, летящий выше головы.
Драйв	Самый необходимый удар в теннисе, олицетворяющий собой нападение, придающий мячу вращательное движение в направлении его полета. Степень этого вращения позволяет удлинять и укорачивать удар.
Хав-воллей	Удар по мячу тотчас же после соприкосновения его с землей.

РАКЕТА И МЯЧИ

Большое значение при игре в теннис имеет хорошо подобранная по руке ракета. Поэтому начинающим необходимо прежде всего знать, на что обращать внимание при ее покупке.

Основными отличительными чертами одной ракеты от другой являются: вес, баланс, толщина ручки, толщина струн и их натяжка.

Вес ракеты является довольно существенным обстоятельством, влияющим на большую или меньшую усталость руки. Трудно установить какую-нибудь общую среднюю норму веса ракеты для всех без исключения, но если разделить игроков по возрасту и полу, то эта задача значительно облегчается.

С весом ракеты связана затрата силы на ее держание. Ракета, очень легкая в свежей руке, всегда кажется много тяжелее своего действительного веса после продолжительной игры. Поэтому

даже очень сильным людям не рекомендуется покупать ракеты тяжелее 14 унций. Вес ракеты для мужчин должен колебаться в пределах от 13 до 14 унций. Ракеты в 14½ унций и тяжелее можно считать прихотью отдельных игроков. Подросткам до 17 лет надо брать ракеты в 13 и 13½ унций, но не тяжелее. Женская ракета может быть в 12½, 13 и 13½ унций и наконец детская в 12 и 12½ унций.

Чтобы определить распределение веса в ракете, надо положить ее шейку у винта на вытянутый указательный палец. Распределение веса резко делит все ракеты на три категории: в одной—перевешивает ручка, в другой—головка, а в третьей вес распределен равномерно, т. е. нет перевеса ни в ту, ни в другую сторону (рис. 3, 4, 5). Эти различия весьма важны; они имеют значение для каждого игрока в зависимости от того, является ли он игроком, предпочитающим игру «с воздуха» или игру «с земли». Первым приходится работать ракетой гораздо быстрее, нежели игрокам, бьющим мяч после его падения на землю; поэтому, если ракета будет иметь тяжелую головку, то это сильно затрудняет игру. Игрокам «с воздуха» рекомендуется выбирать ракеты с перевесом в ручку, игрокам же «с земли»—в головку. Ракеты третьего типа с равномерно распределенным весом должны приобретаться лицами, обладающими разносторонне развитой техникой, играющими в равной мере и «с воздуха» и «с земли».

Так как удары «с воздуха» обычно начинают разучиваться после того, как усвоены основные («с земли»), то начинающий теннисист должен выбирать себе ракету скорее с перевесом в сторону струн (в головку).

Не менее важную роль играет также и толщина ручки. Если тяжесть ракеты падает на всю руку, то неудачно выбранная толщина ручки сильно утомляет кисть руки. Слишком толстая ручка заставляет расходовать много сил на то, чтобы она во время игры, в особенности при сильных ударах, не выскальзывала из рук. Слишком же тонкая неудобна тем, что вертится в руке.

Поэтому необходимо выбирать из нескольких ракет ту, обхватив ручку которой пальцами, мы чувствуем, что при небольшом усилии со стороны кисти ракета прочно и надежно сидит в руке.

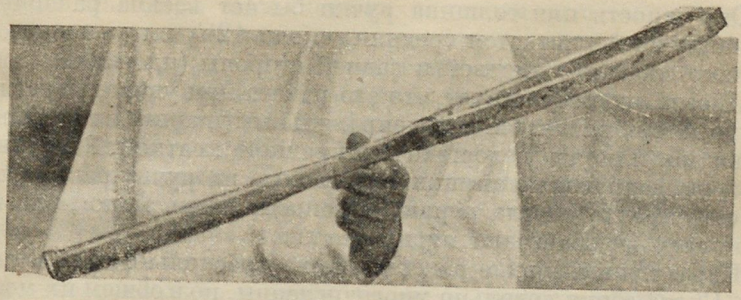


Рис. 3.

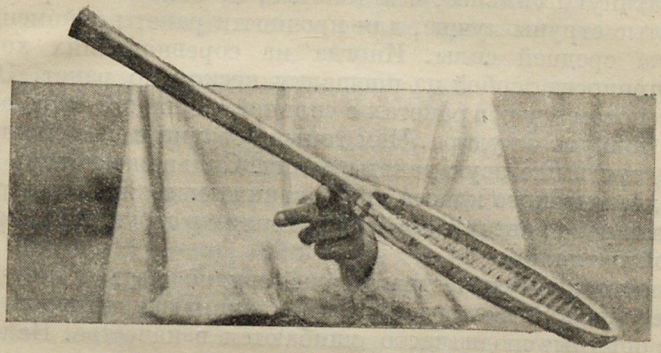


Рис. 4.

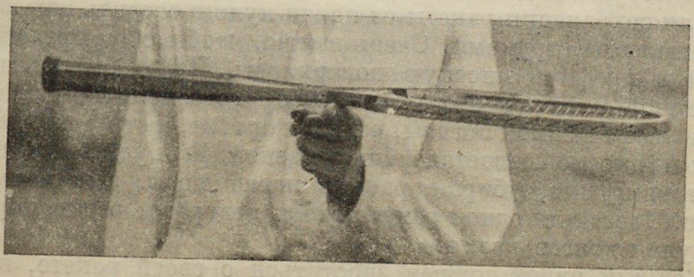


Рис. 5.

Окружность или толщина ручки бывает весьма различной, но наилучшей считается средняя, около $12^1/_2$ см у конца, несколько сжатая с лицевой и задней стороны (плоская).

Иногда игрок чувствует, что его ракета при ударах, вертится в руке. Это объясняется или неправильным ударом, или потными пальцами, или же недостаточно крепкой хваткой. Резиновые, марлевые и другие покрышки надеваемые на ручку ракеты, чтобы она крепче сидела в руке, приносят очень мало пользы и нисколько не облегчают игры.

Переходя к натяжке ракеты, скажем несколько слов о струнах. Сорта струн довольно многочисленны, но в общем их можно разделить на тонкие, средние и толстые. Тонкие струны должны быть натянуты сильнее, чем толстые, и, хотя для игры сильно натянутые струны лучше, для прочности ракеты рекомендуется натяжка средней силы. Иногда на соревнованиях хороший игрок приносит с собой на площадку несколько ракет. Это делается потому, что в ракетах с сильной натяжкой струна легко может лопнуть от удара. Чем тоньше струна и чем сильней натяжка, тем выше звук ракеты о мяч. Сильная натяжка нужна для более высокого класса игры, начинающий же игрок должен выбирать себе ракету с не очень тонкими струнами и не очень сильной натяжкой.

Относительно качества струн трудно дать какие-нибудь точные указания, в особенности начинающим игрокам, так как и опытные люди часто ошибаются в качестве. Надо обращать внимание на свежесть и прозрачность струн, а также, чтобы не было на них так наз. заусенцев, т. е. волосиков. Такие струны недолговечны.

Для сохранения ракеты от порчи нужно следить как за ободом, так и за струнами. Очень важно, чтобы обод представлял собой в профиль плоскую поверхность. Часто бывает, что от неудачной натяжки или от плохо приготовленного дерева, а также и от влажной погоды, ракету коробит, и струнная поверхность из плоской делается волнообразной. Для устранения этого явления нужно, убирая ракету после игры, зажимать ее в пресс. Пресс для одной ракеты стоит недорого, редко портится и служит долгое время.

Каждый игрок должен заботиться о своей ракете, потому что современная площадка подвергает ее большому испытанию:

струны, благодаря маслянистым влажным веществам, содержащимся в них, захватывают с мяча песок, портящий их очень быстро. Поэтому ракета должна быть очищена от него после игры. Это имеет особенное значение для новых ракет, покрытых лаком. Для удаления песка после игры нужно употреблять мягкую щетку или перо, ни в коем случае не пользуясь холстом или носовым платком. Соблюдая эту маленькую предосторожность, можно удвоить или даже утроить срок службы струн.

На ракету сильно влияют перемены климата и погоды. Сырость натягивает струны, жара же их ослабляет. Ракету лучше всего хранить в сухом месте, в непромокаемом чехле.

Чтобы не портить обод ракеты, не нужно приобретать плохой привычки подбирать ею с земли мячи. Как бы прочна и хороша ни была ракета, все же она не предназначена для этой цели.

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

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

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

Для увеличения срока службы мячей никогда не следует чистить их щеткой.

ОДЕЖДА И ГИГИЕНА

Насколько редко нам приходится видеть гребца, тренирующегося в длинных брюках, воротничке и галстуке, или легкоатлета, бегущего в таком же наряде, настолько это зрелище на теннисе является обычным явлением. Кажущаяся легкость игры как-то невольно располагает к этому, и начинающий мало обращает внимания на надлежащий костюм. С другой стороны, редко можно увидать мало-мальски опытного игрока, проводящего время на площадке в своем повседневном платье. Объясняется это тем, что опытный теннисист уже испытал на практике результаты возвращения домой после игры в мокрой и влажной одежде. Простуда, насморк, кашель и т. п. были естественным следствием небрежности в этом отношении.

Одежда при игре в теннис должна прежде всего ни в чем не стеснять ни бега, ни удара. Теннис совсем не такая легкая в физическом отношении игра, как многие это думают. Редкие игры требуют такой выносливости и такой систематической тренировки, как теннис. Нелегко выдержать под солнцем соревнование из пяти партий с равным противником, длящееся иногда до трех часов почти без перерывов. Для этого нужно много тренироваться. Понятно, что при таких условиях играть в том костюме, который обычно носят дома и на улице, и неудобно и негигиенично.

Костюм для тенниса, как и для всякого другого вида спорта, должен быть легким и свободным. Так как играть в теннис можно только в сухую погоду, а она часто бывает солнечной, то и костюм нужно иметь белый, потому что белый цвет лучше всякого другого отражает солнечные лучи. Для тенниса хорошо одевать белую рубашку, легкие полотняные брюки, носки и туфли без каблуков. Все другое, кроме перечисленного, будет лишним. Это дешевый и удобный костюм, удовлетворяющий требованиям гигиены и легкости. Для закаленных действием солнечных лучей можно рекомендовать обычный спорткостюм: майку, трусы и теннисные туфли. Для начинающих такой костюм рекомендуется в облачную погоду, так как в ясную получается сильная нагрузка на организм—от солнца и от игры. Вымывшись после игры и надев свое повседневное платье, нужно просушивать и проветривать снятое.

Что касается обуви, то для тенниса нужно покупать туфли без каблуков и, если возможно, на резиновой подовше, не скользящей по грунту и смягчающей толчки ступни о землю. При их выборе следует смотреть, чтобы резиновая подошва не окаймляла с боков самые туфли, так как она не пропускает воздуха, а главное, чтобы они плотно сидели на ноге.

При потливости ног рекомендуется приобретать толстые шерстяные носки, впитывающие влагу и дающие возможность туфлям плотно и надежно сидеть на ноге.

Так как теннис связан с беганием по площадке, то ясно, что легкие каждого игрока несут весьма существенную нагрузку. Чем лучше воздух и чем меньше в нем пыли, тем конечно полезнее игра. В связи с этим необходимо тщательно следить за состоянием площадки и в жаркую, сухую погоду обильно ее смачивать.

После игры, в особенности после усиленной тренировки, чрезвычайно полезен общий массаж, позволяющий играющему почувствовать себя снова сильным, бодрым и свежим.

Все игроки в теннис должны следить, чтобы их руки перед началом игры были тщательно вымыты. При этом условии ручка ракеты всегда будет чистая, что является преимуществом в игре. Если играющий не вымоет рук перед выходом на площадку, думая, что они чистые, то грязный пот перейдет на ручку ракеты, и, как бы ракета ни была играющему по руке, она будет вертеться и мешать игре.

Если рука сильно потеет, ни в коем случае не нужно обтирать ее о песок, как многие это делают. На этот случай хорошо иметь древесные опилки (желательно химически чистые).

ТИПЫ ПЛОЩАДОК И ИГРА НА НИХ

Игра в теннис возникла на травяных площадках. Но мало-по-малу поклонники игры, не желая ограничиваться одними летними месяцами, стали испытывать другие типы поверхностей, позволяющие играть круглый год. Первые опыты были сделаны с цементом и асфальтом, но эти площадки оказались неудобными. Их твердость делала игру неприятной и даже опасной, так как на них легко можно было получить ушиб или вывих. Кроме того, они оказались не столь прочными, как это ожидали,

в особенности в жаркую погоду, когда поверхность их растрескивалась. Гравий также оказался мало удовлетворительным грунтом из-за трудности его связать и, следовательно, невозможности содержать в порядке. Те же результаты дали опыты со шлаком. Правда, шлак применяется и в настоящее время, но исключительно как хорошее основание для распространенных всюду глино-песчаных площадок. Последний тип оказался наиболее жизненным, благодаря своей прочности, эластичности и простоте ухода за ним.

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

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

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

Быстрая площадка оказывает помощь игроку также в отношении сохранения правильного местонахождения на корте. Для сохранения указанной позиции быстрая площадка особенно удобна. Если игрок находится вне задней линии, то мяч стремится к нему с такой быстротой, что для встречи достаточно нескольких шагов. Игроку приходится покрывать меньшие расстояния и в продольном и в поперечном направлениях и меньше двигаться между ударами, чтобы занять правильную позицию. Если площадка «медленная», то продольное поле

действия значительно больше, потому что, поджидая за задней линией длинный удар противника, игрок принужден постоянно выбегать вперед из-за коротких мячей, делая очень много напряженных усилий между ударами. Несмотря на то, что эти усилия иногда могут быть весьма утомительными, все же не следует забывать особенной важности сохранения позиции для длинных мячей. Мы останавливаемся на этом пункте потому, что многие игроки считают этот принцип применимым лишь к хорошим игрокам, полагая, что, пока они не стали ими, можно игнорировать это обстоятельство. Если хороший игрок иногда и отступает от этого правила, играя с новичком, дающим короткие удары, то все же его игра значительно понижается.

На медленных площадках игрок не получает от мяча никакой помощи, и для сообщения последнему прежней скорости нужно значительное усилие. Количество же силы, вкладываемой игроком в удар, зависит от способности к балансу, которой он располагает. Чем больше применяемая сила, тем большее значение приобретает при ударе баланс (о котором мы будем говорить ниже). Способность к балансу, которою располагают игроки, далеко не у всех одинакова. Поэтому всякая частица усилия свыше определенного предела вызывает затруднения.

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

ДЕРЖАНИЕ РАКЕТЫ

Первое, что интересует каждого начинающего, это то, как держать ракету. Кажется, наибольшее число вопросов задается именно на эту тему. Усвоенная в начале обучения неправильная «хватка» ракеты обычно влечет за собой неправильности в стиле игры, сплошь и рядом трудно поддающиеся исправлению. Манера держать ракету в руке во время удара влияет на механику игры больше, чем что-либо другое, зависящее от игрока на площадке. Стиль размаха, путь всего движения и вращение, получаемое мячом, являются в большинстве случаев результатами положения кисти руки на ракете. Сейчас мы подробно остановимся на этом вопросе, чтобы создать возможно полное и ясное представление об этой частице теннисной науки. Необходимо знать все задачи, встающие перед нами, лишь только мы берем ракету в руки, и все, что нам дал в этом отношении многолетний опыт лучших игроков. Только тогда мы сможем сознательно и разумно отнестись к этой важной «мелочи».

Предварительная нейтральная хватка ракеты или хватка между ударами должна быть достаточно свободной, чтобы ее можно было изменить на действительную, рабочую к моменту удара. Почти все лучшие игроки меняют способы держания ракеты при различных вариантах даже одного и того же удара, в зависимости от высоты мяча, степени его вращения, собственного положения по отношению к нему и наконец от характера предполагаемого удара. Эта причина и различие способов держания ракеты для удара справа и слева заставляют нас слабо обхватывать ее ручку, пока мы не начали размаха. В этом случае мы получаем полную возможность легко применить соответствующее данному моменту изменение в способе держания, предоставляя руке отдых между ударами. Для удобства (и по приведенным выше обстоятельствам) ракета держится всегда за шейку (рис. 6 и 7) свободной рукой игрока; последняя и выполняет все оттенки в перемене хватки, изменяя положение ручки для удара. Совсем не так трудно, как это кажется с первого взгляда, придавать ракете левой рукой, на которой она свободно балансируется, точное и правильное положение для удара по приближающемуся мячу (рис. 8, 9, 10 и 11).

Когда нужное положение ракеты выбрано, необходимо,

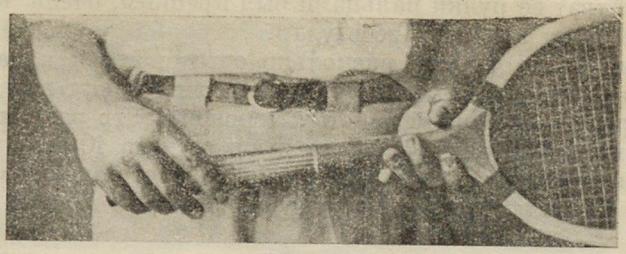


Рис. 6.

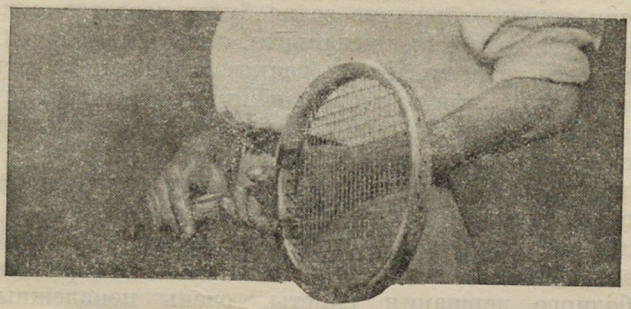


Рис. 7.

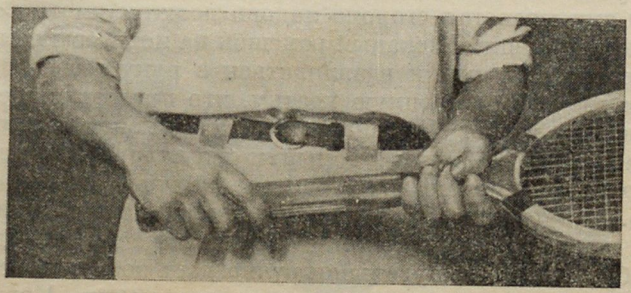


Рис. 8.

ВСЕСОЮЗНАЯ
БИБЛИОТЕКА

чтобы обхват ее ручки пальцами был крепким, очень крепким, пока не будет закончен весь удар.

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

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

Выпуклое основание большого пальца руки и противоположная ему мясистая сторона ладони должны плотно облегать самый конец ручки. Кожаный ремешок на конце ракеты должен быть плотно зажатым и вдавливаться в руку, создавая таким образом твердую и крепкую хватку, что предотвращает верчение ракеты в руке. «Длинная» хватка за конец ручки, кроме того, дает больший рычаг и большую силу удару, создавая игроку выгодную возможность находиться довольно далеко от мяча.

Что касается способов держания ракеты в отношении поворота или наклона ее ударной поверхности, то они довольно разнообразны. Восьмиугольная ручка дает возможность применения различных вариантов в этом отношении. Когда игрок приобретает известную степень совершенства, пройдя уроки

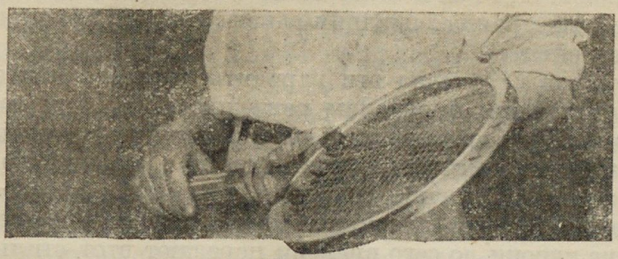


Рис. 9.

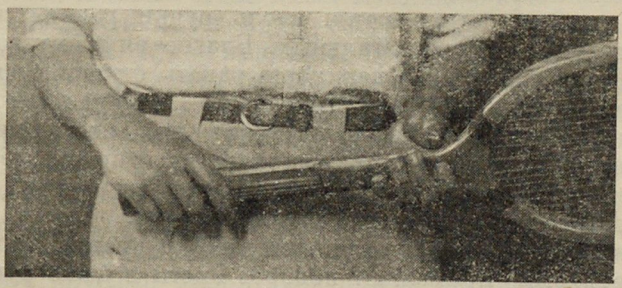


Рис. 10.

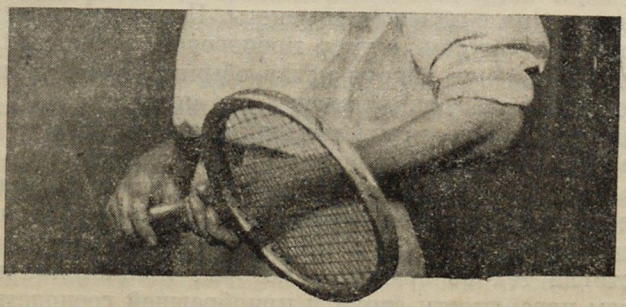


Рис. 11.

для начинающих, то он должен более или менее придерживаться установленных правил держания ракеты, выработанных продолжительным опытом.

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

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

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

При ударах слева типичная английская хватка обычно не требует изменения в положении ракеты. Последняя просто проводится перед корпусом, и удар производится обратной стороной струн. Склонение ракеты назад обычно также производит вращение мяча назад, замедляющее его полет.

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

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

Континентальная английская хватка требует напряженной кисти при ударе по мячу, теряющей благодаря этому ту гибкость, которая считается в Америке преимуществом.

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

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

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

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

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

игроку возможность более тонкой плассировки мяча в последний момент удара.

Чтобы объяснить, как взять ракету в руки для удара справа восточным способом, представим себе, что она стоит на ребре рамы с поперечными струнами, перпендикулярными к земле, и ручкой, направленной к игроку. Расположенную таким образом

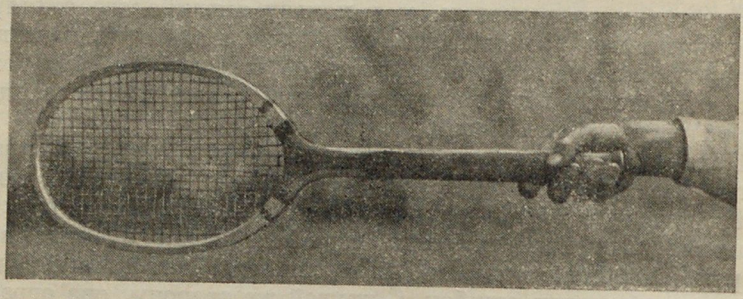


Рис. 12.

ракету нужно взять так, чтобы основание большого пальца и кисть руки оказались с правой стороны ручки, в то время как пальцы плотно и удобно обжимали бы ее кругом. При правильном восточном стиле линия руки, кисти и ракеты—прямая (рис. 12).

При изменении только-что указанной хватки на хватку для удара слева вообразим, что ракета остается в первоначально описанном положении, и передвинем руку влево (против движения часовой стрелки) вокруг ручки на четверть круга (с 12 на 9 часов). Это движение приведет руку в положение над ручкой. Пальцы будут облегать ее, причем большой ляжет вдоль ручки, а рука и ракета составят прямую линию (рис. 13).

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

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

Держание ракеты по западному способу было продуктивным только у некоторых игроков, тогда как остальные, пользовавшиеся им, редко показывали хорошие результаты. Этот стиль, как правило, создавал хорошие удары справа и порождал слабые слева. Нельзя не сказать, что и те и другие при западном стиле бьются одной и той же стороной струнной поверхности.

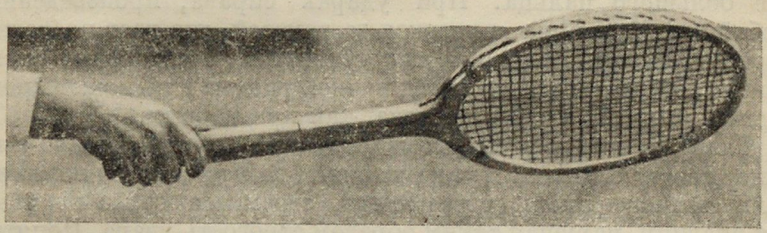


Рис. 13.

Кроме того, при западной хватке очень трудно подрезать мяч снизу, в то время как это легко можно сделать при восточной, не изменяя наклона ракеты.

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

Мы привели три способа держания ракеты, применяемых опытными игроками, но существует еще много вариаций. Этими иногда незначительными видоизменениями и объясняются часто разные действия удара, произведенного одной и той же хваткой, но различными игроками. Существуют различные положе-

ния ракет для подачи, ударов с воздуха, даже для свечей, но можно с уверенностью сказать, что три вышеописанных стиля включают стандартные хватки лучших игроков для ударов с земли. Что касается лучшего стиля из всех приведенных, то можно с уверенностью сказать, что наибольший процент игроков пользуется одним из вариантов восточной хватки.

Когда мы подходим к подробностям хватки при ударах слева, то встречаем здесь большее количество вариантов, чем при остальных ударах. Одним из основных вопросов является положение большого пальца. При ударах справа, произведенных любой хваткой, рука находится за ракетой, что дает последней прочную опору. Далеко не так обстоит дело с ударами слева. При них рука находится перед ручкой ракеты и не может производить давления в сторону мяча, как при первых.

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

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

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

Как при континентальной, так и при западной хватках большой палец лежит д и а г о н а л ь н о вдоль ручки или же обхватывает ее. Большинство игроков, предпочитающих восточный стиль, пользуются большим пальцем, как подпоркой, п р я м о вдоль ручки.

Диаметр ручки ракеты имеет весьма существенное значение при ударах слева. Если большой палец подпирает ракету, то возникает необходимость тонкой и плоской ручки. При широкой

ручке пальцы не могут ее так плотно обхватывать, и пространство между большим и указательным становится более открытым и менее безопасным.

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

Все вышесказанное относится к ударам с земли—основным в игре. При ударах с лету нужно перейти к новым задачам, что мы и сделаем в дальнейшем.

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

Нечистые хватки дают нечистые удары, а ими никогда нельзя выиграть серьезного матча. Они очень полезны для одного выигрышного очка. Иногда, пользуясь ими, можно выиграть и партию, но преуспевать в наши дни научного развития игры будет только правильный, здоровый и сознательный стиль. Поэтому остерегайтесь нечистой хватки и пользуйтесь ею только как украшением к основной игре.

Существует много различных способов держания ракеты, которыми пользуются лучшие игроки, но перечисленные выше стили еще долго будут давать хорошие результаты.

ГЛАВА III

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ИГРЫ

СОСТАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Современная игра в теннис базируется на твердых методах, требующих огромного мастерства. Поэтому каждый игрок, рассчитывающий добиться высокого класса игры, должен иметь определенное и ясное представление о ней, т. е. изучить основные ее принципы и уяснить себе методы, основанные на них. Он должен отдавать себе отчет во всех деталях игры, например: почему один игрок достает такой-то мяч, а другой нет; почему одни удары сильнее других, хотя и сделаны с меньшей силой; почему один игрок регулярно проигрывает другому, будучи выше его по классу, и т. д. Когда он все это уяснит себе и будет твердо уверен в справедливости своих выводов, выдерживающих основательную, всестороннюю критику, то он должен следовать им даже в том случае, если успехи его в самом начале будут несколько медленны.

В этой главе мы покажем, из чего именно, из каких элементов состоит вся игра в целом, для того, чтобы в дальнейшем подробно остановиться на каждом из них.

Кроме ударов, современная игра в теннис заключает в себе также и другие моменты, чрезвычайно важные по своему значению. Они особенно ясно вырисовываются перед нами при анализе количества времени, истраченного на какую-нибудь игру или матч. Если мы займемся этим делом, то увидим, что время, израсходованное непосредственно на самые удары в соревновании, представляет собою только небольшую часть общей продолжительности матча. Большая же занята тем, что может быть названо действиями «между ударами», к которым следует отнестись серьезно и внимательно.

Рассмотрим одиночное соревнование из трех партий между хорошими игроками и допустим, что были сыграны все три из

них. Практикой установлено, что продолжительность такого матча нужно считать около одного часа и, следовательно, каждую партию в двадцать минут. Считая партию из девяти игр, что вполне нормально, мы получим продолжительность каждой игры, равную приблизительно двум минутам.

Принимая среднее число очков каждой игры за шесть и полагая, что на розыгрыш каждого из них понадобится по три удара с каждой стороны, получим 36 ударов на игру, продолжающуюся, как мы уже сказали, две минуты. Если время, нужное для производства одного удара, считать за секунду, хотя оно безусловно меньше, мы получим, что в игре, продолжающейся две минуты, на удары истрачено всего лишь 36 секунд, а 84 секунды оставались как-будто свободными от игры. Из сделанного расчета вполне очевидно, что только 30% всего времени в игре затрачивается на производство самих ударов.

Теперь установим, производится ли какая-нибудь работа между ударами. Ясно, что усталость игро. а относится не столько к затрате сил на производство ударов, сколько к предшествовавшим им усилиям. Хорошие игроки могут делать эти усилия значительно скорее, чем плохие, что и отражается на продолжительности игры. Если игроки очень слабы, то матч нередко бесконечно затягивается, причем весьма сомнительно, устанут ли они за целый день так, как устает хороший игрок в один час, потому что «игра между ударами» для неумеющих почти не существует, и они не производят всей должной работы. Если кто-либо говорит, что он любит играть с равным противником «целый день», можно почти безошибочно решить, что это плохой игрок. Такие люди не знают ценности и пользы работы между ударами и не подозревают об ее существовании. Они берут лишь мячи, летящие прямо на них, не имея возможности принимать остальные из-за неумения работать в свободное от ударов время.

Теперь посмотрим, что надо делать между ударами. Это «свободное» время целесообразно разделить на три части: 1) на действия после удара, 2) на действия после занятия позиции на площадке и 3) на действия перед посылкой мяча.

Разберем по порядку. Как только сделан удар, игрок должен сразу же двигаться для занятия позиции на площадке, потому что нет никаких оснований неподвижно оставаться на месте и есть очень много причин к тому, чтобы уйти с него. Как

раз это основное правило очень редко соблюдается начинающими. Они обычно задерживаются на месте по следующим соображениям: во-первых, посмотреть, правильно ли они сделали удар, во-вторых, посмотреть, сумеет ли их противник вообще взять посланный мяч, и, в-третьих, посмотреть, как и куда противник возвращает его. Постараемся доказать, что задержка на месте после удара недопустима.

Первым движением после сделанного удара должно быть почти механическое восстановление позиции на площадке уже по одному тому, что в распоряжении игрока, как уже известно, всего 2—3 секунды до следующего удара. Для того же, чтобы быть готовым к ответу, нужно занимать место, с которого было бы удобно взять мяч, посланный в любом направлении. При задержке же на месте после сделанного удара оставляется незащищенной большая часть площадки, в особенности если удар пробит около боковой линии. Если игра идет на задней линии, восстановление позиции почти всегда—отступление, так как основная позиция в этом случае лежит вне площадки. За все время такого отступления нужно фиксировать глазами мяч и достигнуть должной позиции раньше, чем противник сделает ответный удар. Если игра ведется с воздуха, то нужно быть на своей позиции у сетки как раз в тот момент, когда противник бьет по мячу.

После того как занята позиция на площадке (например, в первом случае за задней линией), работа должна состоять в умелом ожидании ответного удара. Игрок должен внимательно следить за мячом, балансируя на носках, нагнувшись вперед с ракетою в обеих руках, будучи готовым броситься в нужном направлении, лишь только мяч направится на его сторону. Как только удар противника сделан, надо начинать приближаться к мячу, делая шаги, согласно особому методу, описанному ниже в главе о работе ног.

Эти три действия: возвращение на позицию, ожидание на ней мяча и приближение к нему заключают в себе все движения, существующие между ударами. Если при игре сзади соединить их все вместе, то они составят известную систему, называемую «системой маятника». Действительно, после того, как мяч ударяется и летит вперед, игрок движется назад на позицию; когда мяч, отбитый противником, летит назад, игрок движется

вперед для удара и так далее, после каждой встречи с мячом во все время розыгрыша очка, на подобие двух маятников, качающихся в разные стороны, которые сходятся вместе и снова расходятся, чтобы встретиться опять.

При этом игрок должен аккуратно корректировать время возвращения на позицию, потому что, если движения игрока и мяча совпадут (например, мяч будет идти к игроку назад, а тот, в свою очередь, будет стремиться в это время тоже назад на позицию), то встреча их будет почти невозможной.

Подводя итоги сказанному, нужно еще раз подчеркнуть, что игра в теннис не состоит из одних только ударов, включая в себя еще много других важных элементов, необходимых для достижения основной цели теннисиста—пробить мяч, и что эти-то составные части игры, заполняя собой основную массу ее времени, не могут быть оставлены без должного внимания.

К «слагаемым» игры, без которых она не может существовать и развиваться, в первую очередь следует отнести внимание и умение глядеть на мяч, затем все, что предшествует каждому удару, а именно уменье занять позицию на площадке, работу ног и баланс, потом самые удары и наконец объединяющие все эти элементы вместе—уменье играть на соревнованиях и тактику.

ВНИМАНИЕ

Часто мы можем представить себе, как правильно решается предложенная задача, мысленно видеть весь ход решения, технически знать все действия и все же получить неправильный результат. Ошибка всегда будет следствием невнимания и недостаточной сосредоточенности во время работы. Неправильный ответ поставит нас на некоторое время на один уровень с лицами, вообще не умеющими решить такой задачи.

Точно так же и в теннисе. Если игрок сильнее противника, если он хорошо изучил его тактику, если он знает, чего надо было держаться в игре против него, делал все это и все же проиграл матч, то безошибочно можно сказать: он был невнимателен и поэтому много ошибался.

Каждая партия игры в теннис представляет собою смесь проигранных и выигранных ударов, и совершенно ясно, что игрок, ошибающийся меньше, явится победителем.

Излишние ошибки у опытного игрока, обладающего хорошей техникой,—всегда результат недостаточного внимания во время игры. Самая лучшая техника не может дать хорошего результата, если игрок рассеян и мысли его где-то витают.

Перетренировка—одно из опаснейших явлений в спорте. Результаты ее—апатия, небрежность в ударах и отсутствие сосредоточенности во время матча—часто приводят к поражениям лучших представителей тенниса. Поэтому тренироваться нужно разумно, не переоценивая своих сил. Главным мерилом во время тренинга должен быть интерес к игре, четкость в ударах и общая бодрость. Лишь только замечается, что интерес начинает падать, а четкость исчезать, надо немедленно прекращать тренировку, иначе она будет во вред.

Встреча со слабым противником конечно не может представлять большого интереса, но все же нужно взять себя в руки перед матчем и заставить сосредоточиться на игре, иначе результат легко может оказаться отрицательным. Можно быть прекрасно подготовленным к матчу, с интересом и нервным подъемом ждать встречи, с воодушевлением начать его, но мелкие события во время игры могут иногда выбивать нас из «колеи», если нет навыка концентрировать свое внимание только на игре. К таким событиям могут быть отнесены неожиданный шум в публике во время розыгрыша какого-нибудь важного очка, ошибки судьи, инертность противника и прочие обстоятельства.

Самый верный способ сосредоточить свое внимание на игре—это сражаться за каждое очко, каждую игру и каждую партию. Если этот принцип усвоен, то ничто не сможет нарушить концентрации внимания во время матча, т. е. отнять один из важных шансов к достижению победы.

УМЕНЬЕ СМОТРЕТЬ НА МЯЧ

Американская теннисная статистика показывает, что первоклассный игрок вообще делает 85% плохих и только 15% хороших ударов, причем лишь игрокам высшего мирового класса удалось довести свою технику до 40% хороших ударов.

Теперь посмотрим, из чего же слагаются ошибки у первоклассного игрока. Та же статистика указывает, что 80% всех ошибок происходит от н е у м е н и я с м о т р е т ь н а м я ч

до самого момента удара по нему, 15% ошибок падает на неправильную позицию ног при ударе и только 5%—на технику самого удара. Простой анализ статистики уже показывает нам, что мы должны смотреть на мяч. Постараемся выяснить этот вопрос до конца, и пусть также и практические соображения покажут нам, почему надо это делать.

Человеческий глаз до некоторой степени—объектив. Многие из нас были фотографами-любителями и поэтому хотя немного, но знакомы с результатами съемок. Мы знаем, как трудно сделать съемку с какого-нибудь быстро движущегося предмета и какие должны получиться результаты. Здесь возможны три случая: или у нас движущийся предмет выйдет туманным и отчетливо фон, или туманно и то и другое, или отчетливо движущийся предмет на мутном фоне. Все эти снимки показывают нам, что в первом случае наш объектив был наведен не на движущийся предмет, а на фон, во втором мы, стараясь отчетливо сфотографировать и то и другое, не получили ничего и только в третьем случае, наведя объектив на снимаемый предмет, достигли ожидаемого результата.

Теннисный мяч это—движущийся предмет. Все же остальное —линии площадки, сетка и противник—составляют наш фон. Наш глаз является объективом, наведенным на все это. Поэтому если при ударе мы будем смотреть только на площадку и противника, то мяч мы увидим весьма смутно, как на первой фотографии движущийся предмет. Одновременное наблюдение за мячом и противником поведет к тому, что нельзя будет ясно различить ни того, ни другого.

Следовательно, желая сделать чистый удар, надо смотреть не на площадку, не на сетку, не на противника, а только на мяч и смотреть до тех пор, пока удар не будет пробит.

Помните, что в теннисе наиболее важно отбить мяч, потому что, возвратив мяч противнику, уже можно рассчитывать на ошибки с его стороны. Наша главная цель—это хороший, чистый удар по мячу.

Расстояние от сетки и место на площадке в момент удара мы должны знать по полученному мячу и мысленно точно представлять себе перспективу линий. Теннисный игрок должен так же хорошо знать площадку, как шахматист знает свою доску.

Теннисные линии всегда одного и того же размера, с сеткой

определенной вышины, и потому нечего за ними следить. Местонахождение противника не должно нас интересовать непосредственно. Конечно мы должны мысленно представлять позицию, которую он займет, но сосредоточивать внимание нужно на ударе мяча ракеткою.

Мы легко можем знать, где находится противник, потому что фон, хотя и смутный, всегда перед нашими глазами, и должны стараться обвести его. Но постольку, поскольку нашей задачей является удар по мячу, мы должны смотреть на мяч, а не на те пункты, мимо которых нужно его пробить.

Совершенно точно установлено, что если расстояние от игрока *А*, пославшего мяч, до игрока *Б*, принимающего его, разбить на пять равных частей, то игрок *Б*, следя все время за мячом от точки *А* до момента удара, т. е. во все время его полета, имеет в пять раз больше шансов на хороший возврат, чем в случае, если бы он оторвал глаза от мяча в пункте 4, или, иначе говоря, после $^4/_5$ его пути, и только в момент удара снова бы взглянул на него (рис. 14).

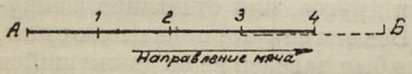


Рис. 14.

Точно так же его шансы на хороший ответ будут в первом случае в 10 раз больше, нежели тогда, когда он отведет глаза от мяча в п. 3 и снова взглянет на него только в момент удара и т. д.

Большинство игроков следит за мячом до пункта 4, после чего в последний раз взглядывает на противника, чтобы видеть, где он. Они судят о полете мяча приблизительно в трех метрах от себя и больше его не видят до тех пор, пока не ударят. Не говоря уже о порывистости такого удара, малейшее отклонение мяча от линии полета по внешним причинам или просто неправильное суждение о ней влекут за собой плохой удар. Доказано, что игроки, делающие удары с присутствием звука об обод, а то и просто одним ободом, отрывают глаза от мяча в п.п. 3 или 4.

Все сказанное по поводу этих двух пунктов относится как к ударам с земли, так и к ударам с воздуха, с тою лишь разницей, что при игре с воздуха шансы на плохие удары чрезвычайно возрастают.

Самым чувствительным ударом в этом отношении является с м э ш.

Отличительной его чертой от других ударов в теннисе является то, что, во-первых, в среднем 75% всех плохих «смэшей» падает в сетку и только 25% за линии, а во-вторых, то, что линия, идущая от глаз к мячу, постепенно приближается к вертикали, тогда как взгляд на противника находится в горизонтальной плоскости. Поэтому комбинация отрыва взгляда от мяча, переноса его на противника и потом обратно на мяч не может быть проделана так быстро, как при всяком другом ударе. Эта комбинация особенно пагубна для смэша, тем более, что взгляд на противника психологически заставляет забывать о сетке, т.-е. о тех 75% ошибок, о которых говорилось.

Смотреть на мяч во все время его полета, до самого момента удара, совсем не так легко, как это сначала кажется. Наглядным примером могут служить лица, берущие первый раз в жизни ракету. Их зрение совершенно не подвергнуто даже самой незначительной теннисной тренировке, и поэтому мы видим, что часто они вообще не могут попасть ракетой по мячу.

Хорошо смотреть на мяч можно только после продолжительной соответствующей тренировки. Об этом многие могут судить по собственному опыту. Например, если ими было потрачено продолжительное время на тренировку удара справа, прежде чем он стал обладать некоторыми качествами, которых они добивались, то затем во время выполнения этого удара они уже не думают о детализации движений и потому могут хорошо смотреть на мяч, находящийся справа. Совсем не так будет обстоять у них дело при ударе слева, если над техникой его они только еще начинают работать. Как бы они ни старались смотреть на мяч, им это не удастся вполне, потому что внимание рассеивается, когда приходится думать и о мяче и об исполнении удара.

Кроме перечисленных случаев отрыва глаз от мяча, возможны и другие. Например, игрок *Б* может глядеть на мяч до пункта 1, поймав, так сказать, его направление, потом взглянуть на площадку или противника и снова схватить мяч глазами в п.п. 3 или 4 (рис. 15).

Такое наблюдение за мячом по меньшей мере нелепо, потому что игрок *А* может переменить свою позицию после прохожде-

ния мячом п.п. 3 или 4, и игрок *Б*, уже зафиксировавший ее мысленно, очутится в чрезвычайно невыгодном положении. У классных игроков это бывает иногда в том случае, когда игрок *А* сделал что-нибудь исключительное, причем раздавшийся шум в публике и аплодисменты отвлекли на мгновение внимание его противника.

Разберем наконец последний случай, когда игрок *А* имеет обыкновение отрывать глаза от мяча перед ударом и взглядывать на то место площадки, в которое он хочет послать мяч, а игрок *Б* отрывает глаза от мяча в том же пункте и наблюдает за противником, его взглядом и положением корпуса для того,

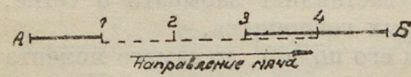


Рис. 15.

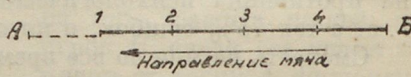


Рис. 16.

чтобы броситься в момент удара в нужную сторону (рис. 16). Здесь мы имеем случай, довольно часто наблюдающийся в теннисе. Если игрок *А* обладает некоторой опытностью и наблюдательностью, то он начинает смотреть совсем не туда, куда хочет пробить, и мы видим, как его противник бросается в сторону, противоположную направлению мяча, как бы от него, и теряет очко, благодаря невозможности преодолеть свою инерцию и вернуться обратно. Если такая комбинация и может иногда удаваться игроку *А*, то все же его нормальные шансы на плохой удар (от отрыва глаз от мяча перед ударом) значительно увеличиваются от неправильного положения корпуса при ударе.

В парной игре часто приходится наблюдать, когда партнер подающего, обычно стоящий у сетки, совершенно не смотрит на то, как производится подача. Он впервые взглядывает на мяч лишь после того, как тот перешел на сторону противника и уже касается земли. Это обычно ведет к тому, что такой игрок, не успевая занять правильной позиции у сетки, соответствующей поданному мячу, бывает обойденным по коридору или по середине площадки и, кроме того, мешает при подаче своему партнеру, увеличивая его «шансы» на плохой удар возможностью попасть в него мячом.

То же самое можно сказать и о розыгрыше мяча в парной игре. Не всегда бывает, чтобы все четверо принимали участие

в нем: часто один из игроков находится вне игры, т.-е. мяч разыгрывается между противниками и его партнером, не попадая к нему. Если такой игрок стоит у сетки, то он обычно не наблюдает за мячом в те моменты, когда тот находится на его стороне площадки, стараясь сосредоточить все свое внимание на игре и позициях противников, забывая совершенно о том, что всякий удар, сплассированный лучше, чем обычно, его партнером и отбитый на него противниками, будет для него неожиданным и застанет его врасплох, чего конечно не было бы, если бы он не выпускал все время мяча из поля своего зрения.

В парной игре необходимо, чтобы с самого первого момента, когда мяч подброшен вверх для подачи, все четверо игроков как бы «брали» его глазами и больше уже не выпускали до окончания розыгрыша очка; тогда никакие комбинации ударов и плассировки ни для кого из игроков не будут неожиданными и внезапными, если только они умеют хорошо смотреть на мяч.

Итак, для того, чтобы хорошо пробить мяч, нужно прежде всего вполне отчетливо его видеть. Если позади площадки нет естественного фона в виде зелени или темной стены, то играть значительно труднее, потому что пестрит в глазах и мяч становится мало заметным. Для избежания этого весьма хорошо на заднюю сетку навешивать перед игрой искусственный фон из темно-зеленой или вообще из темной материи. Наличие фона еще недостаточно, чтобы мяч был настолько отчетлив, насколько этого требует игра. Игрок должен ясно видеть (особенно это важно при игре с воздуха), как сильно вращается мяч вокруг своей оси при приближении к нему. Это очень трудно, когда мяч послан сильным ударом. В этом случае необходимо вытренировать зрение так, чтобы оно могло замедлять полет мяча, чтобы очень быстрый мяч, оставивший в глазах обыкновенного зрителя только белую полоску, казался принимающему медленно приближающимся. Тренировать свое зрения должно вне игры на быстро мелькающих предметах. Если мы видим быстро вращающееся колесо, нужно попытаться остановить глазами его спицы. Если мы едем на площадке вагона, надо стараться останавливать глазами мелькающие под ногами камни. При быстрой езде мимо забора надо стремиться останавливать глазами мелькание его вертикальных досок, так чтобы они были ясно видимы.

Все это будет наилучшей тренировкой для глаза. После нее самый сильный мяч можно будет видеть вполне отчетливо.

В заключение можно сказать, что кроме 80% ошибок, падающих по статистике на неумение глядеть на мяч, есть еще много оснований к тому, чтобы не глядеть на противника или площадку во время удара. Главное из них: быть настолько сосредоточенным, чтобы ни движение в публике, ни другие случайности не отвлекали и не рассеивали внимания во время игры.

Перед матчем надо избегать излишней работы для своих глаз.

Каждый игрок знает, что физическое утомление перед соревнованием может пагубно отразиться на исходе его игры, но очень редко кто сознает необходимость отдыха для своего зрения, которое, как мы теперь знаем, имеет существенное значение в теннисе. Перед матчем ни в коем случае не надо наблюдать за посторонней игрой, а тем более судить игру других, так как результат мелькания мяча не может благоприятно отразиться на состоянии глаз.

ПОЗИЦИЯ ИГРОКА НА ПЛОЩАДКЕ

В настоящем разделе о позиции на площадке мы коснемся только одиночной игры; позиции игроков в парной игре будут разобраны в главе о тактике этой игры.

Обычно начинающие имеют склонность стоять там, где падает мяч. Они совсем не учитывают, что случайные приемы мяча не могут иметь успеха в игре, для которой система—все. Большинство начинающих полагают, что любой пункт площадки представляет собою правильное место для ожидания ответного удара противника, тогда как на самом деле это далеко не так.

Обратите внимание, как хороший игрок поспевает за всеми ударами противника, куда бы тот их ни направлял. Знатокам игры и специалистам это кажется вполне естественным, потому что они не представляют себе, как можно преуспевать в игре, если нет уменья в нужное время находиться на правильном месте. Если это умение доставать мячи и является искусством, то оно во всяком случае искусство элементарное, являющееся непременным следствием правильного положения на площадке перед ответным ударом противника.

Правильным положением на площадке или правильной позицией называется такое место на ней, занимаемое игроком, с которого ему представляется больше всего возможностей защищать свою сторону от ответных ударов противника.

Здесь кстати будет отметить, что размеры теннисной площадки сконструированы так, что на ней нет и не может быть такого пункта, с которого можно было бы защищать абсолютно всю свою арену. При самой лучшей позиции остается незащищенной около одной трети всей площади, являющейся выигрышной зоной для противника, если он умеет ею пользоваться. То обстоятельство, в какой степени игрок охраняет эту треть, успевая брать на ней мячи, всегда является мерилом его подвижности и придает особый смысл игре, делая необходимым применение в ней тонкой тактики.

Существуют только два положения на теннисной площадке, которые должен занимать на ней игрок в ожидании мяча. Оба эти положения вытекают из приемов самой игры и тактики, разделяющих всех игроков по своему стилю на две основные группы: на игроков, бьющих главным образом по мячу, уже коснувшемуся земли (играющих с задней линии), и на игроков, преимущественно бьющих мяч до его соприкосновения с землей (с воздуха).

Правильной позицией для игроков с задней линии считается пребывание их в определенном месте за задней линией в небольшом от нее расстоянии.

Мы знаем, что смысл занятия позиции на площадке заключается в том, чтобы дать игроку возможность защищать в равной мере как правую, так и левую сторону своего поля.

Когда посланный к противнику мяч идет посередине, то пробивший его игрок должен оставаться за центром задней линии. С этого места он одинаково защитит и ту и другую стороны, потому что самые трудные ответы к нему составят как бы равнобедренный треугольник, построенный на задней линии площадки. Ясно, что для того, чтобы находиться на равном расстоянии от боковых его линий (возможных ответов), нужно быть за задней линией, на воображаемом продолжении средней линии площадки (рис. 17).

При косом мяче мы получаем несколько иную картину.

Если мяч предварительно был пробит влево под правую руку

противника, то место игрока, сделавшего удар, будет вправо от центра задней линии. Если мяч был пробит косо вправо, то— наоборот.

Отсюда ясно, что игроку нужно уметь мысленно определять угол двух самых трудных ответов к нему под правую и левую руку, чтобы находиться в ожидании мяча на линии, делящей этот угол пополам (рис. 18).

Суммируя все вышеизложенное, можно вывести общее правило позиции: позиция ожидания при игре

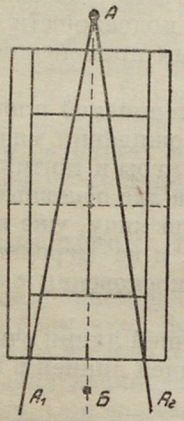


Рис. 17.

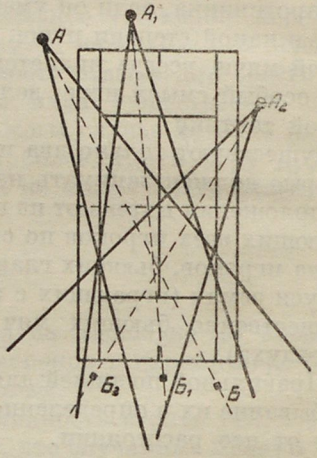


Рис. 18.

сзади должна находиться в стороне, противоположной направлению сделанного удара, и чем косее был последний, тем ближе к противоположной ему боковой линии.

Это место дает возможность защищать в одинаковой степени боковые стороны и, кроме того, представляет ту выгоду, что почти все без исключения движения к мячу будут всегда вперед. Двигаться же или бежать вперед, как мы увидим впоследствии, значительно легче, чем назад. При такой позиции за задней линией незащищенная треть площадки лежит впереди игрока— перед сеткой. Все неожиданные короткие мячи, падающие в

это пространство, будут весьма трудны для доставания с такой позиции, но зато игрок на ней очень хорошо защищен против ответных длинных мячей, падающих около задней линии и являющихся нормальным явлением каждой игры. Так что, если он примирится с трудностью коротких мячей и проигрышем очков на них, то он выиграет на том, что у него почти не будет «мертвых» пунктов на площадке против длинных ударов. Если игрок с задней линии выбит сильным ударом из площадки, после ответа он никогда не должен оставаться на месте своего удара. Ему нужно всегда стараться быстро занять вышеуказанную позицию, кроме того случая, когда возвращение на нее явится чересчур сильным отступлением. В последнем случае выгодней занять позицию у сетки, описанную ниже в этом разделе.

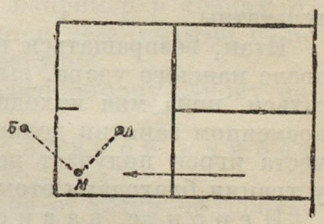


Рис. 19.

Точно так же должно избегать удаления вперед, в пространство между задней линией и линией подачи: оно считается самым неудобным для позиции, почему обычно и называется «мертвым» пространством. Мертвое пространство является местом, где большинство мячей опускается, и длинный, сильный удар там чрезвычайно опасен, так как идет прямо в ноги. Если игроку придется войти в это пространство, чтобы сделать удар (а это приходится делать очень часто), он должен после него тотчас же ретироваться за заднюю линию, чтобы ждать там ответа на посланный мяч. Отсюда он снова может продвинуться вперед для удара. Если это сделано и нельзя безопасно отойти назад, то нужно продолжать свой путь вперед для занятия позиции у сетки, но никогда не оставаться в мертвом пространстве, где игрок при следующем ударе будет вне позиции. Ответный длинный удар противника застанет его между задней линией и линией подачи. Даже в том случае, когда он сумеет достать мяч, он достанет его в большинстве случаев под углом, исключающим хороший ответ (рис. 19). Преимущество, которое имеет игрок *Б* над игроком *А*,—очевидно, так как *Б* приближается к мячу в точке *М* с противоположной стороны, как-бы наперерез. *А* приближается к *М*, сзади догоняя мяч, и потому, чтобы достать

его в точке M, он должен двигаться с большей скоростью, чем мяч, и, кроме того, боком к нему. Другое преимущество игрока $Б$ перед игроком $А$ заключается в том, что линия его зрения находится позади линии полета мяча и, следовательно, он видит его спереди, тогда как $А$—наоборот, а поэтому все старания его ударить мяч спереди будут почти безрезультатны.

Итак, возвращаться на определенную позицию необходимо после каждого удара, выполняя тяжелую работу—быстро двигаться, пока мяч находится в воздухе, потому что при своевременном занятии должного, соответствующего моменту игры места игрок получает возможность во-время поспеть к мячу, устраняя благодаря этому ненужную торопливость при ударе.

Игрок с задней линии должен достигнуть «позиции ожидания» раньше, чем противник ударит мяч.

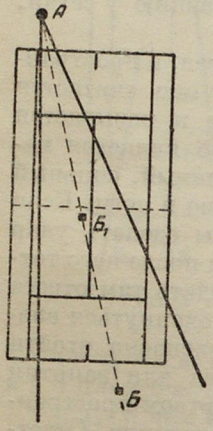


Рис. 20.

Рассматривая рис. 20, мы найдем, что позиция игрока у сетки должна находиться в стороне падения мяча, как это показывает линия, делящая пополам угол возможных ответов противника.

Совет игроку «с воздуха» подойти поближе к сетке будет всегда хорошим советом, потому что чем ближе он к ней подойдет, тем больше у него будет шансов получить мяч над уровнем сетки, когда ему придется бить. Для него возникнет возможность пробить мяч сверху вниз вместо того, чтобы сделать наоборот, а это является большим преимуществом в игре.

Необходимость занятия позиции вблизи сетки при игре с воздуха станет для нас еще ясней, если мы рассмотрим рисунок 21. Предположим, что игрок $А$ бьет мяч на середину основной линии в пункт $б$ и что этот мяч отбивается противником $Б$ в точке $б_1$. Игрок $Б$ может лишь ответить ударом в пределах, очерченных линиями из точки $б_1$. Если игрок $А$ пробежит вперед на место $А_1$, то он будет иметь возможность достать мяч независимо от того, направлен ли последний в центр или по какому-нибудь косому направлению. Для

игрока A_1 незащищенными пространствами остаются места, густо заштрихованные на рисунке 21. Надо сказать, что благодаря высоте сетки сделать в них удар почти невозможно.

При правильной пробежке вперед игрок A имеет полную возможность взять мяч с воздуха. Рисунок 21 показывает, что возможность эта может быть использована лишь при условии, если игрок A не остановится на полпути, например в точках A_2 или A_3, так как с этих пунктов остаются незакрытыми большие поля, слабо заштрихованные на рисунке.

Это рассуждение приводит нас к неоспоримому закону позиций на площадке:

играть нужно или за основной линией или вблизи сетки.

Практика показывает, что расстояние от сетки не должно превышать 2,5 метров. Относительно опасности получить вблизи сетки мяч через голову мы будем говорить позднее.

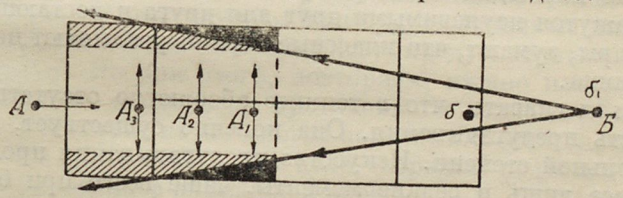


Рис. 21.

Главное затруднение для игрока у сетки составляет защита той трети площадки, о которой говорилось выше. Эта треть слагается у него из пространств, лежащих вдоль боковых линий и сзади, куда могут падать мячи, летящие через голову.

Если игрок с задней линии располагает необходимым количеством времени для защиты своих боковых линий, то игрок у сетки имеет его слишком мало, и потому единственным выходом из положения ему может послужить только прекрасное знание позиции и уменье сохранять ее. Для парирования мячей через голову у него должны быть хорошо развитые удары по ним (смэши) и уменье быстро отбегать назад.

Положительной и отличительной чертой позиции у сетки является предоставляющаяся возможность убивать мячи, быстрота ударов и их неожиданность.

Хорошее положение на площадке часто выручает и даже позволяет выиграть много очков. Оно дает возможность человеку небольшого роста прекрасно нападать у сетки.

Успех игрока у сетки зависит в большой степени от своевременности его движений. Если он достигнет сетки раньше, чем противник сделал ответ, он принужден будет остановиться. Все будет обстоять благополучно, если его положение у сетки после остановки окажется как-раз тем, с которого ему придется бить; если же нет, то ему снова придется пуститься в путь, потеряв первоначальный старт и вместе с ним то преимущество, которое он от этого приобрел. Одинаково плохо оказаться у сетки как слишком рано, так и слишком поздно.

Игрок с воздуха должен уметь чрезвычайно хорошо учитывать время. Ему нужно быть у сетки в тот момент, когда противник ударяет мяч.

Часто наблюдающие хорошую игру, в которой оба противника кажутся неуязвимыми друг для друга и достающими любые удары, думают, что классные игроки угадывают намерения противника.

Нельзя сказать, что в теннисе абсолютно отсутствует возможность предугадывания. Она конечно существует, но в незначительной степени. Искусство предугадывания проявляется в теннисе лишь в редкие моменты, чаще всего при безвыходном положении, и наблюдается только у мастеров, так как оно порождается исключительно опытом.

Попробуем уточнить это. Представим себе игрока, так выбитого из площадки и потерявшего позицию, что положение его стало почти безнадежным. После последнего сделанного им удара он не имеет никакой возможности восстановить свое положение на площадке к моменту получения на свою сторону мяча. Это и есть тот момент, когда его может спасти только мгновенная догадка, инициатива. Он должен рассуждать например следующим образом: «мой противник располагает большим пространством, послав мяч в которое, он почти наверное выиграет очко. Он знает это. Он знает также, что я прилагаю все усилия, чтобы защитить его, и поглощен исключительно этой задачей. Почему бы ему не послать мяч в то место, которое я сейчас покидаю? Это будет более верно, неожиданно, остроумно и красиво, так как он поймает меня, пытающегося закрыть

большое свободное пространство и оставляющего без внимания малое»...

Выбитый из позиции опытный игрок может предугадать мысль противника и рискнуть вернуться или сторожить (двигаясь в противоположную сторону) покидаемое место, предоставив свободное на волю случая. В то же время он должен стараться не делать преждевременных движений, обнаруживающих его намерения, так как мяч часто находится на фоне игрока. Будучи замеченными во-время, эти движения могут заставить противника быстро изменить принятое решение.

Если игрок правильно разгадал мысли противника, он может считать себя наполовину вышедшим из беды. Но приведенный пример является простейшим. На практике иногда приходится наблюдать, как противники во время розыгрыша одного очка поочередно ставят друг друга в критическое положение путем расшифровки мыслей и предугадывания взможного направления мяча. В эти моменты как-будто невидимые нити соединяют игроков и дают им возможность предусматривать действия друг друга. Но для этого, повторяем, нужно иметь большой опыт, знание психологии противника и возможность контролировать действие на нее многих побочных обстоятельств. Самое же важное для успеха в этом деле—нервный подъем и упорное, концентрированное внимание к игре.

Однако искусство предугадывания ни в коем случае не является основой классной игры. Наоборот, классная игра дает некоторую возможность определить ответ противника. Начинающим и средним игрокам не следует забывать об этом обстоятельстве и стараться придерживаться позиций, описанных в этом разделе.

РАБОТА НОГ

Начинающие обыкновенно не знают, что такое работа ног и какое значение она имеет в теннисе. Постараемся объяснить и то и другое.

Каждый теннисный удар требует для своего технического выполнения определенного расположения корпуса, определенной расстановки ног, определенного направления линии плеч и пр. Начинающий игрок, незнакомый с правильным, для дан-

ного удара, положением тела, бьет его так, как это ему кажется более удобным. При этом почти всегда плечи его не связаны одно с другим, грудная клетка вогнута, и тело изгибается, куда ему заблагорассудится. При этих условиях будет чудом, если удастся хороший удар.

Опытный игрок стремится, чтобы плечи его по возможности были параллельны намечаемому направлению мяча, слегка расставленные ноги повернуты соответственно плечам, все тело гибко, сосредоточено и свободно. Мускулы плеча, груди и руки при ударе объединяются у него в одном общем усилии. Получается впечатление, что какой-то стержень проходит от левого плеча через правое по руке к самому концу ракеты, являясь как-бы рычагом для размаха, обеспечивающего хороший удар.

Эта наилучшая, всегда строго определенная позиция при ударе вместе с законами инерции и породила особый способ движения по теннисной площадке. Постараемся подробно объяснить его цель и сущность.

Посмотрим, что получится, если игрок бросится к мячу обыкновенным способом, т. е. таким, каким бегают «взапуски». Достигнув места, где он намерен сделать удар, он должен будет остановиться, перестроить положение корпуса для удара и только после этого бить по мячу. Ясно, что такой удар обречен на неудачу, и вот почему: предположим, игрок бежал направо вперед с целью пробить мяч по диагонали, т. е. в левый угол, под правую руку противника. Развив определенную скорость в правую сторону, он принужден будет быстро остановиться для принятия позиции, требуемой намеченным диагональным ударом. Сила инерции будет увлекать его вправо, а бить ему надо влево. Получится естественный толчок при остановке, а также вполне понятная замедленность в принятии нужной позиции, благодаря тяготению всего корпуса по инерции вправо. Кроме того, вся сила, приобретенная от движения вперед, пропадет для удара, так как она, как мы видим, сводится на-нет остановкой и переменой расположения корпуса и плеч. Таким образом, теряется много условий, необходимых, как мы увидим ниже, для выполнения хорошего удара. Возвращение же после удара обычным бегом на нейтральную позицию за заднюю линию произойдет почти спиной к сетке.

Разве мы видим на практике что-нибудь подобное?

Нет, такого зрелища в хорошей игре мы никогда не наблюдаем. Наоборот, мы видим плавный подход или подбег к мячу, точно так же и плавное возвращение на место, которые делаются как-то по-иному. Мы видим, что в момент остановки перед ударом корпус игрока уже занимает правильное положение для удара, а ноги поставлены соответствующим образом. Мы видим, что после удара игрок возвращается на позицию лицом к сетке, не выпуская из виду посланного противнику мяча. Мы не видим ни толчков, ни борьбы с инерцией, ни «перестраивания фронта» для удара. Все совершается плавно, свободно и легко.

Движения хорошего игрока по теннисной площадке не привлекают к себе внимания, так они естественны и просты. Если мы всмотримся в его манеру двигаться по площадке вперед, назад, направо, налево и в других направлениях, то увидим, что она существенно отличается от обыкновенного бега, а иногда и просто ничего общего не имеет с ним.

Выше вкратце было указано, что правильный удар по мячу требует определенного положения корпуса игрока по отношению к мячу, к сетке и к направлению полета. Поэтому и идея, вложенная в метод передвижения по теннисной площадке, иначе говоря—в «работу ног», заключается в том, чтобы в момент остановки или просто поворота игрок оказался в правильном положении относительно мяча, сетки и пр.

Работа ног есть методическое передвижение их, позволяющее достигнуть мяча в должный момент и в полной позиции, без необходимости принимать нужное положение непосредственно перед самым ударом.

При изучении работы ног на теннисной площадке не следует руководствоваться только собственным инстинктом, отбрасывая уже проверенные правила и методы. Сколько ни приходилось смотреть, как начинающие подходят или даже просто поворачиваются к мячу для удара, ни разу не удавалось видеть, чтобы они делали это правильно. Из этого можно заключить, что в таком деле, как изучение работы ног, нельзя полагаться на внутреннее чутье. Интересно отметить, что то же самое наблюдается и в отношении удара. Почти невозможно увидеть начинающего, инстинктивно сделавшего правильный удар.

Попытаемся элементарно изложить эту теорию, тысячи раз

проверенную на практике. Для ясности вопроса постараемся пользоваться примерами, чертежами, сопоставлениями и пр.

Упомянем, что для изучения основных законов техники теннисного «бега» сама теннисная площадка не является необходимой. Они могут быть усвоены в любом зале и даже в любом небольшом просторном помещении, позволяющем двигаться на три, четыре шага вперед со свободным размахом ракеткой.

Как только усвоено держание ракеты, уяснены методы ударов, и начинающий уже знает, что ожидать ответный удар противника нужно всегда лицом к сетке, а бить по мячу, находясь более или менее боком к ней,—можно приступить к изучению работы ног.

Как же нужно двигаться по площадке, чтобы в момент удара быть в нужной позиции, не изменяя положения корпуса? Разберем этот вопрос сначала на ударе справа.

Как мы увидим ниже, игрок при этом ударе стоит боком к сетке так, что его левая нога ближе к ней, чем правая. Когда удар справа в такой неподвижной, «мертвой» позиции достаточно уже изучен, можно начать переходить к более сложным вариантам, связанным с поворотами и движениями в разные стороны. Сначала новичок должен освоить переход из позиции ожидания мяча в позицию удара. Вот тут-то впервые и выступает на первый план работа ног, усвоение которой должно вестись самым тщательным образом, так как она является ключом к дальнейшим успехам.

Предположим, что теннисист, находящийся в позиции ожидания, т. е. лицом к сетке, видит, что посланный ему мяч летит под правую руку и, судя по длине полета, нужно отступить на один шаг назад для ответного удара. Как он должен это сделать?

Чтобы перейти из позиции ожидания в позицию удара с одним шагом назад, ему нужно сделать поворот корпуса вправо на пальцах левой ноги, относя одновременно назад правую ногу. Сделав удар, игроку для перехода в первоначальное положение (лицом к средней сетке) нужно точно также сделать поворот, правда, несколько меньший, снова на пальцах левой ноги, поворачивая их в обратном направлении влево (рис. 22).

Если игрок видит, что для удара ему необходимо передвинуться на один шаг вперед, он должен повернуться вправо на

пальцах правой ноги, вынося одновременно вперед левую ногу. Сделав удар, он возвращается на прежнее место, производя описанные действия в обратном порядке, т. е. поворачиваясь влево на носке правой ноги (рис. 23).

Сделав описанные движения, мы найдем, что они представляют собой легчайший способ попадания в позицию удара справа при движении игрока назад и вперед на один шаг. Если мы будем делать их попеременно, занимая каждый раз нейтральную позицию, то увидим, что ноги начнут работать по какой-то системе, позволяющей занимать удобное для удара положение.

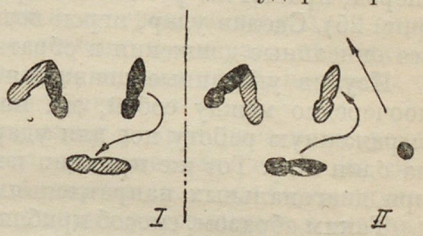


Рис. 22.

Посмотрим теперь, что надо делать для того, чтобы отступить назад на два шага. Первый шаг делается так же, как и описанный выше, только без замаха рукой, с поворотом на носке левой ноги. Когда он сделан, левая нога приставляется к правой,

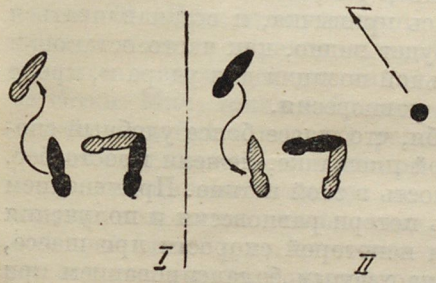


Рис. 23.



Рис. 24.

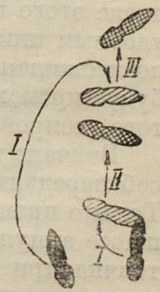


Рис. 25.

после чего последняя снова выбрасывается назад вместе с замахом руки. Сделав удар, игрок возвращается в начальное положение, совершая те же движения, только в обратном порядке.

Рисунок 24 показывает все моменты движения назад, означенные соответственно их порядку римскими цифрами I, II и III.

Та же система осуществляется и при движении игрока на два шага вперед для удара справа. Первый шаг делается, как описано выше (шаг вперед), только без размаха рукой, с поворотом на носке правой ноги. Когда он сделан, правая нога приставляется к левой, после чего последняя снова выбрасывается вперед, правая же рука в это время следует назад для размаха (рис. 25). Сделав удар, игрок возвращается обратно, производя все описанные движения в обратном порядке.

Изучив указанные движения на два шага и комбинации их поочередно между собой, мы получим значительно рельефнее выраженную работу ног для удара справа, чем при движениях на один шаг. Тот же принцип перестановки ног соблюдается и при диагональных направлениях движения.

Таким образом, способ приближаться к мячу, чтобы в момент остановки левая нога была ближе к сетке, заключается в том, чтобы начинать каждый шаг с левой ноги. Это основной и самый главный принцип работы ног или, как его называют, правило «шассе». Испытайте его. Для этого пусть кто-нибудь в любой момент такого движения на несколько шагов крикнет «стой!». Остановка всегда будет в правильной позиции для удара. Если после этого попробовать двигаться так, как это кажется более удобным или как уже создалась привычка, и останавливаться по неожиданной команде, то будет видно, как часто остановки будут происходить в неправильной позиции для удара и, кроме того, сопровождаться потерей равновесия.

Вначале трудно убедить себя, что шассе более удобный способ передвижения по теннисной площадке, нежели просто бег. Только практика дает уверенность в этой истине. Применением шассе аннулируется опасность потери равновесия и получения толчка при остановке. Потеря некоторой скорости при шассе, которая может быть наверстана умелым балансированием при старте, с избытком компенсируется навыком подходить к мячу в готовой позиции.

Все сказанное относительно удара справа относится и к удару слева (при котором правая нога стоит ближе к сетке), с той лишь разницей, что каждый шаг вперед должен начинаться с правой ноги, а назад—с левой.

Движения игрока вдоль задней линии очень индивидуальны, но все-таки всегда сохраняют принцип шассе. Так, например

направо можно двигаться, начиная каждый шаг с правой ноги, а потом перейти посредством поворота, которому в этом случае помогает инерция, в положение для удара. Можно двигаться все время и с левой ноги, что исключает поворот, но требует более развитого размаха, так как придется бить как-бы несколько назад.

Перейдем теперь к работе ног при чередовании ударов справа и слева и посмотрим на простейших примерах, как осуществляются в теннисе повороты, или, иначе говоря, переходы от позиции одного удара к позиции другого.

Представим себе, что игрок делает удар справа и, не успев занять нейтрального положения, получает мяч на то же расстояние от сетки, но уже с левой стороны, т. е. мы берем случай непосредственного перехода из позиции удара справа в позицию для удара слева, часто встречающийся на практике. Здесь надо предупредить обучающегося о том, что мяч вдали от сетки почти всегда бьется перед правым плечом, будь то удар справа или слева.

В описываемом случае после первого удара нужно повернуться влево на носке правой ноги, отнеся левую ногу глубоко назад, как это показано на рисунке 26. При этом повороте правая нога и правое плечо остаются на прежней дистанции от сетки. Мяч, таким образом, может быть бит с того же расстояния от нее. Так как при этой позиционной смене меняется положение только одной ноги (левой), то, естественно, эту смену надо признать одной из самых легких, что и заставляет разучивать ее в первую очередь.

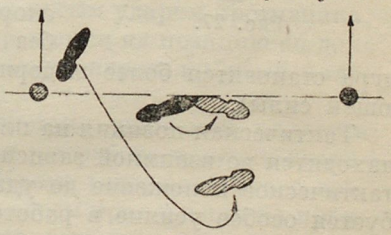


Рис. 26.

Но уже и эта простая смена позиций одного удара на другой, при почти полной неподвижности правой ноги, таит в себе много новых вариантов. Так, например, в зависимости от положения отставленной назад левой ноги, меняется направление удара. Затем, судя по расстоянию мяча от тела, рука вытягивается либо больше, либо меньше, и пр.

Итак, мы видим работу ног при смене позиций, когда мяч

падает с разных сторон отбивающего на одинаковую дистанцию от сетки. Посмотрим теперь, как будут работать ноги, если мяч упадет на левую сторону, например ближе к сетке, чем он был на правой стороне. Сделав удар справа, игрок принужден будет сделать быстрый поворот на пальцах левой ноги с выносом вперед правой (рис. 27).

Указанные методы поворотов должны быть тщательно усвоены начинающими, а именно так, чтобы они могли отбивать мячи на довольно значительном от себя расстоянии, растягивая выпад для удара. Ноги, тело и рука должны приучиться вытягиваться и собираться, в зависимости от расстояния мяча.

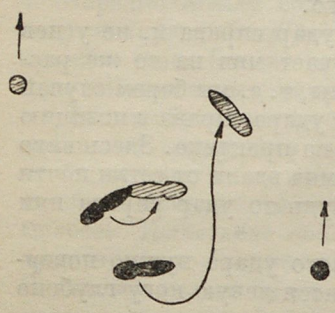


Рис. 27.

В этих движениях кроется весь основной секрет техники подхода к мячу. Игрок, не владеющий ими, должен делать ненужные шаги, в то время как другой, у которого техника в результате постоянных упражнений вошла в привычку, почти без скорости, а для наблюдающих—почти без труда, перехватывает мяч. Его игра становится более выдержанной и экономичной (сберегающей силы).

Тактическая позиция на площадке и координация движений находятся во взаимной зависимости. Вполне понятно, что если тактическое положение до удара было неправильно, то потребуется особое усилие в работе ног, чтобы выйти из него. Вот почему так часто темп движения игрока по площадке зависит от места, в котором он находится.

Отсюда вытекает, что игрок может в совершенстве изучить удары, и все-таки самые лучшие из них не будут иметь достаточной ценности при отсутствии правильного или недостаточно разученного подхода к мячу. Хорошая «плассировка» противника будет ставить его в затруднительное положение при ударе, в то время как игрок с хорошо развитой, правильной работой ног, имея посредственные удары, будет преуспевать значительно больше.

Все указанные выше разнообразные смены позиций могут

быть сделаны гораздо легче и быстрей, если они не исходят из спокойного, неподвижного положения. Игрок все время должен находиться наготове к ответу, поэтому колени его должны быть слегка согнуты, а тяжесть тела сосредоточена более на икрах, чем на ступнях, находясь как-бы в состоянии качания из стороны в сторону. Это качание из стороны в сторону—лучшая позиция для готовности к броску.

Быстрая, точная, аккуратная смена перечисленных движений на один, два, три шага в разные стороны, т. е. в небольшом поле действия, при многократном повторении не может не принести огромной пользы начинающему. Они заключают в себе почти все, что требует игра в первой стадии обучения: точную оценку направления и глубины удара противника, быструю реакцию на него и правильный подход к мячу для удара.

Итак, мы видим, что основное правило работы ног заключается в том, чтобы при движении вперед для удара справа начинать шассе и все время его делать только с левой ноги, приставляя к ней правую, ни в коем случае не вынося последнюю вперед. Для удара слева—с правой. При движении назад—наоборот.

Если игрок с задней линии выбит косым ударом противника, предположим, направо, то для возвращения на позицию он должен каждый шаг начинать с левой ноги; игрок, выбитый налево,—с правой.

Описанная в общих чертах система движений является базисом работы ног на теннисе. Вся же работа конечно значительно разнообразней и сложней. Кроме того, хотя она в значительной степени индивидуальна в своем приложении на практике, однако законы ее в основном остаются одни и те же. Например нет надобности за медленным и довольно далеким мячом идти способом шассе. Можно приближаться к нему произвольно и только на некотором расстоянии от места удара, выбрав момент, перейти на шассе, чтобы быть в позиции в момент остановки. Как общее правило, можно сказать, что есть много способов приближения к мячу, но конец дистанции, два-три шага, почти все лучшие игроки совершают способом шассе, описанным выше.

Шассе в своем чистом виде служит для покрытия небольших дистанций. Шассе в смешанном виде, о котором только-что

говорилось, является средством передвижения в большинстве случаев игры при подбеге к обыкновенному, рядовому мячу, исключая те моменты, когда игроку приходится покрывать максимальные дистанции в попытках достать «недосягаемый» мяч. Тут приходится бежать. Таким образом, мы приходим ко второму методу приближения к мячу—бегу.

Чтобы выработать скорость бега, надо стараться доставать мяч, каким бы недосягаемым он ни казался с первого взгляда. Правда, вначале это трудно удается, но раз за разом скорость станет увеличиваться, и впоследствии будет странно, что раньше было трудно добежать до мяча, который так уверенно и легко берется теперь. Учась приближаться быстро, нужно свою скорость при стремлении к намеченному пункту сообразовывать с полетом направляющегося к тому же месту мяча.

При тренировке быстроты бега надо принимать в расчет, что бежать налево всего легче, потому что скорость увеличивается с самого старта движением ракеты влево; бежать направо за косым мячом уже труднее, так как размах тут мало помогает, бежать вперед еще тяжелее и наконец самое трудное—уметь хорошо и быстро двигаться назад.

Часто кажущаяся легкость в движениях приводит к мысли, что они, очевидно, вообще весьма нетрудны. Теннису также почти всегда приписывается физическая легкость из-за кажущейся простоты игры и того обстоятельства, что в нее могут играть и дети, и женщины, и старики. Однако эта игра, когда партнеры достигли высокого совершенства в ударах, технике и тактике, совсем не так легка с физической стороны, как многие это думают. Не надо забывать, что передышками при игре могут быть лишь те короткие моменты, когда противники меняются сторонами, или когда после розыгрыша очка каждый из них возвращается на свое место, чтобы снова начать игру.

Игрок в теннис, в противоположность бегуну, не знает не только направления, по которому он через мгновение бросится, но и дистанции. Иначе говоря, он не имеет возможности сообразовать свои силы с пройденным расстоянием. При розыгрыше каждого очка он должен двигаться с той быстротой, которая требуется для того, чтобы возвратить мяч, абсолютно не зная, сколько перелетов через сетку сделает мяч в данном случае.

Если противник хорошо владеет направлением мяча, то его ответы будут трудны в смысле неожиданности и дальности расстояния. Игрок не должен экономить своих сил для финиша, но должен всегда иметь их в запасе, потому что очень часто неизвестно, когда он последует. Если в соревновании из пяти партий выиграно две и положены все силы на выигрыш третьей, то что будет игрок делать, проиграв ее?

Поэтому тактика игры, построенная исключительно на расчете своих физических сил, всегда будет уступать тактике, основанной одновременно и на учете сил противника, при полной, конечно, уверенности в своей выдержке.

При беге по площадке есть одна опасность, которая может вывести игрока из равновесия, это—внезапная остановка перед ударом. Предупредить ее можно, заканчивая бег скольжением. Скольжение при беге, являющееся вторым принципом работы ног, служит почти всегда отличительным признаком хорошего игрока. В противоположность шассе для удара справа начинать свой бег нужно с правой ноги, т. е. делать первый шаг с правой ноги, второй—с левой, третий—с правой и т. д., скользя перед остановкой левой ногой вперед. Если мяч бьется слева, то перед ударом нужно скользить правой ногой вперед, начиная бег с левой. При скольжении тяжесть всего тела должна сосредоточиваться на передней части ступни с тем, чтобы после остановки она была перенесена на сзади стоящую ногу. Такое скольжение подведет к мячу, не нарушая равновесия, и в той позиции, которая нужна для правильного удара. Кстати нужно заметить, что ни в коем случае не надо бегать на пятках и высоко поднимать ноги; последнее задерживает полезные для тенниса движения и выводит из равновесия. Движения же при шассе должны быть шаркающего характера.

Третий принцип работы ног заключается в том, чтобы делать мелкие шаги. Все начинающие делают ошибку, передвигаясь громадными шагами. Игрок видит, что мяч падает в некотором расстоянии от него, и стремится его взять. Вот тут-то он и должен помнить, что покроет короткое пространство значительно лучше на малой передаче, нежели на большой, так как, во-первых, значительно легче получить начальную скорость при помощи коротких быстрых шагов, а во-вторых, все расстояния на теннисной площадке— расстояния короткие и, следовательно,

требуют быстрого старта. Кроме того, пользуясь мелкими шагами, меньше риска перейти нужную точку на площадке или не дойти до нее.

Четвертый принцип работы ног: во время движения нужно давать отдых руке, держащей ракету. На самом деле, если нельзя ударить мяч раньше, чем дойдя до него, то зачем зря махать ракетой? Это только напрасно будет утомлять.

Пятый принцип: необходимо, хотя бы на мгновение, остановиться перед ударом для точного его исполнения и сохранения равновесия. Правда, при игре в теннис приходится иногда делать удар на бегу, но это только в крайнем случае. Обстоятельство, которое имеется в виду,—это привычка систематически играть мяч с ходу. Если мы иногда и видим, что некоторые хорошие игроки делают великолепные удары на бегу, то знайте, что это только исключения, и из них не следует создавать правила.

Шестой и последний принцип: следует постоянно наклоняться в сторону движения при приближении к мячу. Этот принцип хотя и относится к работе ног, но все же больше связан с балансом игрока, и потому о нем мы будем говорить отдельно.

БАЛАНС

Баланс имеет огромное значение в теннисе.

Посмотрим, что представляет собой баланс между ударами и во время их, т. е. тогда, когда игрок ожидает возвращения мяча, когда приближается к мячу и когда бьет по нему.

Особенность движений в теннисе заключается в том, что они представляют собой короткие броски в разные стороны. Легкоатлет заранее знает направление, по которому он побежит, и длину дистанции. Теннисист никогда не знает наверное, куда ему придется двинуться. Направление узнается в последний момент.

Сделав нужный бросок к мячу для удара, игрок немедленно возвращается на прежнюю или новую позицию, откуда он снова должен делать бросок или в прежнем направлении, или в другом. При сильной игре эти моменты ожидания мяча на позиции очень малы, они равняются долям секунды. Броски же к мячу очень быстры. Быстрота ни в коем случае не должна

переходить в излишнюю торопливость, потому что она нарушает равновесие и затрудняет возможность вернуться на позицию.

Уменье мгновенно тронуться с места в любую сторону развивается постепенно. Игрок должен в момент ожидания мяча находиться в почти безразличном равновесии. Если он будет стоять на полной ступне, то мгновенно тронуться с места в неожиданном направлении—весьма трудно; поэтому лучше всего, находясь в выжидательном положении, стоять, балансируя на носках, чтобы иметь возможность моментально броситься в любую сторону, оттолкнувшись соответствующей ногой. При балансе на носках нужно обязательно немного нагибаться вперед.

«Нагнитесь вперед»—в этом основная сущность баланса на носках. С тяжестью, направленной вперед на носках, игрок быстрее достигнет мяч и выиграет время. Тот же принцип наблюдается и на старте спринтера. Правда, если мы занимаем правильную тактическую позицию на площадке, нам в восьми случаях из десяти нет особой необходимости спешить к мячу. В этих случаях быстрый старт с места дает нам необходимое количество времени, чтобы неторопливо подвигаться к мячу, сохраняя хорошее равновесие. Игрок, хорошо сохраняющий баланс, кажется зрителю медленным (совсем иначе думает о нем его противник!). Хорошо развитый баланс во время ожидания мяча дает возможность бегать не так быстро.

Рассмотрим теперь баланс при приближении к мячу. Возьмем для ясности самый трудный случай сохранения равновесия—бег назад, лицом к сетке. При таком беге баланс необходим более чем когда-либо, но к сожалению у нас, за исключением очень редких случаев, баланс игрока, бегущего назад, всегда неправилен. В большинстве случаев у нас отбегают на пятках. При этом вес всегда переброшен назад, тогда как при отбеге лицом к мячу нужно на носках нагибаться вперед. Когда при этих условиях придется бить, то удар выиграет в силе, сохраняя нужное игроку равновесие, тогда как в первом случае последнему придется преодолевать сначала свою тяжесть, слишком отброшенную назад, благодаря чему удар теряет в силе.

Сохраняйте наклон вперед всегда, как

при приближении к мячу, так и в ожидании его.

Теперь рассмотрим роль баланса при самом ударе.

Основа каждого удара с земли есть некоторого рода качание тела в направлении удара. Это быстрое качание корпуса позволяет использовать для удара тяжесть самого игрока. Например при ударе справа, во время размаха ракетой назад, тяжесть концентрируется на правой ноге, отставленной назад. В конце же удара, после того как он сделан, вес тела, благодаря наклону корпуса вперед, должен оказаться на левой ноге, т. е. впереди. Таким образом, в самый момент соприкосновения ракеты с мячом вес корпуса находится в пути и целиком вкладывается в удар. Вот это-то качание тела с одной ноги на другую с перебрасыванием тяжести корпуса и называется балансом во время удара, создающим цельность движения. Чтобы это качание перебрасывало тяжесть тела, в нем должны участвовать плечи и бедра. Только такой порядок обеспечивает правильное передвижение центра тяжести.

В виду того, что нам в дальнейшем изложении неоднократно придется сталкиваться с балансом во время удара, постараемся возможно подробней объяснить его сущность при помощи какого-нибудь общеизвестного примера. Возьмем для этого процесс движений косаря, знакомый, наверно, каждому из нас, и разберем его.

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

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

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

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

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

Сопоставление с косарем во время работы наглядно вскрывает всю сущность баланса во время теннисного удара.

Хорошее осуществление его возможно только в том случае, если игрок стоит на полной ступне. Ноги, как мы видим, играют весьма важную роль во время баланса. Можно сказать, что баланс создается ими.

Хороший игрок пользуется всеми мышцами ног для баланса своего корпуса, размахиваясь по мячу, чтобы пробить его. В результате получается, что он твердо стоит на земле. Это самая лучшая позиция, причем для эластичности колени должны быть немного согнуты вперед. Если такая позиция принята перед ударом, то чувствуется, что ноги как-бы вросли в землю. При ней можно как угодно вращать всем своим телом вокруг его оси, чтобы сделать удар по мячу, и игрок всегда сохранит баланс и устойчивость. Плохой теннисист не дает ногам нужной работы: они только поддерживают его тяжесть. Эластичность ног в игре необходима как при ударах, так и в промежутках между ними.

Баланс во время удара чрезвычайно важен, создавая равновесие после него. Но для того, чтобы всегда им пользоваться при встрече с мячом, необходимо сохранять его во все время игры. Последнее возможно лишь в том случае, когда баланс и работа ног соединены вместе. Хорошая работа ног всегда зависит от баланса, баланс же, в свою очередь, управляется работой ног. С момента выхода на площадку и до тех пор, пока она не покинута, игрок должен сохранять баланс. Это требование необходимо особенно подчеркнуть. Чтобы добиться этого, нужно в самом начале обучения решиться пожертвовать скоростью. Мы советуем без сожаления идти на эту жертву, потому что, приобретая баланс, мы автоматически приобретаем нужную скорость и необходимое проворство на площадке.

Перечислим несколько различных случаев потери баланса: быстрый бег и внезапная остановка, бег на пятках, длинный шаг, высокий шаг, махание при беге руками и ракетой, стояние на носках при ударе, неэластичное стояние на прямых ногах, стояние на одной ноге при ударе, прыжок во время удара, слишком быстрый занос ракеты назад перед ударом, слишком резкое подбрасывание мяча при подаче и всякого рода толчки.

Если взять ракету и проделать все вышеуказанное, то обучающийся еще лучше поймет все эти возможные ошибки.

О РИТМЕ И СТИЛЕ

Теперь вполне своевременно остановиться на одной детали образцового теннисного удара—на его р и т м е.

Удар, пробитый как-раз в то время, когда вес тела переходит вперед с задней ноги на переднюю или, иначе говоря, когда игрок балансирует, считается сделанным своевременно.

Каждый игрок обязан помнить, что вес тела должен всегда двигаться вперед в момент самого удара.

Это правильно, как мы уже говорили, даже для тех случаев, когда нужно бежать назад, чтобы достигнуть мяча. Мы уже знаем, что вкладывание игроком в удар своего веса сообщает мячу силу, и этот прием называется балансом во время удара. Хорошая ножная работа обеспечивает правильный баланс при ударе; когда же последний достигнут, на сцену появляется ритм.

Ритм—это безупречная своевременность удара.

Ритм —это высшая отделка удара.

Есть одна доля секунды, один момент, когда мяч и движущийся вперед корпус находятся в таком соотношении, что сделанный в это мгновение удар приобретает наибольшую эффективность. Эта доля секнуды наступает, когда тяжесть корпуса в своем движении вперед проходит через линию равновесия тела. Только в этот момент и только этим движением вперед веса туловища удар может сообщить мячу максимальную энергию. Это и есть совершенный ритм.

Чувство совершенного ритма у некоторых игроков—врожденный дар. Чувство хорошего ритма можно приобрести, изучая работу ног и баланс, и усвоить его настолько хорошо, что оно станет совершенно привычным, естественным.

Ритм, работа ног и баланс тесно связаны между собой.

Только с хорошей работой ног можно достигнуть должного искусства ритма, и только игрок с врожденным этим чувством может иногда нарушить эти правила, без особого ущерба для себя, потому что природное чувство позволит ему контролировать инстинктивно свой баланс и размещение веса даже при неправильной позиции удара. Но этот случай является исключением.

Работа ног—это фундамент, доступный каждому, на ней зиждется баланс, венчает же все это ритм, совершенство в котором доступно лишь немногим.

Чтобы играть хорошо в теннис, необходимо приобрести

сначала хороший стиль, т. е. уменье правильно делать удары.

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

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

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

На это можно возразить, что есть первоклассные игроки, делающие некоторые удары плохим стилем. Это правда. Но здесь нет противоречия, потому что класс этих теннисистов зависит не от тех ударов, которые они делают в разрез с теорией, а от остальных приемов, которым присущ хороший стиль.

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

Для выполнения необходимого движения косарь делает широкий размах. Этот прием основан на том физиологическом законе, по которому мышца производит наибольшую работу тогда, когда она непосредственно перед сокращением приводится в состояние наибольшего растяжения. По мере укорочения мышцы, ее сила постепенно ослабевает, доходя в момент наибольшего сокращения до нуля. Этот закон растяжения мышцы и изменения ее силы имеет своим последствием то, что главная

часть работы должна быть выполнена в первой трети всего размаха. Если путь размаха разделить на шесть частей, то на первую часть приходится только подготовительный, накопляющий силу размах. Главная же часть работы происходит в следующих двух шестых, а затем идет уже постепенно убывающее ее действие, заканчивающееся в последней части инерцией.

В теннис играют для развлечения, для моциона или имея в виду спортивную цель. Игрок, тренирующийся и работающий над собой, не обращая внимания на свой плохой стиль, закрывает себе путь к совершенствованию, так как чем больше он упражняется, тем больше укрепляются ошибки стиля. В процессе работы выгодней проигрывать очки хорошим стилем, нежели выигрывать их плохим, потому что привычка к неправильным ударам приводит в конце концов в тупик, и пропадает то удовольствие, которое доставляет совершенствование в игре. Казалось бы, эта истина должна была бы удручать игроков, не обладающих хорошим стилем, и заставлять их работать над ним. Однако они часто упорствуют в своем заблуждении.

Большинству игроков неприятно казаться смешными на площадке. Плохой же стиль не только мешает действительному прогрессу, но и делает смешным.

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

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

ГЛАВА IV

ТЕХНИКА УДАРОВ И ТРЕНИРОВКА

ВРАЩЕНИЕ, ПОЛЕТ И ПРЫЖОК МЯЧА

Характерной особенностью теннисного мяча является его постоянная склонность перелетать через границы площадки. Сопоставляя ограниченную площадь игры, с одной стороны, и удар упругой ракетой по эластичному мячу—с другой, мы поймем, что это стремление мяча вполне естественно и что уничтожение этой тенденции является первым и самым важным требованием, предъявляемым к каждому теннисному удару, желающему получить права гражданства на площадке.

Казалось бы, что для удержания мяча достаточно лишь уметь соразмерить степень его отскока от струн с силою удара ракеткой. Однако мы видим, как часто игнорируется это соображение на практике: удары делаются очень сильно, а мяч, как это ни странно, послушно ложится в пределах корта. Очевидно, есть другой, более остроумный способ прибрать его к рукам, заглушить, парализовать и, может быть, даже совсем уничтожить его склонность далеко лететь, дающий возможность вести сильную, свободную и активную игру.

Так как механика теннисных ударов, которым посвящена эта глава, целиком построена на этом способе, то нам необходимо предварительно детально ознакомиться с соображениями, которые легли в его основу.

Размеры нашей теннисной площадки весьма невелики, поэтому мы должны что-то делать, чтобы не было перелетов при сильном ударе.

Практика и опыт показывают, что в этом деле нам приходит на помощь вращение мяча, обладающего сферической формой, небольшим весом и шероховатой поверхностью. Практически почти невозможно пробить теннисный мяч, не придав

ему умышленно или невольно какого-нибудь вращательного движения. Малейшее отклонение ракеты от прямой линии всегда вызовет скольжение струн по поверхности мяча, заставляющее его вертеться. Представим себе теперь летящий мяч и перечислим все те направления, по которым он может теоретически вертеться.

Если взять за направление вращения перемещение верхней точки мяча, то мы можем предположить, что мяч в состоянии вращаться вперед, т. е. в направлении полета, или же назад, т. е. в сторону, противоположную его летному пути, что он может вращаться в бок направо или налево и наконец смешанным образом, в котором вращение вперед или назад будет связано с одним из боковых.

Посмотрим, какие воздействия будет испытывать на своем пути летящий мяч и как они, при каждом из перечисленных видов вращения, различно и характерно отражаются на длине и линии его полета, на скорости движения вперед и прыжке от грунта.

Представим себе мяч, летящий через сетку и вращающийся вокруг своей оси вперед (рис. 28). Очевидно, трение воздуха о верхнюю сторону мяча будет больше, чем о нижнюю. Ворсинки верхней его части, двигаясь навстречу воздушному потоку, захватывают его, как бы цепляясь и вступая в борьбу, препятствуя его подъему, когда он прокладывает себе путь. Одновременно, благодаря вращательному движению назад нижней стороны, они позволяют струе воздуха проскальзывать мимо двигающегося мяча, облегчая ему путь вниз.

Место наибольшего воздушного сопротивления, испытываемого мячом, будет на верхней, передней, его стороне еще по следующему соображению: каждая ее точка сталкивается с воздушным течением со скоростью, получаемой в результате сложения быстроты полета с некоторой дополнительной скоростью, вызванной вращением. Место же наименьшего сопротивления будет на нижней, так как мяч там сталкивается с воздухом при скорости, вычисляемой разностью тех же величин.

Понятно, что при таком преобладающем сопротивлении воздуха верхней стороне, получаемое мячом сверху одностороннее давление заставляет его, двигаясь по равнодействующей силы полета и силы давления, уклоняться вниз.

Помимо описанного сопротивления воздуха, на мяч будет действовать в том же направлении и земное притяжение. Обе эти силы будут как-бы тянуть его к земле. Очевидно, что от их совместного действия мяч должен быстрее «нырнуть» на грунт, чем от одного только притяжения, имея своей тенденцией во время полета п а д е н и е, а не подъем. Действительно на практике мы видим, что характер падения такого меча с вращением вперед выражен весьма рельефно. Кривая его полета будет примерно такая же, как на рисунке 28.

Посмотрим теперь, как верхнее вращение влияет на отскок мяча от грунта, и для большей ясности обратимся к примерам.

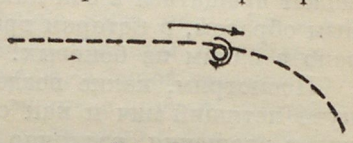


Рис. 28.

Подвешенное, быстро вращающееся колесо не будет оказывать никакого давления на свою ось для изменения положения в направлении движения. Но пусть оно упадет, и мы увидим, что в тот же момент, когда его вращение испытает сопротивление от трения с землей, оно быстро покатится в направлении вращения. Точно так же подброшенный вверх вращающийся обруч прямо упадет на землю и, коснувшись ее, покатится в том же направлении.

Когда мяч с верхним вращением соприкасается с землей, то трение, задерживая вертящуюся вперед поверхность, добавляет к нормальному отскоку мяча еще новый неожиданный скачок. Мяч при помощи собственного вращения как-бы отталкивается вперед от грунта. Благодаря этому прыжок получается высоким, далеким и быстрым. Эти свойства при отскоке тем рельефней, чем больше было сообщено мячу вращения. При очень сильном вращении мяч иногда не имеет даже шаровидной формы—он как бы сдавлен несколько с боков. Действие вращения при прыжке такого мяча значительно возрастает.



Рис. 29.

Представим теперь себе, что летящий мяч вращается вокруг своей оси в направлении, противоположном только-что описанному, т. е. назад (рис. 29).

Место наибольшего воздушного сопротивления мячу, в ре-

зультате его вращения, будет внизу, так как каждая точка нижней его части, вращающаяся вперед, будет сталкиваться с атмосферой со скоростью, получаемой в результате сложения быстроты полета с некоторой дополнительной скоростью, вызванной вращением. Место же наименьшего сопротивления будет лежать в верхней части, сталкивающейся с воздухом, при скорости, составляющей разность этих величин.

Естественно, что мяч при этих условиях будет стремиться вверх, т. е. иметь склонность п о д н и м а т ь с я. Обе действующие на него силы—сопротивление воздуха и притяжение—обращены друг против друга. Сопротивление против нижней стороны будет стремиться как можно дольше удержать мяч в воздухе, и только, когда сила движения его вперед почти совсем иссякнет, он начнет приземляться. Мяч с вращением назад должен, очевидно, дольше держаться в воздухе, чем всякий другой.

На площадках такие мячи называются «плывущими». Они создают иллюзию, что плывут по воздуху, так как в это время вращение борется с притяжением. Кривая их полета будет примерно такая, как показано на рисунке 29. Мяч стремится, после того как оставил ракету, вверх, достигает мертвой точки, с которой падает довольно слабо и под отвесным (относительно) углом на землю.

Сопоставляя описанные виды вращения вперед и назад, можно вывести заключение, что первое вызывает падение, второе же—наоборот.

Точно так же вращательное движение назад диаметрально противоположно влияет на прыжок мяча от земли, чем при вращении вперед.

Соприкосновение с неподвижной землей действует на него, как тормоз. Тенденцией вращения будет прыжок назад, но так как это трудно для быстро двигающегося вперед мяча, то он начинает скользить по земле, задерживая свое движение, и наконец вяло приподнимается кверху. Сильный, короткий мяч с обратным вращением, при известных условиях, может отскочить назад.

Итак, у мяча с вращением вперед неестественно высокий отскок от земли, а у мяча с обратным—очень небольшой. Быстрота первого увеличивается от вращения, скорость же второго замедляется.

Точно так же и благодаря тем же причинам у мяча с верхним вращением наблюдается склонность отлетать от ракеты слегка вверх от естественного угла (рис. 30), и эта тяга может быть пресечена соответствующим склонением струн (рис. 31).

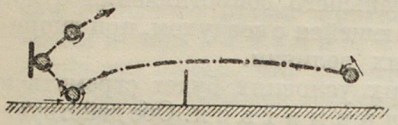


Рис. 30.

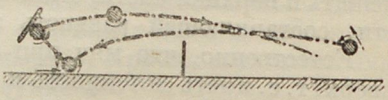


Рис. 31.

Мяч с обратным вращением, ударяясь о ракету, естественно стремится вниз (рис. 32); эта тенденция точно так же, как и противоположная, может быть урегулирована обратным наклоном отражающей поверхности (рис.33), иначе мяч попадет в сетку.

Доказанная выше тенденция мяча изгибать свой путь не ограничена движениями вверх и вниз. Он может отклоняться с

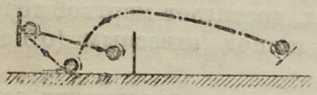


Рис. 32.

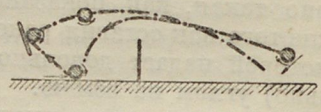


Рис. 33.

одинаковым успехом и вправо и влево, благодаря так наз. боковому вращению мяча, очень разнообразному, зависящему от угла, под которым он бьется, и от ловкости игрока (от направления удара ракетой по его поверхности).

Когда мяч при своем полете вращается вправо вокруг вертикальной оси, линия его полета будет сходна, если смотреть на нее сверху, с изображенной на рисунке 34.

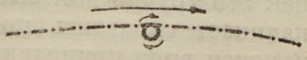


Рис. 34.

Точка наибольшего воздушного сопротивления мячу в результате такого его вращения будет находиться в левой передней его части, так как все ее точки, вращающиеся вперед, будут сталкиваться с атмосферой со скоростью, получаемой в результате сложения быстроты полета с какой-то дополнительной скоростью, вызванной этим вращением. Место

же наименьшего сопротивления будет лежать впереди справа, в части, сталкивающейся с воздухом со скоростью, составляющей разность тех же величин.

Естественно, что мяч при этих условиях, в поисках линии наименьшего сопротивления, полетит не прямо вперед, а с легким изгибом своей кривой в правую сторону.

Когда мяч при своем полете вращается влево вокруг вертикальной оси, то линия его полета, на основании тех же соображений, будет, очевидно, иметь изгиб в противоположную сторону, т. е. влево.

Чтобы более наглядно и убедительно представить себе отскок от грунта мячей с боковым вращением, обратимся к практике бильярдной игры. Мы знаем, что если бильярдный шар ударить в его центр или какую-нибудь другую точку, лежащую на его вертикальной оси, то, столкнувшись под прямым углом с бортом, он вернется обратно по тому же пути. При ударе же кием в правый бок, шар получит вращение влево и, будучи пущен по тому же направлению, откатится от борта в правую сторону. При ударе в левый бок шар, получив вращение вправо, отскочит от борта налево (рис. 35). Все эти варианты движения и их результаты знакомы и усвоены бильярдными игроками.

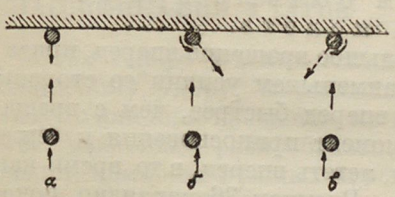


Рис. 35.

То же, что происходит от направления вращения с бильярдным шаром, делается и с теннисным мячом. Разница лишь в том, что в теннисе для получения желательного вращения, как мы увидим ниже, решающую роль играет не точка или место удара по мячу, а общее направление движения ракеты. Законы же отражений одни и те же.

Поэтому мяч с боковым вращением вправо будет иметь отскок от грунта несколько влево. Наоборот, мяч, вращающийся влево, приобретает прыжок в правую сторону.

Смешанные типы вращений, о которых говорилось выше, подвержены тем же законам, как и только-что описанные.

Направление в воздухе изгиба полета вращающегося мяча

и его отскок от земли всегда могут быть предсказаны. Изгиб траектории неизменно будет в сторону, противоположную движению ракеты, отклонение же прыжка от нормального угла всегда будет совпадать с направлением ее движения.

Теперь скажем несколько слов о действии вращения на скорость полета мяча по воздуху.

Начальная сила движения, стартующая мяч, является, разумеется, самой энергичной силой; она образуется от удара ракетой. Только после того, как эта начальная сила будет частично истрачена, слабейшие силы, сопротивление воздуха и притяжение, начнут оказывать свое влияние на летящий мяч. Чем быстрее вращается последний, тем раньше произойдет и замедление полета. Это ясно, если мы помним описанное раньше действие сопротивления воздуха на вращающийся мяч.

Таким образом, чем больше вращение, тем меньше быстрота полета.

Удары, придающие мячу небольшое вращение вперед, придают ему наибольший ход, при наименьшем усилии со стороны игрока. Все мячи с вращением вперед быстрее, чем с вращением назад, так как первое в момент прикосновения к земле заставляет их, как мы уже знаем, лететь вперед, в то время как второе тормозит и замедляет их. Рисунок 36 наглядно показывает разницу в скорости полета мячей с перечисленными выше типами вращений. В точке *A* мы имеем мяч в момент удара по нему. При сообщении ему верхнего вращения он проходит определенный путь и достигает пункта I; при придании ему вращения назад путь его уже другой, полет же несколько замедленный, и он достигает через тот же промежуток времени пункта II; наконец мяч с боковым кручением попадает в пункт III. Конечно мы предполагаем, что вращения во всех этих случаях сообщены ему с одинаковой силой.

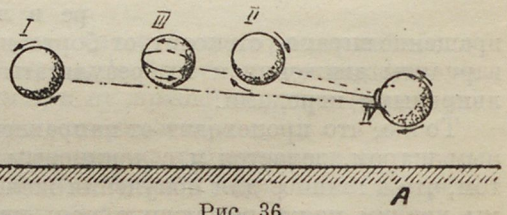


Рис. 36.

Ниже мы увидим, что теннисному мячу можно придавать ракетой любое из описанных нами вращений, которые, как мы

уже знаем, будут различно влиять на длину и характер его полета, скорость его движения вперед и отскок от земли. Вот эта-то возможность заставлять мяч вертеться так, как нужно в данный момент, и подчиняет его контролю игрока.

Резюмируя все сказанное и переводя теорию на практическую почву, мы можем заключить, что наилучшим способом посылки теннисного мяча будет конечно удар, придающий ему вращение вперед. Последнее заставит лететь его быстрее, чем всякое другое, и в то же время будет тянуть его вниз на землю. Из этого однако нельзя заключить, что остальные способы вращения мяча непригодны для игры. Современная техника тенниса использует все типы кручения, но все же удар, придающий мячу вращение вперед, остается основным.

КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ

Зная теперь о технических требованиях, предъявляемых к теннисному удару, вытекающих из необходимости придавать мячу то или иное вращение, мы конечно легко можем представить себе, насколько разнообразен, с точки зрения механики движения, комплекс нужных игроку ударов. Если же мы разберем вопрос о моментах удара по мячу, то увидим, что в действительности полный ассортимент их значительно больше, чем мы предполагаем. Правила игры дают возможность бить по мячу не только в промежутке между первым и вторым падением его на землю, но и до этого; таким образом создается не только много возможностей разнообразить удары, но и обилие моментов для отбития мяча.

Предположим, что игрок, находящийся на стороне A, бьет мяч через сетку в поле $Б$ по дуге, изображенной линией I (рис. 37). Каждый, находящийся на стороне $Б$, имеет возможность отбить мяч после прыжка, например, в пункте a или, наоборот, до его падения, и притом в различных фазах полета, а именно в пунктах a_1, a_2 и т. д., или же наконец он может его взять тотчас же после удара о грунт в точке a_3.

Ответ, сделанный из пункта a, называется ударом с земли. Естественно конечно, что каждый мяч может иметь свой путь либо по правую, либо по левую сторону от игрока, и очень часто полет его бывает очень быстр. Если мяч стремится в этом слу-

чае с левой стороны, то у отбивающего игрока не будет времени взять его с той, в которой находится его бьющая рука, т. е. справа. Если даже ему это и удается, то он настолько будет выбит из нормальной позиции в левую сторону, что следующий мяч противника в правый угол окажется для него недосягаемым. По этой причине возникает естественная необходимость учиться отбивать мяч в равной мере хорошо как справа, так и слева, без потери позиции. Иначе говоря, игроки, играющие правой рукой, должны уметь отбивать не только мячи, летящие к ним с правой стороны, но и с левой, вынося для удара правую руку налево (рис. 38). Таким образом, в связи с направлением мяча, удары можно подразделить на удары справа и удары слева. Прием мяча в пункте a, если он летит справа от игрока, будет называться ударом справа, если же он слева, то ударом слева. Эти термины характеризуют удар в поперечном направлении площадки.

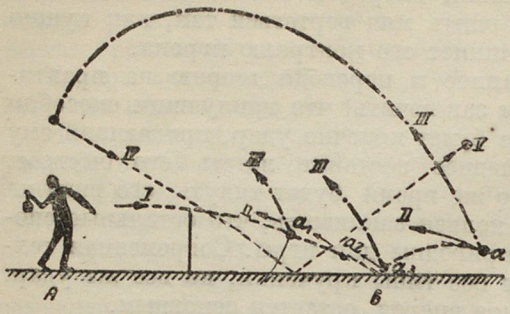


Рис. 37.



Рис. 38.

Переходим к подразделениям удара в продольном отношении.

Игрок, находящийся на стороне $Б$, может отбить мяч (при условии, что это не подача) до его падения на землю, т. е. в пункте a_1, a_2 и в других. Так как в данных случаях мяч бьется непо-

средственно на лету, когда он еще не приземлился, то и удары по нему носят название «ударов с воздуха».

Если игрок на стороне *Б* возьмет мяч в пункте a_3, т. е. тотчас же после соприкосновения его с землей, то такой удар носит название х а в - в о л л е й (в переводе—«наполовину с воздуха»). Это английское название сохранилось у нас до сих пор, очевидно, вследствие того, что ему еще не подобрано русского короткого характеризующего наименования.

До сих пор мы исходили из того положения, что игрок на стороне *Б* парировал удары примерно в одинаковом летном направлении, т. е. по возможности низко над сеткой, и, следовательно, линия ответного полета (II) как бы совпадала с первоначальной (I). Предположим теперь, что игрок *А* подойдет к сетке, а игрок *Б* будет стараться обойти его через голову, делая удар высоко кверху. Естественно конечно, что этот удар может быть сделан с любого из указанных пунктов a, a_1, a_2 и a_3.

Таким образом, получаются направления III, т. е. «свечи». При высоком ударе через его голову игрок *А* будет вынужден или совсем отбежать назад, чтобы принять высокий мяч после падения, или, что более вероятно, попытаться взять свечу над головой, сделав отвесный удар через сетку (IV) под большим углом к земле. Удар этот должен быть мощным и сильным. Мяч должен удариться о землю и отпрыгнуть от нее так высоко, чтобы его нельзя было достать (V). Этот удар называется «смэш», он как бы убивает или приканчивает мяч. Само собой разумеется, что все перечисленные удары, т. е. удары с воздуха, хав-воллей, свеча и смэш, являются одновременно ударами или справа или слева, в зависимости от их направления к той стороне игрока, с которой они им бьются.

ОСНОВНОЙ УДАР СПРАВА

Рассматривая в начале этой части всевозможные направления вращения мяча, мы видели, что одно из них—вращение вперед—наиболее приемлемо для условий игры на небольшой площадке, выгодно отличаясь от других своей возможностью заставлять мяч падать, обеспечивая ему в то же время быстрый полет и стремительный отскок от земли. Действительно практика показывает, что удар, придающий мячу вращение вперед,

чаще, чем какой-нибудь другой, применяется в процессе игры, являясь основным в общей массе теннисных ударов. Это должно быть нам вполне понятно, так как мы знакомы с характерными свойствами вертящегося вперед мяча.

Когда теннисист выработает и вытренирует этот удар, у него возникнет возможность заставлять мяч, в зависимости от своих намерений, вращаться быстрее или медленнее, регулируя таким образом скорость и длину его полета. Кроме того, он может делать очень сильные удары, не выпуская мяча из пределов площадки, так как вращение вперед принудит мяч быстро приземляться, внося атакующий характер в его прыжок, доставляющий противнику много неудобства благодаря своей быстроте и силе. Если игроку удастся хорошо усвоить этот удар и справа и слева, то он вправе считать, что приобрел уже основную технику.

В теннисной терминологии этот удар называется «драйв».

Мы знаем из предыдущей главы, что все удары подразделяются на удары справа или слева, а также на удары с земли и с воздуха. Приступая к изложению техники исполнения драйва, мы сначала остановимся на механике удара по мячу, летящему справа от игрока, исходя в то же время из предположения, что мяч уже коснулся земли, т. е. берется в точке *а* на рисунке 37. Драйвы слева и с воздуха послужат темой следующих разделов.

Техника выполнения драйва заключается в особом движении ракетой по мячу, придающем последнему вращение вперед. Чтобы сделать описываемый удар, нужно после соответствующего размаха ударить мяч ракетой так, чтобы она как бы скользнула по нему вверх. Вот это-то скольжение ракеты по мячу и придает ему описанное вращение вперед. Чтобы более ясно охарактеризовать способ этого удара, можно сказать, что ракета должна как-бы гладить мяч кверху «по затылку». Постараемся наглядно представить себе этот способ удара, изобразив на чертеже движение ракеты по мячу, совместно с результатом этого движения.

Рисунок 39 показывает нам движение ракеты, при котором мяч получает нормальную степень вращения вперед. Площадь струн скользит по мячу снизу вверх. В пункте 1 ракета впервые попадает на мяч и, двигаясь, как указывают стрелки, берет

Серия I

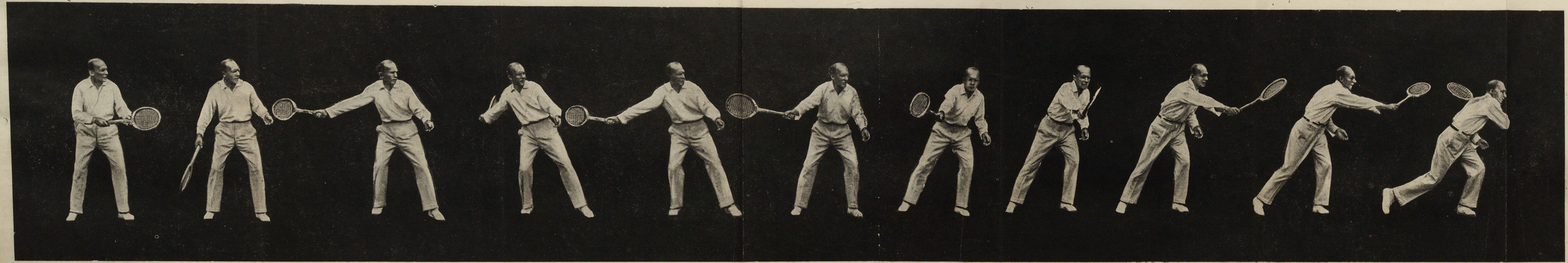


Рис. 1. Рис. 2. Рис. 3. Рис. 4. Рис. 5. Рис. 6. Рис. 7. Рис. 8. Рис. 9. Рис. 10. Рис. 11.

его с собой до пункта 2, продолжая после этого путь отдельно. В действительности мяч не берется так близко к ободу, как это мы видим в пункте 1, и точно так же плоскость струн не протаскивает его так низко, как показано в пункте 2. Реальная площадь пребывания мяча на ракете начинается на несколько сантиметров до центра ракеты и оканчивается несколькими сантиметрами за ним. Неточность рисунка допущена для большей наглядности.

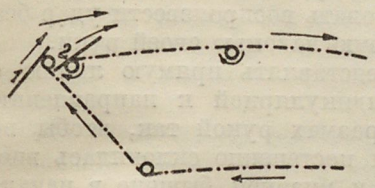


Рис. 39.

На рисунке 40 дано движение ракеты, придающее мячу слабое вращение вперед. Ракета проходит путь *а—г*. В пункте 1 ракета впервые встречает мяч, затем тащит его с собой до точки 2. После этого мяч покидает ее с вращением вперед в направлении стрелки; ракета же одна уходит по линии *в—г*.

Рисунок 41 изображает удар с сильным вращением.

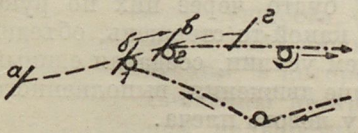


Рис. 40.

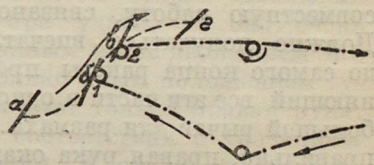


Рис. 41.

Сравнивая между собой рисунки 39, 40 и 41, мы можем отчетливо представить себе разницу в движениях ракеты для получения различных степеней вращения.

Для осуществления на практике механики удара соответственно приведенным чертежам, нужно прежде всего взять ракету в правую руку так, как указано на рис. 12. Когда она взята надлежащим образом, то отведенная вниз и назад, выпрямленная рука, сохраняя предплечье почти горизонтальным, должна начать двигаться вперед для удара по слегка и равномерно поднимающейся плоскости к левому плечу, отнюдь не параллельно земле, а вокруг бедра. Только такое совместное движение руки

и ракеты, под некоторым углом к земле, может заставить ее скользнуть по мячу вверх.

Чтобы лучше представить себе и усвоить движение ракеты при размахе и ударе, надо попробовать воспроизвести удар без ракеты и без мяча, заменяя первую ладонью своей руки.

Открытая ладонь должна представлять прямую линию с предплечьем, т. е. быть перпендикулярной к направлению движения. Теперь надо сделать размах рукой так, чтобы во время его поперечная ось ладони постепенно склонялась вперед, т. е. чтобы большой палец и мизинец, бывшие в начале размаха в вертикальной плоскости (один кверху, другой книзу), сделались почти горизонтальными, и рука прошла снизу вверх.

Здесь надо заметить, что размах не следует делать с как бы неподвижным правым плечом, отделяя таким образом работу всего тела. Мы должны стремиться использовать все имеющиеся в нашем распоряжении средства, чтобы, насколько только возможно, увеличить мощность движения ракетой, обеспечивая ему свободу и ширину. Поэтому оба плеча обязаны производить совместную работу, связано поворачиваясь вслед за рукой. Должно получаться впечатление, будто через них по руке до самого конца ракеты проходит какой-то стержень, объединяющий все эти части в одном общем усилии, создавая единый большой рычаг для размаха. В конце движения, выполненного правильно, правая рука окажется у левого плеча.

В целях использования наибольшей силы и величины размаха корпус игрока должен быть обращен лицом к линии предполагаемого направления удара. Иначе говоря, собираясь делать удар по правой боковой линии, нужно, как правило, стоять лицом к ней.

Сейчас будет уместно оговориться или, вернее, пояснить, что это правило располагать плечи параллельно предполагаемому удару является общим правилом, когда удар бьется классически правильно на вытянутой руке, с широким размахом и т. д. Вообще же говоря, направление мяча зависит не только от позиции корпуса, но и от многих других обстоятельств, к которым относятся: направление размаха, углы между частями руки, движения запястья и пр.

Ноги при драйве справа должны быть расставлены таким

образом, чтобы левая была ближе к сетке, а правая ближе к направлению мяча (рис. 42).

Кроме того, расстановка ног должна быть достаточно широка (серия I), потому что чем шире основание, тем устойчивее равновесие, но нужно помнить, что чрезмерность в этом отношении, обеспечивая хорошее равновесие, уменьшает силу удара.

Для устойчивости необходимы несколько согнутые колени, придающие эластичность удару (серия I, рис. 2, 6 и др.). Туго натянутые, несогнутые ноги—самая распространенная болезнь начинающих игроков.

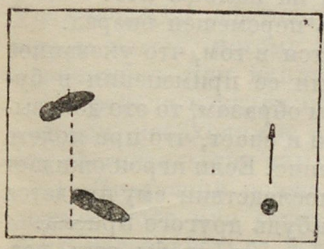


Рис. 42.

Перечисленные условия относительно расположения и состояния ног, управляющих положением корпуса, применимы, с небольшими соответствующими видоизменениями, к большинству ударов в теннисе.

Что касается общего движения корпуса при ударе, то оно очень сходно, по своей сущности, с описанным выше движением косаря, отличаясь от него лишь несколько иным положением туловища и размахом, в котором участвует только правая рука.

Подобно движению косаря и в соответствии с указанным раньше законом цельности движения, в начале последнего для драйва справа тяжесть тела покоится на правой ноге, левая же должна быть совершенно свободна и слегка опираться на землю (серия I, рис. 4 и 5). В конце удара, наоборот, корпус игрока должен покоиться на левой ноге, причем правая будет совершенно разгружена, и ступня слегка повернута в сторону вращения, так как туловище во время удара слегка повернется вокруг собственной оси (серия I, рис. 11). Эта передача тяжести со стороны производит впечатление качания корпуса, называемое, как мы знаем, балансом (серия I, рис. 4 и 11).

Баланс является проводником сохранения энергии, обеспечивая в то же время общую цельность движения, при условии конечно, чтобы качание корпуса проходило в виде равномерной волны через все тело.

Обрисовав в общих чертах описываемый удар, дав схемати-

ческое представление о нем—картину размаха, положения корпуса и всего движения в целом, можно перейти к более подробному описанию некоторых его деталей.

Прежде всего необходимо сказать несколько слов о том, как ожидать мяч. При ожидании его следует соблюдать следующие правила:

1) Ракета должна держаться за шейку левой рукой и находиться впереди тела в поперечном направлении. Пальцы правой руки должны лишь слегка прикасаться к ее ручке.

2) Вес тела должен быть перенесен на пальцы ног.

3) Центр тяжести тела должен быть перемещен вперед.

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

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

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

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

Расстояние мяча от тела при описываемом ударе определяется само собой. Оно равно расстоянию между телом и серединой

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

Переходя к удару по мячу, целесообразно перечислить все условия, необходимые для хорошего его выполнения. Частично эти обстоятельства нам уже известны:

1) Играющий должен смотреть на мяч, а не на противоположное поле или сетку. Высота сетки известна. Нужно научиться сознавать ее, а также и размеры противолежащего поля, не глядя на них непосредственно.

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

3) Мяч, летящий навстречу, должно принимать точно серединой ракеты (центром), потому что струны ее хотя и в незначительной степени, но все же поддаются от столкновения с мячом, чтобы потом упруго отбросить его назад. Это действие наиболее равномерно, сильно и точно осуществляется центральной частью ракеты. Всякое отступление от этой точки приводит не только к ослаблению удара, но и к тому, что мяч будет отражен не под тем углом, который желателен (рис. 43).

4) Мяч, летящий навстречу, надо принимать в соответствующей позиции, т. е. при правильном расположении корпуса и ног игрока.

5) Хороший размах ракетой должен обеспечиваться со стороны игрока устойчивым равновесием всего его тела.

6) Сила удара должна увеличиваться вкладыванием в него всего веса игрока, т. е. качанием корпуса.

Большинство игроков делает удары, не соображая, что без этих условий они обречены на неудачу. Игрок, не придающий значения подготовке к удару, делает его каждый раз по-новому и впоследствии теряет способность правильно бить мяч. Изложенная в разделе о стиле игры сущность удара делает понятным также важность соблюдения надлежащего размаха. При слишком большом размахе могут произойти три нежелательных явления:

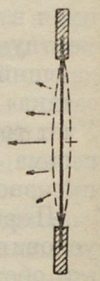


Рис. 43.

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

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

3 Благодаря этому промедлению, мяч может, миновав наиболее удобную для удара высоту, оказаться ниже на несколько сантиметров, что также большей частью повлечет попадание его в сетку.

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

Таким образом, секрет идеального размаха должен заключаться в том, чтобы он, будучи достаточно большим, заходил назад ровно настолько, сколько нужно для встречи ракеты с

мячом над центром тяжести тела, или, что еще лучше, немного впереди его (рис. 44) при переходе от *А* к *Б*.

Ракета и мяч должны итти вместе до тех пор, пока первая не окажется над новым центром тяжести, т. е. над левой ногой. Ракета должна вести, сопровождать и тащить его, и мяч ни в коем случае не должен отсекаться или отталкиваться от нее. Только по достижении указанной точки, т. е. центра тяжести

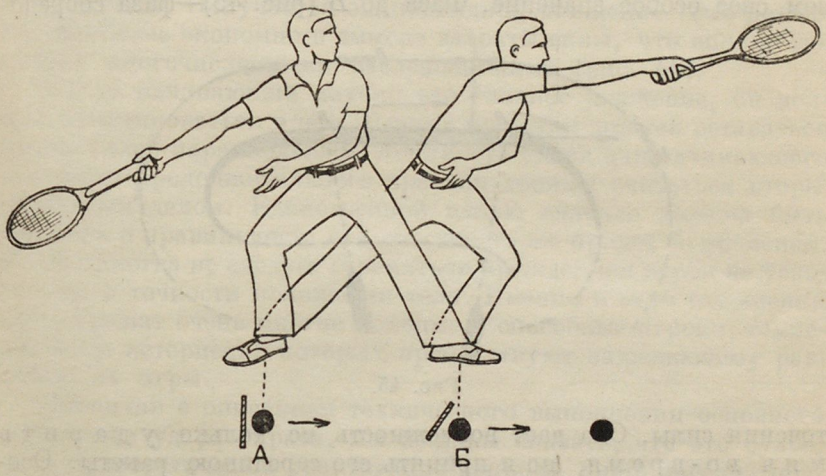


Рис. 44.

над левой ногой, ракета должна продолжать свое движение. Весьма важно, чтобы движение ракеты не прекращалось после того, как мяч сошел с нее, иначе он получит слишком высокий подъем и выйдет из границ. Указанное протаскивание мяча по ракете служит признаком хорошо выполненного удара. Оно преследует две цели: регулирует направление мяча и сообщает ему добавочную скорость, так как ракета и рука, описывая часть кривой совместно с мячом, расходуют в конце концов на него всю свою кинетическую энергию (рис. 45).

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

Мяч, едва прикоснувшись к струнам ракеты, немедленно отделится от нее, и, если в положении ракеты оказалась малей-

шая неправильность, ошибка будет увеличиваться с каждым метром полета мяча. Если же, наоборот, ракета следует далее, в направлении намеченной цели, то неточность сама собой исправляется. Кроме того, если рука останавливается после соприкосновения с мячом, то мяч не получает той энергии, которая заключается в весе тела.

Каждая из трех фаз размаха при ударе имеет, таким образом, свое особое значение. Фаза до *Б* (рис. 45)—фаза сосредо-

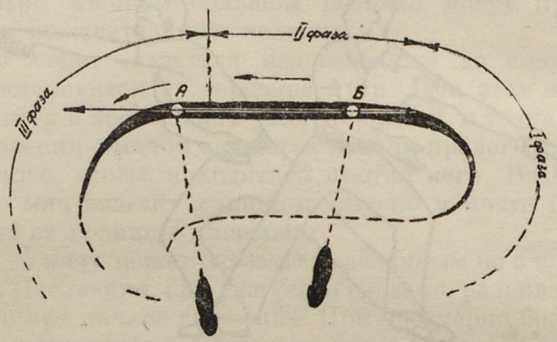


Рис. 45.

точения силы. Она дает возможность не только ударить мяч во-время, но и принять его серединою ракеты. Особенно важно, чтобы в этой фазе движения глаза были обращены исключительно на мяч. Быстрота размаха передается на фазу *Б—А*, определяющую собой быстроту перемещения тела. Темп же перемещения тяжести тела обусловливает собой быстроту и твердость удара.

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

Для начинающего полезно делать обратное движение для размаха в точности по тому же пути, по которому ракета последует затем вперед. Этот способ имеет то преимущество, что ракета все время остается на линии предполагаемого направления и получается чистый удар. Но злоупотреблять этим не стоит. Несмотря на то, что плечо имеет шаровое сочленение и, следовательно, наиболее естественным для него является

круговой размах, при этом движении тратится слишком много силы и времени. Главное же то, что чистота удара получается в ущерб точности направления.

Решение задачи лежит по середине: необходимо делать легкий кругообразный размах, не очень отклоняющийся от будущего направления движения вперед, идущий почти параллельно с ним и переходящий легким круговым движением в главное направление. Получается эллипсоидное движение. Это движение наиболее экономно в смысле затраты силы, что вполне доказано многочисленными исследованиями (рис. 45).

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

Покончив с описанием технического выполнения основного теннисного удара справа, мы должны сказать, что это сухое, сжатое, теоретическое трактование вопроса, лишь изредка подкрепленное некоторыми советами, являясь само по себе необходимым для каждого желающего совершенствоваться в игре, далеко не дает ясного представления о том, как реально приступить к делу, чтобы добиться действительных успехов в игре.

Перейдем конкретно к интересующему нас вопросу—к развитию основного удара справа у новичка.

Современная методика тенниса требует примерно такой последовательности упражнений при изучении основного теннисного удара—драйва справа:

Упражнение 1. Детальное объяснение техники удара справа и позиции игрока при нем. Выполнение этого удара одной рукой без ракеты и мяча. Обучение должно производиться в позиции удара без баланса туловища. Основное внимание должно быть обращено на правильность движения правой руки, т. е. на путь этого движения (размах, удар и инерцию), поворот

кисти, вынос левого плеча вперед при замахе, вращение корпуса и работу левой руки.

Упр. 2. Исполнение удара справа с балансированием туловища. Главное внимание должно быть обращено на правильность, координированность и последовательность сгибаний и вытягиваний правой и левой ног.

Упр. 3. Подробное объяснение позиции ожидания и баланса туловища при ней. Переход из позиции ожидания на удар справа с заносом правой ноги назад. Главное внимание обучающего на этом уроке должно быть обращено на одновременное движение назад правой ноги и правой руки, на баланс при ударе, на конец удара и переход снова в позу ожидания мяча. Обычная ошибка начинающих заключается в подтягивании в конце удара правой (сзади стоящей) ноги к левой; она должна тщательно искореняться инструктором. Упражнение это нужно проделывать до тех пор, пока все его детали, как-то: начальная позиция, переход на позицию удара и занос назад руки, удар, баланс туловища и возврат в исходное положение, не будут проделаны без ошибок. При переходе с позиции ожидания на позицию при ударе надо следить, чтобы поворот корпуса производился на пальцах левой ноги, поворачивающихся вправо. Сделав удар рукой, начинающий для перехода в первоначальное положение, т. е. лицом к средней сетке, должен точно так же делать поворот (правда, несколько меньший) на пальцах той же левой ноги, поворачивая их в обратном направлении—влево.

Упр. 4. Удар справа без ракеты и мяча, только переход на него из позиции ожидания с выносом вперед левой ноги. Внимание инструктора должно быть обращено на одновременный вынос левой ноги вперед и правой руки назад, при полном балансе на правую ногу. Поворот корпуса осуществляется на пальцах правой ноги, повертывающихся вправо. Точно так же, как и в предыдущем упражнении, попадание на прежнее место и в прежнюю позицию после выполнения рукой удара достигается легким поворотом влево на носке правой ноги, так как последний уже несколько повернулся в том же направлении при заканчивании удара. Подтягивание вперед правой ноги во время движения при ударе должно искореняться. Правильность всего движения руки, плеч, балансирующих ног следует тщательно проверять, пока не будет достигнуто точное исполнение.

Упр. 5. Тот же удар справа, только переход на него после двух шагов назад из позиции ожидания. Первый шаг назад делается так же, как в третьем уроке, только без замаха рукой, на носке левой ноги. Когда он сделан, левая нога приставляется к правой (обучающийся находится в это время боком к средней сетке), после чего последняя снова выбрасывается назад в месте с рукой для замаха. Вся тяжесть тела концентрируется в этот момент на задней ноге. Сделав удар рукой, новичок поворачивается на носке левой ноги, приставляя к ней правую. Делая еще шаг вперед с левой ноги и приставляя другую, он попадет в позицию ожидания, с которой началось упражнение. Внимание инструктора должно быть сосредоточено на выполнении всех деталей задания, главным же образом, чтобы оба шага назад и возврат вперед делались легко, правильно и естественно.

Упр. 6. Переход на удар после двух шагов вперед из позиции ожидания. Первый шаг делается вперед так же, как и в четвертом уроке, только без размаха руки, при повороте на носке правой ноги. Когда он сделан, правая нога приставляется к левой, после чего последняя снова выбрасывается вперед, правая же рука следует назад для размаха. Тяжесть тела остается на правой ноге. Сделав удар рукой, новичок поворачивается на носке правой ноги и подставляет к ней левую. Повторяя этот прием еще раз, он попадет в позицию, с которой началось упражнение. Внимание обучающего должно быть сосредоточено на выполнении всех деталей упражнения, главным же образом, чтобы оба шага вперед и возврат назад были сделаны легко, правильно и естественно, при должном балансе.

Многократное и частое повторение этих упражнений для драйва справа должно придать им характер автоматичности. Лишь только правильность движения и указанный признак будут налицо, обучающийся может начать оперировать с ракетой. Для этого он должен взять ее в руку так, чтобы ручка являлась как бы естественным продолжением предплечья (рис. 12), а поверхность струн представляла в увеличенном виде ладонь. Держа ракету таким образом, начинающий должен выполнять описанные выше упражнения при размахе с балансом, следя все время за тем, чтобы ракета вращалась вокруг собственной продольной оси. При этом нужно стараться делать размах равно-

мерным, заставляя все тело так участвовать в общем плавном движении, чтобы ни в какой его фазе и ни в какой точке тела не было рывка. Если это удастся, что без мяча не особенно трудно, то налицо будут все необходимые условия хорошего удара по мячу.

Следует обратить особое внимание на то, чтобы начинающий беспрестанно упражнялся в указанных ниже приемах. Положение ракеты, руки и тела должно при этом тщательно проверяться путем самонаблюдения или при помощи инструктора. Только тогда, когда ученик вполне освоится с приводимыми упражнениями, можно будет перейти к удару по мячу.

Переходим теперь к описанию упражнений с ракетой в систематическом порядке.

Упр. 7. Прохождение удара справа с ракетой сначала в позиции, затем с шагом назад, с шагом вперед, с двумя шагами назад и с двумя вперед, описанными в упражнениях 2, 3, 4, 5 и 6.

Упр. 8. Изучение удара справа с ракетой при движении направо, например вдоль задней линии. Начинающий делает, начиная с правой ноги, шаг направо, приставляет левую ногу, затем еще шаг с правой ноги, поворачивается на ней, вынося вперед левую, и делает удар. При повороте туловища нужно следить, чтобы баланс корпуса находился на правой ноге— только тогда удар выйдет вполне удовлетворительным в смысле переноса тяжести вперед. Сделав удар ракетой по воздуху с переносом веса тела вперед, обучающийся должен повернуться на носке правой ноги, как на ножке циркуля, налево так, чтобы оказаться расположенным лицом к средней сетке, подставить правую ногу к левой, сделать еще влево шаг с левой ноги, подставить правую и оказаться, таким образом, в исходном положении.

Упр. 9. Изучение удара справа при диагональном направлении назад. Все движения при этом те же, что и при движении назад на два шага, описанные в упражнении пятом, только производятся в диагональном направлении. Инструктор должен объяснить, что направление мяча регулируется в данном случае правой ногой, т. е. что от глубины ее поворота назад зависит полет мяча или вдоль боковой линии, или по диагонали.

Упр. 10. Изучение удара справа при диагональном движении вперед-направо. Движение должно начинаться поворотом

на носке правой ноги с выносом вперед левой, затем продолжается приставлением к последней правой и заканчивается ударом с шагом вперед во взятом направлении, т. е. четвертым упражнением. Сделав удар, обучающийся должен сделать глубокий поворот на правой ноге, приставить ее к левой и, сделав еще один шаг с левой ноги, вернуться на исходную позицию. Обучающий должен пояснить, что направление полета мяча регулируется при диагональном движении вперед правой ногой. Та или иная постановка ее придает мячу полет как вдоль боковой линии, так и в других направлениях. На этом упражнении заканчиваются все предварительные упражнения с ракетой без мяча для удара справа, так как начинающий уже проштудировал движения во всех направлениях.

Многим эти занятия кажутся очень скучными—каждый обучающийся горит желанием скорей начать оперировать с мячом. Мы должны предупредить, что эти упражнения настолько важны, что стараться избегать их—это значит нанести явный ущерб своей технике.

Если внимательно отнестись к делу и переломить возникающее предубеждение к ним, то эти упражнения займут не так много времени, как это кажется сначала. Необходимость их возникает уже из одного того соображения, что трудно, да и почти невозможно сделать технически правильный удар по мячу, если мы не можем его воспроизвести просто по воздуху, мысленно представляя себе местонахождение мяча. Летящий мяч настолько усложняет дело вначале, что начинающий не может ни о чем думать, кроме как о том, чтобы как-нибудь его отбить. Это «как-нибудь», повторяемое ежеминутно, приводит впоследствии к печальному результату—потере стиля, а, следовательно, и возможности быстрого прогресса. Мы знаем, что плавать в настоящее время учат на суше, грести в комнате, и это нас нисколько не удивляет. Так почему же изучение правильного теннисного движения без ракеты, без мяча и без площадки кажется нам таким странным? Тем более, что в основу всех этих методов обучения: плаванию, гребле, конькам и теннису, положена одна и та же идея.

Плановые занятия в теннис необходимы еще и по другому соображению.

Есть одна крупнейшая ошибка, допускаемая в среде занимаю-

щихся теннисом. Она состоит в том, что большинство желающих добиться преуспевания в игре подходят к этой цели совсем не с той стороны, с которой надлежит это делать. Мечтая о хороших результатах, они хотят их добиться путем постепенного преодоления лучших, стоящих выше их на ступенях игры, товарищей. Их цель играть как можно больше, играть с сильнейшими, не работая специально над какой-нибудь неудовлетворительной деталью своей игры. Если им нужно переучить какой-нибудь неправильный прием, истратить на это время без игры, а, главное, стать на некоторый срок неудачником в турнирах и, следовательно, понизиться по классификации, они на это никогда не пойдут. Такое стремление прогрессировать играя и является основным заблуждением, так как только тщательная методическая работа над собой является верным залогом успеха. Если эта работа ведется правильно и настойчиво, то реальный твердый успех явится совершенно логичным ее результатом. Неправильно думать, как большинство: «я хочу выиграть то-то и поэтому буду играть, играть и играть». Надо думать: «я хочу выиграть, но мои слабые места такие-то. Пока я их не уничтожу, я не достигну цели. Поэтому буду работать в этом направлении».

Возьмем для примера конькобежца, певца, пианиста, скрипача и др. Все они знают, что только тщательная техническая подготовка может привести их к успеху. Самые знаменитые художники не считают ниже своего достоинства разучивание педантично разработанных уроков. Поэтому и для сознательно стремящегося вперед теннисиста остается только один путь вперед— это непрерывная техническая работа.

Положение конькобежца или пианиста в данном случае лучше. Первый имеет цифровые данные, по которым он может себя корректировать, а второй готовые, писанные упражнения. У теннисного игрока ничего этого нет. Вот поэтому-то мы и стремимся сейчас, дав в начале этой книги подробный анализ самой игры, тщательно установить схему развития ее деталей и тем самым наметить путь и план, по которому начинающий, еще не испортивший себя игрок смог бы беспрерывно двигаться вперед. Первоначальные упражнения для драйва справа, которые были приведены выше, являются необходимым и важным фундаментом, без которого нельзя начать дальнейшей постройки. Этот фундамент должен быть прочен с самого начала, чтобы ни-

чего у нас не треснуло и не рухнуло потом. Лишь только он заложен и пройдены упражнения о стенку, первые же шаги на площадке покажут всю ценность проделанной работы. Подготовленные таким образом игроки, как показала практика, идут к успеху быстро, а для непосвященных в суть дела—ошеломляюще быстро.

Упражнения с мячом о стенку сводятся к повторению приведенных движений с ракетой. Следящий за обучением должен находиться тут же, корректируя замечаемые ошибки и следя за тем, чтобы стиль игры не только не портился, а, наоборот, улучшался в смысле придания легкости и свободы деталям удара, работе ног и корпуса. Игра о стенку в течение 30 минут с перерывами может дать за месяц нормальный годичный результат. Остается только сожалеть, что этот прекрасный метод обучения у нас совсем не распространен.

Усвоив упражнения о стенку, обучающийся может перейти к дальнейшим занятиям, заключающимся в систематическом развитии удара на площадке. Он должен занять место недалеко за линией подачи и принять позицию ожидания, т. е. встать с наклоном вперед, держа ракету за шейку левой рукой и только слегка прикасаясь пальцами правой к ее ручке. В этой позе новичку нужно внимательно ожидать мяча со стороны инструктора, находящегося по другую сторону сетки.

Дебют на арене игры следует начать с разучивания драйва справа, делая при этом не более одного шага вперед, назад, вправо и в диагональных направлениях. От инструктора требуется уменье аккуратно класть мяч в нужное место. Он должен совершенно точно рассчитывать прыжок мяча, предупреждая ученика, что сейчас должен последовать выпад вперед или в каком-нибудь другом направлении. Нельзя сказать, чтобы это было очень легко. Мяч вначале нужно посылать эластично, медленно и несильно.

Если тренировочные упражнения о стенку усвоены в достаточной степени, то в самом начале обучения у новичка будет незначительное количество промахов по мячу. Он быстро освоится с его медленным полетом, и команду о движении на шаг в ту или иную сторону можно будет вскоре прекратить, так как та же самая стенка наметала ему глаз в этом отношении.

Когда инструктор видит, что ученик начинает усваивать от-

бивание драйвом легких мячей, правильно определяет свою дистанцию от них и не делает грубых ошибок в поворотах на первоначальную позицию и к удару, он должен отодвинуть обучающегося несколько назад и немного усилить свою игру.

Здесь следует сказать, что во все время урока, продолжающегося от 30 до 45 минут, в зависимости от физического состояния ученика, необходимо делать два-три небольших перерыва, чтобы дать обучающемуся передышку и отдых от упражнений. Во время таких антрактов ученику должны делаться указания о всех замеченных недочетах. Поправки эти могут быть только ободряюще-критического характера, потому что новичок и так, сам по себе, часто бывает удручен трудностями и незадачами, встретившимися ему при первых же шагах на площадке. Строгая, резкая критика ошибок может привести начинающего в полное уныние, совершенно обескуражить его и лишить, таким образом, той уверенности в своих силах, которая необходима для дальнейшего совершенствования.

Как только инструктор заметит, что движения на один шаг достаточно уже усвоены, он может начать заставлять ученика двигаться по всем направлениям правого сектора на два шага.

Этот период занятий должен продолжаться до тех пор, пока начинающий не сможет брать мячей со средней силой и не научится делать, в зависимости от обстоятельств, большие или меньшие выпады к мячу. Инструктор обязательно должен обратить внимание на эту деталь. Посылая мячи близко к корпусу игрока, он заставит его научиться сокращать руку и как-бы собирать все тело; посылая далеко, он приучит новичка делать большие выпады, растягивая свои мышцы до последнего предела. Разумеется, разучивание этой развернутой и собранной манеры удара должно начаться сначала в процессе движений на один шаг в последней фазе их обработки, а затем влиться в упражнения с мячом при двух шагах.

Когда удар справа будет настолько усвоен, что начинающий сможет свободным, плавным, неторопливым движением посылать мяч обратно через сетку, правильно работая в то же время ногами, на сравнительно небольшом пространстве площадки, можно будет перейти к разучиванию драйва с левой стороны, к описанию которого мы сейчас переходим.

Серия II

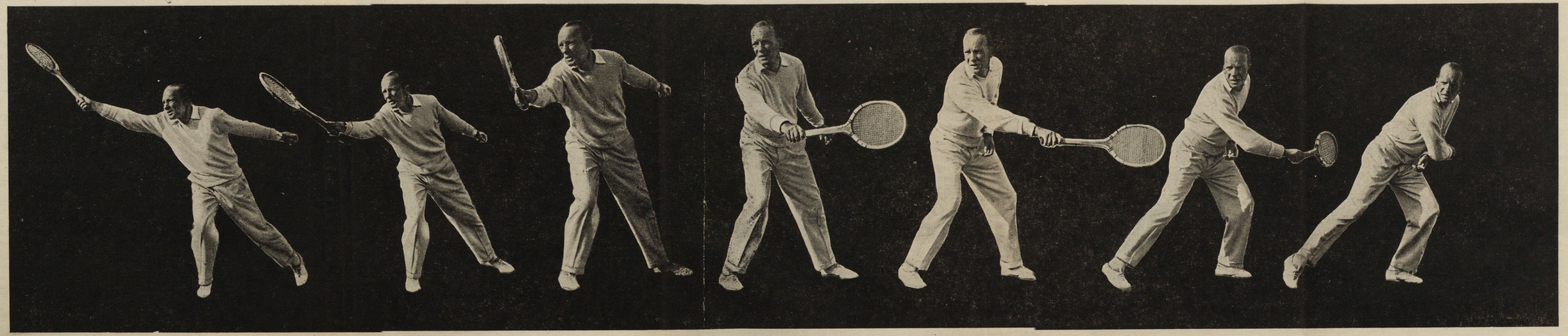


Рис. 7. Рис. 6. Рис. 5. Рис. 4. Рис. 3. Рис. 2. Рис. 1.

ОСНОВНОЙ УДАР СЛЕВА

Идея, вложенная в основной удар слева (драйв слева), та же, что и осуществляемая ударом справа, т. е. намерение заставить мяч вращаться вперед. Поэтому самый удар или, вернее, движение ракеты в точности совпадает с описанными в предыдущем разделе. Схематическое изображение пути ракеты при ударе слева и соприкосновение ее с мячом можно видеть на рисунках 39, 40 и 41, показывающих, что она должна как бы скользнуть по нему вверх.

Отличие удара слева от удара справа заключается в способе его выполнения, который во всех своих деталях диаметрально противоположен изложенному выше. Эта разница в механике движений игрока объясняется тем, что мяч берется той же правой рукой, но с другой стороны игрока—с левой. Местонахождения мяча слева от корпуса и необходимость сделать в точности такое же движение ракетой, как и при ударе справа, принуждает игрока к занятию другой позиции, позволяющей выполнить стоящее перед ним задание.

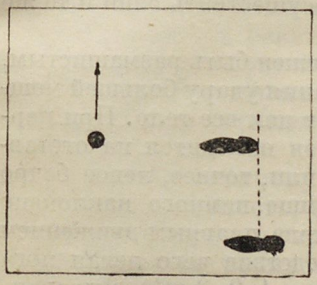


Рис. 46.

Таким образом, правильное выполнение удара слева создает две детали, диаметрально противоположные соответствующим им в драйве справа. Первая из них относится к расположению корпуса, который при приближении мяча с левой стороны игрока поворачивается не вправо, как при первом ударе, а влево, т. е. правым боком к сетке так, чтобы правая нога была ближе к ней (рис. 46). Вторая деталь относится к общему характеру размаха, при котором рука движется в противоположном направлении, т. е. при размахе назад—вперед ладонью, а для удара по мячу—вперед обратной, тыльной своей стороной. Положение корпуса, ног и характер движения руки наглядно изображены на рисунках серии II.

Для практического исполнения схемы удара, согласно рисункам 39, 40 и 41, нужно взять ракету в правую руку так, как показано на рисунке 13. Чтобы наглядно представить себе дви-

жение ракеты при ударе слева, надо попробовать воспроизвести его одной только рукой, без ракеты, как это мы делали при ударе справа. В начале удара кисть руки должна быть вертикальна к земле (мизинец книзу, большой палец кверху), представляя собой прямую линию с предплечьем, в конце же его—почти горизонтальной, т. е. ладонью кверху. Изучая технику удара слева, придающего мячу вращение вперед, начинающий должен обращать внимание на то, чтобы его рука имела не только поступательное движение по равномерно поднимающейся плоскости, но и некоторое вращательное (рис. 39, 40 и 41). Нужно помнить, что ход ракеты и ее движение вокруг своей продольной оси вполне совпадают с аналогичными моментами при ударе справа, так как оба эти удара должны осуществить одни и те же намерения.

Драйв слева (как и драйв справа) должен быть размашистым, равномерным и агрессивным. Для придания удару большей мощности, необходимо привлечь к участию в нем все тело. При первоначальном замахе вес корпуса должен находится на отставленной назад левой ноге. Левая нога или, точнее, левое бедро должно быть слегка согнуто, и туловище немного наклонено (серия II, рис. 1.) Во время удара вес тела плавным движением перекладывается на правую ногу, вследствие чего левая нога мало-по-малу вытягивается (серия II, рис. 1, 2, 3 и 4), а правая, несколько сгибаясь, принимает на себя груз (серия II, рис. 4, 5). При ударе необходимо, чтобы линия плеч вращалась вокруг вертикальной оси тела (серия II). Это вращение несколько меньше, чем аналогичное движение при ударе справа (серия I). Удар по мячу, летящему слева от игрока, требует противовеса для равновесия тела, поэтому левая рука должна двигаться в направлении, обратном удару, так, чтобы в конце его обе руки были вытянуты в противоположные стороны (серия II, рис. 4, 5, 6 и 7). Это движение левой руки заставляет как бы «развертываться» замкнутое вначале положение тела (серия II, рис. 1 и 7). При ударе справа мы наблюдаем обратную картину: развернутый в начале движения корпус игрока как бы «складывается» в конце удара (серия I, рис. 3 и 11).

Зная теперь общую картину удара, слагающуюся из позиции корпуса, всего движения в целом и работы руки, мы можем перейти к другим деталям разбираемой темы.

Находясь в позиции ожидания мяча, игрок должен держать ракету левой рукой за шейку. Вес его тела должен быть перекинут вперед и сбалансирован на пальцы ног так, как мы это описывали в разделе о балансе.

Расстояние от корпуса до мяча при ударе слева несколько меньше, чем при ударе справа. Эта сокращенная дистанция и поворот туловища имеют своим последствием то, что обучающемуся трудней приспособиться к той или иной дистанции мяча от тела.

Условия, необходимые для выполнения хорошего удара, остаются те же, что и для удара справа. Они состоят в умении смотреть на мяч, в умении перпендикулярно направить поверхность струн ракеты в отношении линии полета, в производстве удара серединой ракеты, в правильном положении корпуса игрока и его ног, устойчивого равновесия и хорошего баланса. Выше мы уже объясняли, почему эти требования так необходимы и какие последствия возникают при игнорировании каждого из них.

Переходя к самому удару по мячу слева, нужно отметить одну его особенность, благодаря которой он труднее поддается усвоению, чем удар справа. Она естественно возникает из позиции игрока во время приема мяча. Характерное отличие последней от позиции справа состоит в том, что ударяющая рука находится ближе к сетке, или, иначе говоря, игрок стоит правым плечом вперед.

Посмотрим, что возникает благодаря указанному обстоятельству:

1) Расположение корпуса при мяче с левой стороны не дает возможности подготовительному размаху назад заходить достаточно далеко за левую ногу, так как ширина туловища, поперек которого проходит правая рука, значительно сокращает эту возможность сравнительно с ударом справа. Сопоставление I и II серий будет наглядной демонстрацией разных замахов назад при обоих ударах. На первой из них мы видим, как свободно отведенная назад, на значительное расстояние от корпуса, правая рука создает замаху величину, равную ее длине плюс длина ракеты, а на второй—что длина его немногим превышает длину ракеты.

2) При ударе справа точка соприкосновения ракеты с мячом

находится перед правым плечом и правой ногой, при ударе же слева она не может быть перед левой ногой и левым плечом, как это по аналогии кажется с первого взгляда. Она точно так же должна лежать перед правым плечом, как центром вращения руки, следовательно, и перед правой ногой.

3) Путь инерции ракеты при ударе слева значительно длиннее соответствующего ему при ударе справа, так как развернутое положение корпуса в первом случае дает большую свободу для следования ракеты за мячом.

Перечисленные обстоятельства являются причиной того, что при ударе слева по мячу для его «протаскивания» по ракете гораздо меньше времени (рис. 47) сравнительно с ударом справа,

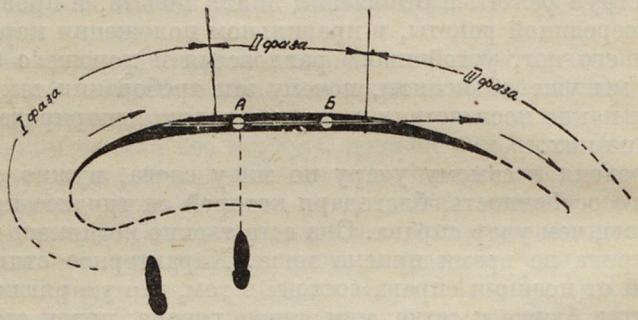


Рис. 47.

где мяч «сидит» на ней почти все расстояние, пока ракета движется «между плечами» игрока. Поэтому отчетливость и точность движения рукой здесь играют гораздо бо́льшую роль, чем в ударе справа. В последнем, как мы говорили раньше, небольшая ошибка в начале удара может быть исправлена благодаря долгому пребыванию мяча на ракете. При ударе слева эта возможность почти аннулируется, поэтому необходимость точности движения ракетой и соблюдение всех необходимых условий для хорошего исполнения удара выдвигаются здесь на первый план с особой остротой.

Для получения возможности большего протаскивания мяча рекомендуется делать удар по мячу после того, как он уже немного пройдет правое плечо. Для этого нужно тяжесть тела боль-

ше переносить назад и глубже повертывать влево правое плечо, облегчая себе последнее усиленным поворотом бедер. При таком способе средняя фаза движения ракеты как бы оттягивается назад, длина протаскивания мяча увеличивается (рис. 48),

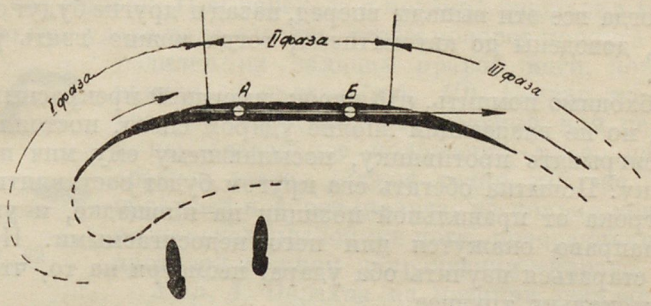


Рис. 48.

и, следовательно, достигается бо́льшая верность удара. Все игроки, а в особенности обучающие игре, должны обратить внимание на это обстоятельство.

При ударе справа мы рассматривали три этапа размаха по мячу: предварительное движение ракеты вперед, как бы набирающее скорость, фазу, в которой ракета ведет мяч, т. е. момент наибольшей силы удара, и заключительный этап, в котором ракета движется отдельно от мяча по инерции.

Описанные нами выше особенности размаха при ударе слева показывают некоторое отличие аналогичных фаз при этом ударе (рис. 47) от соответствующих им в первом случае.

Первая фаза движения ракеты, несмотря на короткий замах, почти такая же, как и справа, но оканчивается «между плечами».

Вторая фаза движения очень коротка, благодаря почти полному совпадению момента удара с моментом окончательного перенесения центра тяжести тела на правую ногу.

Последний же участок при ударе слева значительно длинней соответствующего ему при ударе справа, потому что развернутое положение корпуса дает большую свободу руке.

Покончив теперь с теоретическим описанием удара слева, перейдем к способам изучения его на практике, т. е. к методической его постановке у начинающего, при помощи регулярных

и систематических упражнений. Как и при изучении удара справа, эти упражнения должны сначала производиться без ракеты. Обучающемуся мы настойчиво рекомендуем тщательно проработать эти движения, стремясь к безукоризненному их выполнению. Когда все эти выпады вперед, назад и другие будут отшлифованы, доведены до автоматизма, тогда можно взять ракету в руки.

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

После разучивания движений без ракеты начинается, в последовательном порядке, работа с ракетой, затем с мячом о стенку и только потом игра на площадке.

Упражнения без мяча заключаются в следующем:

Упражнение 1. Детальное объяснение техники удара слева и позиции игрока при нем. Выполнение этого удара только одной рукой. Обучение производится в позиции удара без баланса туловищем. Основное внимание должно быть обращено на правильность движения руки, т. е. на путь этого движения (размах, удар и инерцию), на поворот кисти, опускание вниз правого плеча при замахе, вращение корпуса и движение левой руки назад. При замахе назад правая рука должна находиться над левой.

Упр. 2. Исполнение того же удара слева с балансом туловища. Особое внимание должно быть обращено на правильность, координированность и последовательность сгибаний и вытягиваний левой и правой ног.

Упр. 3. Переход из позиции ожидания на удар слева с отставлением назад левой ноги. Главное внимание обучающего на этом уроке должно быть обращено на одновременное движение назад левой ноги и правой руки, на баланс при ударе, на конечную фазу удара и переход снова в позицию ожидания. Обычная ошибка начинающих заключается в подтягивании, во время движения руки, левой (задней) ноги к правой; она должна

тщательно искореняться инструктором. Упражнение это нужно проделывать до тех пор, пока все его детали, как-то: начальная позиция, переход на позицию удара и занос назад руки, удар, баланс туловища и возврат в исходное положение, не будут проделаны без ошибок. При переходе с позиции ожидания мяча на позицию при ударе надо следить, чтобы поворот корпуса производился на пальцах правой ноги, поворачивающихся налево (рис. 49). Сделав же рукой ударное движение, начинающий, для перехода в первоначальное положение, т. е. лицом к средней сетке, должен точно так же делать обратный поворот (правда, несколько меньший) на пальцах правой же ноги, поворачивая их в противоположном направлении—вправо.

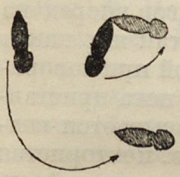


Рис. 49.

Упр. 4. Переход из позиции ожидания на удар слева с выносом вперед правой ноги. Внимание инструктора должно быть обращено на одновременный вынос правой ноги вперед, а правой руки назад, при полном балансе на левой ноге. Поворот корпуса осуществляется на пальцах левой ноги, повертывающихся влево (рис. 50). Точно так же, как и в предыдущем упражнении, попадание на прежнее место и в прежнюю позицию после выполнения удара рукой достигается легким поворотом вправо на носке левой ноги. Подтягивание вперед левой ноги во время движения руки должно искореняться. Правильность всего движения руки, плеч, балансирующих ног следует тщательно выверять, пока не будет достигнуто идеальное исполнение.

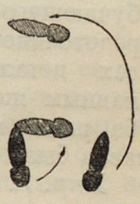


Рис. 50.

Упр. 5. Тот же самый удар слева, только переход на него после двух шагов назад из позиции ожидания. Первый шаг назад делается так же, как и в третьем упражнении, левой ногой при повороте корпуса на носке правой, только без замаха рукой. Когда он сделан, правая нога приставляется к левой (обучающийся находится в это время боком к средней сетке), после чего последняя снова выбрасывается назад вместе с рукой для замаха (рис. 51). Вся тяжесть тела концентрируется в этот момент на левой ноге. Сделав удар рукой, начинающий поворачивается на носке правой ноги и приставляет к ней левую.

Делая еще шаг вперед с правой и подставляя другую, он попадает в позицию ожидания, с которой началось упражнение. Внимание инструктора должно быть сосредоточено на выполнении всех деталей задания, главным же образом на том, чтобы оба шага назад и возврат вперед делались легко, правильно и естественно.

Упр. 6. Переход на удар слева после двух шагов вперед из позиции ожидания. Первый шаг вперед делается так же, как и в четвертом упражнении, только без размаха рукой при повороте на носке левой ноги. Когда он сделан, левая нога приставляется к правой, после чего последняя снова выбрасывается вперед, а правая рука следует назад для размаха, т. е. повторяется упражнение второе (рис. 52). Тяжесть тела остается на левой ноге. Сделав удар рукой, новичок поворачивается на носке левой ноги и подставляет к ней правую. Повторяя еще раз этот прием, он попадет в позицию, с которой началось все упражнение. Внимание обучающего должно быть сосредоточено на выполнении всех деталей упражнения, главным же образом, чтобы оба шага вперед и возврат назад были сделаны правильно, при должном балансе.



Рис. 51.

Рис. 52.

Упр. 7. Подробное объяснение способа держать ракету для удара слева. Прохождение удара слева с ракетой сначала в позиции удара, затем с шагом назад, с шагом вперед, с двумя шагами назад и с двумя вперед, как описано в предыдущих упражнениях.

Упр. 8. Изучение удара слева с ракетой при движении налево, например, вдоль задней линии. Обучающийся делает, начиная с левой ноги, шаг влево, приставляет правую ногу, затем еще шаг с левой ноги, поворачивается на ней, выносся вперед правую, и делает удар. При повороте туловища нужно следить, чтобы вес корпуса находился на левой ноге— только тогда удар выйдет вполне удовлетворительным (своевременный перенос центра тяжести вперед). Сделав удар ракетой

по воздуху с переносом веса тела вперед, обучающийся должен повернуться на носке левой ноги, как на ножке циркуля, направо так, чтобы оказаться расположенным лицом к средней сетке, подставить левую ногу к правой, сделать еще вправо шаг с правой ноги, подставить левую и оказаться, таким образом, в первоначальном исходном положении.

Упр. 9. Изучение удара слева при диагональном движении назад налево. Все движения при этом будут те же, что и при движении назад на два шага, описанные в пятом упражнении, только производятся они в диагональном направлении. Инструктор должен объяснить, что направление мяча регулируется в данном случае левой ногой, т. е. что от глубины ее поворота назад зависит полет мяча вдоль боковой линии или по диагонали.

Упр. 10. Изучение удара слева при диагональном движении вперед, налево. Движение должно начинаться поворотом на носке левой ноги с выносом вперед правой, затем продолжается приставлением к последней левой и заканчивается ударом с шагом вперед во взятом направлении. Сделав удар, обучающийся должен сделать глубокий поворот на левой ноге, приставить ее к правой и, сделав еще один шаг с правой ноги, оказаться на исходной позиции. Инструктор должен пояснить, что направление полета мяча регулируется при диагональном движении вперед правой ногой. Та или иная постановка ее регулирует полет мяча как вдоль боковой линии, так и в других направлениях. На этом упражнении заканчиваются все предварительные упражнения с ракетой без мяча для удара слева, так как начинающий уже прошел движения назад, назад по диагонали, налево вбок, налево вперед по диагонали и прямо вперед, т. е. во всех направлениях.

Пройдя и усвоив все упражнения без мяча для удара слева, нужно перейти на комбинированную тренировку для разучивания обоих ударов вместе.

Упр. 11. Комбинированные упражнения для ударов справа и слева с последовательными движениями, приучающие новичка менять положение ракеты в руке на позиции ожидания, при ударе справа и ударе слева. Например, два шага вперед—удар справа. На место. Два шага вперед—удар слева. На место. Два шага назад—удар слева. На место. Два шага назад—удар справа. На место—и т. д. в различных направлениях. Эти

упражнения являются заключительными для ударов справа и слева, и после того как уменье менять положение ракеты в руке для этих ударов будет вполне усвоено начинающим, можно перейти к игре мячом о стенку.

Игра о стенку при разучивании удара слева состоит примерно из описанных упражнений, только с применением мяча. Она продолжается до тех пор, пока начинающий не сможет делать вполне правильные посылы мяча и движения ног, корпуса (баланс) и пока движения руки не приобретут у него более или менее автоматического характера. Когда все эти обстоятельства будут налицо, можно перейти к обучению игре на площадке.

Здесь необходимо сказать, что упражнения без мяча можно проводить и в несколько измененной последовательности. Мы хотим сказать этим, что не будет ошибкой, если к обучению удару слева перейти тотчас, как только будет закончено разучивание без мяча удара справа. Даже, наоборот, такой порядок исключает возможность большого отставания техники одного удара от другого. Закончив полностью занятия без мяча для обоих ударов, можно перейти к игре о стенку с одновременной проработкой их в порядке сменяющейся очередности. Такой порядок обучения можно особенно рекомендовать зимой, когда откладывание постановки и проработки удара слева, до изучения на площадке удара справа, является явно нецелесообразной потерей времени.

Переходя к игре на площадке, надо сказать, что начало развития удара слева почти то же, что и при ударе справа. Вначале инструктор, точно посылая несильные мячи, заставляет новичка двигаться по левой стороне корта в различных направлениях не более, как на один шаг. Когда будет приобретен нормальный стиль удара, можно перейти к растягиванию и сокращению туловища и мышц руки путем увеличения или уменьшения дистанции мяча от корпуса. Проработав удар самым основательным образом, надо ускорить полет мяча к ученику, несколько отодвинуть его назад и приступить к передвижениям на два шага. Благодаря небольшой протаскиваемости мяча по ракете удар слева труднее поддается обработке сравнительно с ударом справа. Поэтому и все этапы обучения требуют значительно большей продолжительности и кропотливости в работе.

Вполне понятно, что при изучении ударов слева необходимо

повторять и удары справа, так как репетирование уже освоенных движений всегда доставляет удовольствие обучающемуся, укрепляя и автоматизируя полученные навыки. Кроме того, чередование ударов с той и другой стороны естественным порядком осуществляет тренировку смены положений ракеты в руке, различных, как мы знаем, в том и другом случае.

Для начала хорошо каждую серию в 8—10 ударов слева сменять ударами справа. При такой последовательности обучающийся начинает постепенно привыкать к перемене хватки (грифа) ракеты и к смене позиции ног и корпуса. В первое время эта смена должна быть медленной, т. е. мяч под правую руку должен посылаться с небольшой скоростью, чтобы занятие протекало спокойно и ученик не приобрел привычки торопиться. Указанная смена грифа должна осуществляться при помощи левой руки, на которую каждый раз после удара кладется ракета.

По мере усвоения этой детали можно начать уменьшать серию ударов под одну руку, чтобы смена производилась все чаще и чаще, а промежуток между ударами сокращать посредством увеличения скорости посылаемого мяча. Смена ударов справа и слева должна вестись таким образом, чтобы после, например, четырех мячей под левую руку посылалось четыре под правую, после трех под одну следовало три под другую и т. д., пока обучающийся не станет наконец ориентироваться в последовательности через один удар.

Надо помнить, что наиболее существенными ошибками при обоих ударах в начале их разработки будут:

1) неправильное держание ракеты,
2) излишняя близость к мячу,
3) попытки ликвидировать эту близость при помощи рук, а не ног,
4) стояние на носках во время удара,
5) неэластичность в коленях,
6) замах, начинающийся от кисти,
7) отклонение ракеты от мяча вследствие нетвердости кисти,
8) движение руки отдельно от плеча,
9) подпрыгивание в середине замаха,
10) рывок, происходящий от того, что плечо не движется за рукой так быстро, как следовало бы; в этом случае отставшему плечу приходится делать толчок.

Следующие упражнения состоят в чередовании мячей, посылаемых с таким расчетом, чтобы обучающийся не мог предвидеть, с какой стороны будет направлен к нему мяч—с правой или левой, чтобы он, следя за ним, сам бы решал этот вопрос и применял требуемый обстоятельствами удар.

В результате таких чередований ударов справа и слева и обратно обучающийся естественным образом приходит к выводу, что за каждым ударом неизбежно следует отход на нейтральную позицию ожидания, во избежание опаздывания к следующему мячу.

Когда все описанные упражнения будут в достаточной степени усвоены и новичок сможет, свободно передвигаясь на небольшом пространстве диаметром в три-четыре шага, правильно, стильно и без торопливости возвращать мячи через сетку, посылая их упругими, эластичными ударами, тогда инструктор должен приступить к тренировке на точность ударов.

Развитие точности посылаемых учеником мячей так же должно проходить в плановом порядке. Для начала инструктор должен заставить ученика проработать диагональные направления, так как они являются наибольшими по длине и, следовательно, облегчают необходимость держать мяч в пределах площадки. Указав сначала правый угол, инструктор, посылая мячи под удар справа, должен требовать возврата их в этом направлении. Первые попытки конечно будут неудачны, но мало-по-малу ученик начнет осваиваться с стоящей перед ним задачей.

Лишь только обучающий заметит некоторые реальные успехи, он должен перейти к тренировке удара слева, но уже в другой (левый) угол. Так как мы знаем, что этот удар несколько труднее первого, то ученику нужно приложить возможно больше старания и внимания при его проработке. Чтобы не было скучно, его следует время от времени чередовать с ударом справа. Лишь только наступит хотя бы небольшая уверенность и некоторая точность, инструктору надо перейти к тренировке обоих ударов в один угол. Он должен, посылая по нескольку рядовых мячей (нетрудных конечно) то под правую, то под левую руку ученика, требовать от него ответа справа по линии, а слева в тот же диагональный угол. Это упражнение благодаря разнообразию всегда интересно для начинающего. Продолжая в том же

духе, можно постепенно дойти и до ударов слева по левой боковой линии, считающихся наиболее трудными. Все эти упражнения надо варьировать между собой так, чтобы сменяемость их была возможно пестрей.

Как только появятся явные признаки успехов, инструктор может допустить расширение поля деятельности своего ученика. Однако во всей своей дальнейшей работе над описываемыми ударами он ни на минуту не должен забывать о направлениях, так как проработка точности красной нитью проходит через тренировку абсолютно всех теннисных ударов.

Здесь уместно упомянуть, что обучающий обязан возвращать все летящие к нему мячи, независимо от того, хороши они или являются ошибками,—быть может, даже иногда очень грубыми. Пропускаться им могут только удары, явно выходящие из пределов возможной досягаемости.

Увеличение арены действий нужно стараться сделать незаметным для ученика, т. е. чтобы он втянулся в увеличенные дистанции в порядке постепенности. Делая несколько ударов (например, под левую руку) на нормальное расстояние, к которому игрок уже привык, нужно как бы нечаянно положить мяч направо и дальше обычного. Если он будет отбит, то ответ инструктор должен послать под левую руку на прежнее место. Естественно, что для приема его от ученика потребуется больше усилий и больше скорости, чем при нормальных обстоятельствах. Однако это может пройти незамеченным для него, так как мяч упал на прежнее место. Расширяя таким образом сферу действий, инструктор может заставить свой объект двигаться в конце концов по всей площадке.

Раскладку мячей на стороне ученика надо проводить так же в последовательном порядке, чтобы не испортить приобретенного учеником стиля и не приучить его к торопливости. Сначала мячи должны быть медленными и не очень далекими, затем дальность расстояния должна увеличиваться, но при том же темпе игры. Когда начинающий будет легко достигать нужной скорости, темп можно сделать несколько быстрее и так продолжать до тех пор, пока полет мячей не примет нормального силового характера.

Следующей задачей тренировки должно стать не только направление посылаемых инструктором мячей, но и их глубина,

т. е. чередование длинных и коротких ударов в порядке постепенной трудности их комбинации. Разумеется, вопрос о направлениях ответов ученика должен все время быть на первом плане. Здесь деятельность инструктора весьма индивидуальна и зависит главным образом от его собственной техники и знания игры.

Чтобы хорошо делать удары справа и слева, необходимо уметь чувствовать размеры площадки как в длину, так и в ширину. Следующие признаки могут служить указанием, что игрок усвоил себе эти размеры:

1) потребность в большем количестве места перед ударом,

2) стремление держаться подальше от мяча,

3) желание начать размах, лишь только мяч отпрыгнет от земли,

4) естественное желание при размахе вытянуть руку и развернуть плечи.

Последним этапом тренировки основных ударов с земли явится освоение учеником возможностей приема мячей, посылаемых на его сторону не только во все ее пункты, но и с разной силой и разной скоростью. Нужно иметь в виду, что отбивание мячей, идущих с одинаковой скоростью, даже и трудных по своему направлению, как бы настраивает удар, в то время как неожиданное чередование быстрых и медленных, сильных и слабых расстраивает недостаточно крепко поставленную игру. Нужна продолжительная подготовка и привычка, чтобы указанные обстоятельства не «ломали» удара и не нарушали психического равновесия учащегося. Этот период является заключительным с точки зрения формирования удара, в смысле его четкости и твердости, ставя его вне зависимости от каких-либо попыток со стороны противника разрушить эти качества. Когда все усвоено и основные удары справа и слева удовлетворительно выполняются согласно вышеуказанным требованиям, на сцену снова появляется тренировка их большей точности, затем использование их тактических возможностей и наконец ускорение самого момента удара по мячу.

Весь путь к достижению совершенства у каждого игрока состоит в преодолении двух трудностей, периодически и неуклонно возникающих перед ним, техники и тактики.

Самая лучшая и самая талантливая тактика нисколько не

обеспечивает нужных результатов, если орудия борьбы, которыми она осуществляется, т. е. бег, удары и пр., никуда не годятся. Только техника дает возможность применить нужную тактику. Поэтому преодоление технических трудностей ударов должно быть поставлено во главу обучения. Лишь только они усвоены, игрок получает возможность применять элементарную тактику. Каждая же следующая тактическая ступень обязательно выдвигает вопрос о новой технике ударов. Если она приобретается, игрок повышает свой класс игры. Сделанные же им технические успехи, принеся с собой тактическое обогащение, вновь открывают ему глаза на другие, еще не изученные им стратегические маневры, требующие опять дальнейшей работы над техникой, и т. д.

Таким образом, с самого начала возникает чередование технических проблем с тактическими, и чем больше игрок совершенствуется в той или другой плоскости, тем шире горизонты открываются перед ним, заставляя его снова работать в тех же направлениях.

Именно благодаря этому обстоятельству средний игрок всегда больше удовлетворен своей игрой и своими достижениями, чем мастер-чемпион. Горизонт у первого, в смысле охвата всех возможностей техники и тактики, значительно уже, чем у второго, и поэтому ему кажется, что он достиг очень многого. Мастер благодаря большему кругозору сознает, как мало им еще пройдено, как много осталось впереди и как низок еще его класс сравнительно с возможным.

Чередование технических и тактических трудностей на пути к прогрессу и преодоление их постепенно создают ту тренировку, закалку всего организма с физической и психологической стороны, которая так необходима для соревнований.

ПОДАЧА

Подачей называется удар, вводящий мяч в игру. Правила гласят, что подача должна быть произведена в надлежащее место из-за задней линии. Во время производства удара подающий не имеет права наступать ни на заднюю линию, ни на воображаемые продолжения средней или боковой линии. Наказанием за нарушение этих правил служит потеря очка. Точно так же стро-

го определено место падения поданного мяча. Он должен обязательно упасть в поле подачи, не задевая за сетку.

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

Старое мнение было таково, что подача является обычным рядовым ударом. С поднятием класса игры подача получила новое значение. Выяснилось, что она может быть выигрышным ударом. Некоторые игроки создали из нее чуть ли не самый главный фактор игры и притом такой, что начали раздаваться голоса за повышение уровня средней сетки и за уменьшение поля подачи. Эта тенденция к изменению правил игры продолжалась до тех пор, пока не было найдено новых способов ее приема, которые и привели подачу снова в ее нормальное положение, нисколько не умаляя ее важности.

Итак, на жизненных примерах мы видим, что ограничительные рамки, затрагивающие три момента (место подачи, ее поле и сетку), не так уж узки, чтобы принимающий имел полную возможность сразу хорошим ответом уничтожить любой поданный ему мяч, сделав его недосягаемым для подающего. Они, пожалуй, скорее довольно свободны, если современная техника игры сделала из подачи, вопреки всем положенным ограничениям, сильный, нападающий удар. В настоящее время хорошие игроки так развили свою технику подачи, что нередко добиваются очка с первого же удара.

Целью каждого игрока должно быть уменье, при соблюдении всех условий, подавать настолько резко и так трудно для противника, чтобы мяч, несмотря на небольшое поле для своего падения, был плассированным и атакующим.

Мы видим на практике, что ловкость, уменье и техника подающего сплошь и рядом ставят противника в затруднительное положение, способное вызвать проигрыш очка. Так как каждая игра состоит из розыгрыша нескольких мячей, вводящихся в нее одним и тем же игроком, то понятно, в какое выгодное положение попадает последний, имея хорошо развитую подачу. Действительно, удачно подав мяч, игрок сразу получает выиг-

Серия III

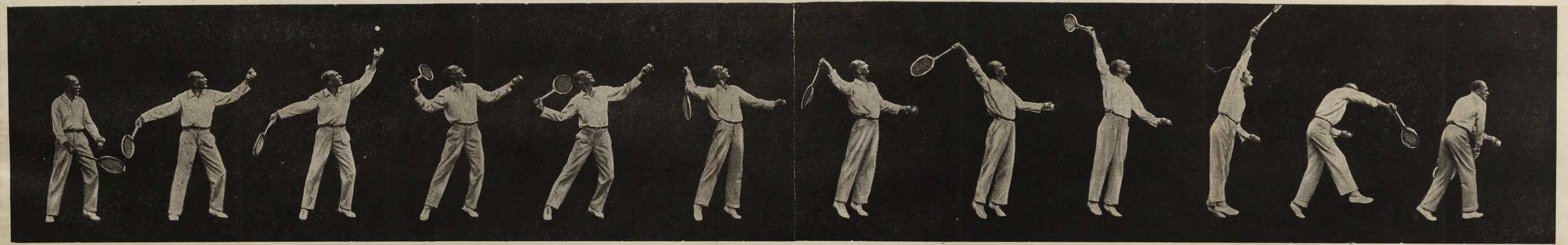


Рис. 1. Рис. 2. Рис. 3. Рис. 4. Рис. 5. Рис. 6. Рис. 7. Рис. 8. Рис. 9. Рис. 10. Рис. 11. Рис. 12.

рышное положение, между тем как принимающему нужно время и уменье, чтобы выйти из затруднения и овладеть инициативой игры.

Условия, в которые поставлена подача, существенно отличаются от условий всякого другого теннисного удара. При подаче у игрока, прежде чем он пробьет мяч, есть время обдумать свои движения и приготовиться к ним. Поэтому ему легче осуществить этот удар, делая его спокойно и не торопясь, чем любой другой, производящийся в пылу схватки, когда движение значительно быстрее и меньше времени на размышления. Кроме того, при подаче игрок может стоять в любой точке позиции за задней линией, т. е. там, где ему удобно, и посылать оттуда мяч, как и когда ему заблагорассудится.

Вполне понятно, что многие игроки, решая проблему ввода мяча в игру, добились, благодаря только-что перечисленным обстоятельствам, различных результатов и выработали много разнообразных стилей этого удара. Механика подачи стала почти полностью зависеть от индивидуальности, так как каждому предоставляется к этому достаточно возможностей, отсутствующих при других ударах. Существует много разновидностей подачи, и трудно найти пару хороших игроков, имеющих абсолютно одинаковый стиль этого удара.

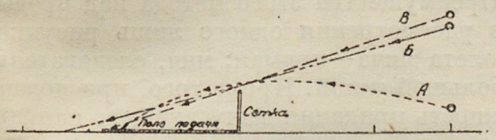


Рис. 53.

Для того чтобы перейти к общим методам подачи, а затем к ее технике, обратимся, как мы это делали раньше в отношении других ударов, к наглядному ее изображению на чертеже.

Вся трудность подачи заключается в уменьи заставить мяч перелететь через высокую сетку и упасть на землю в границах сравнительно небольшого поля. Из приведенного рисунка (рис. 53) видно, что это достигается несколькими способами. Во-первых, способом *А*, при котором мяч бьется методом удара справа (драйвом), описанным выше. Высшая точка полета такого мяча будет находиться перед сеткой, так как мяч, пройдя ее, должен начать снижаться, чтобы упасть в нужных границах. На этом же методе основана так наз. подача снизу. Многие иг-

роки, в особенности женщины, очень часто пользуются им, но надо отдать справедливость, что лица, предпочитающие этим приемам подачу сверху, стоят на более правильном и верном пути.

Действительно, подача этими двумя способами не дает возможности развить удар достаточной силы, и чем ниже он делается, тем он слабее. Кроме того, чем ниже производится такая подача, тем слабее вращение мяча, и, следовательно, тем безвредней для противника его отскок от земли. Самым же большим недостатком является то, что мячу очень трудно придать хорошее направление. Эти способы подачи не могут быть рекомендованы к изучению и указываются исключительно с целью обратить внимание на их отрицательные свойства и предостеречь новичков от увлечения ими.

Тот же чертеж показывает, что подача может быть сделана и сверху (линии *В* и *Б*). Преимущества этого метода над предыдущими станут ясны из рассмотрения одного лишь рисунка. Действительно, линия полета мяча—прямая; мяч, следовательно, будет отскакивать с большей силой. Кроме того, при подаче сверху возникает возможность придания мячу лучшего направления, чем в первом случае, и большее число вариантов выполнения самого удара. Наконец, подавая сверху, игрок при хорошей технике может осуществить хорошую быстроту и силу мяча.

Новичку нужно знать, что полет мяча должен быть по возможности прямым. Сравнение двух линий полета мяча (*Б* и *В*) делает ясным, что мяч нужно стремиться бить из возможно высшей точки (*В*) для того, чтобы он попал в предназначенное ему место. Подача, следовательно, является ударом над головой (серия III).

В теннисе существуют три основных стиля подачи: плоская, слегка резаная и американская.

Слегка резаная подача—самая естественная и наиболее распространенная. Кроме того, она настолько активна, что ею пользуются сейчас многие лучшие представители игры. В настоящем разделе мы подробно остановимся на ее техническом выполнении, дав лишь общее описание двух других типов, т. е. плоской и американской.

При слегка резаной подаче игрок должен стать боком к сетке так, чтобы его плечи были расположены по линии пред-

полагаемого удара (рис. 54); только тогда он получит возможность сделать сильный и свободный размах.

Способы держания ракеты при этой подаче, так же как и при других, весьма индивидуальны. Все же наилучшим, при описываемом стиле, следует пожалуй признать изображенный на рисунках 55 и 56. Ракету нужно взять, как этого требует удар слева, но только убрать положенный вдоль ручки большой палец. Полученный гриф будет вполне совпадать с положением, указанным на приводимом рисунке.

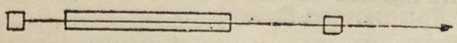


Рис. 54.

Если мы внимательно всмотримся в рисунки (серии III), то мы сможем проследить характерность движения ракеты при подаче. Ракета сначала заносится назад, чтобы пойти затем кверху сзади игрока. При этом кисть руки, держащей ракету, совершенно ослаблена, и ракета висит в ней, как плеть (серия III, рис. 2—5). Подняв ее вверх, рука продолжает свое движение

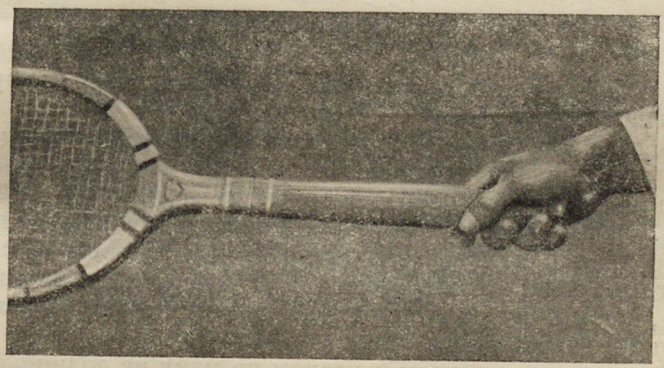


Рис. 55.

вперед, ракета же на свободной кисти сваливается вниз (серия III, рис. 6), чтобы, развив затем усиленную скорость, начать догонять ее и, догнав, на полном ходу выпрямленным рычагом сделать удар по мячу (серия III, рис. 10).

Необходимо отметить, что занос ракеты назад является весь-

ма важной частью подачи. Не пройдя за спиной игрока описанного пути, ракета не сможет приобрести скорости, необходимой для полной быстроты и силы этого удара.

Некоторые теннисисты, стараясь добиться наибольшей быстроты в движении ракетой, начинают замах с высоко поднятой

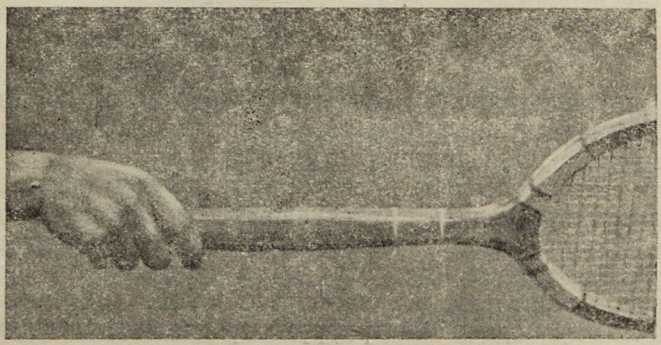


Рис. 56.

перед собой ракетой, проделывая ею лишних почти полкруга по сравнению с другими.

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

Время между замахом и ударом по мячу не должно быть ни слишком большим, ни слишком малым. В первом случае замах не сможет вложить должной силы в удар, так как момент наилучшего применения полезной силы будет упущен. Во втором — создается возможность скомканного удара, лишенного точности и рельефности. Указанный промежуток времени между замахом и ударом нельзя точно установить на бумаге, так как он зависит от индивидуальности каждого игрока в отдельности и изме-

ряется очень малой мерой. Он может быть назван «временем реакции» игрока. Поэтому каждый должен выработать свой собственный ритм подачи, зависящий от высоты подброшенного мяча.

Сила подачи, точно так же как и всякий другой теннисный удар, зависит от четкой совместной работы руки, плеча и баланса при правильном положении корпуса.

Для получения хорошей силы подачи корпус должен быть откинут назад, колени слегка согнуты, а правое плечо опущено ниже левого (серия III, рис. 2). Вес тела в начале замаха должен находиться на пальцах левой ноги, выставленной вперед (серия III, рис. 2—10). Все искусство удара должно заключаться в том, чтобы заставить тело работать совместно с рукой, придавая ей силу своим выпрямлением (серия III, рис. 7—10).

Наклонив свой корпус несколько назад (с достаточно опущенным плечом), запрокинув голову и опустив вниз за спину ракету, игрок должен левой рукой подбросить мяч вверх (серия III, рис. 3). Глаза подающего должны быть прикованы к мячу (серия III, рис. 3—10), и как только последний снизится до точки досягаемости центром ракеты, он должен быть ударен. Чем выше будет точка, тем больше шансов на правильность удара.

После удара ракета должна следовать по направлению полета мяча и опуститься за левым коленом (серия III, рис.10—12), ни в коем случае не останавливаясь на полпути. Если игрок заботится о разумной экономии своих сил и не намерен растрачивать их понапрасну, то он не должен делать во время игры ни лишних движений, ни лишних усилий. Останавливая руку на полдороге после сильного размаха, он затратит тем больше силы, чем энергичней был удар. Предоставляя же руку инерции, игрок сохранит силу, так как рука сама будет остановлена корпусом (серия III, рис. 12).

Поверхность струн при таком движении, скользнув по мячу, придаст ему достаточное вращение, заставляющее его упасть в поле подачи.

Вес тела вслед за движением руки должен переместиться на правую ногу (серия III, рис. 12). В тот момент, когда мяч прикоснется к ракете, тяжесть тела должна двигаться вперед и вместе с силой размаха вложиться в удар (серия III, рис. 10, 11).

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

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

Мяч должен подбрасываться левой рукой вверх как раз в тот момент, когда ракета опущена вниз за спиной и тяжесть тела сосредоточена на левой выставленной вперед ноге (серия III, рис. 3).

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

Подбрасывание мяча на несколько сантиметров вперед или назад от нужного направления означает, что игроку придется отклоняться в ту или другую сторону, чтобы попасть по нему, и это будет неблагоприятно отзываться на ударе. Например, подбрасывая мяч вперед, игрок должен будет нагнуться к нему, что неизбежно увеличивает шансы на ошибку. Ту же самую ошибку мы наблюдаем, когда игрок подбрасывает мяч в сторону.

Так как замах должен быть начат до подбрасывания мяча в воздух, то ракета естественно нарушит свое обычное движение, если мяч будет не там, где игрок намеревается его пробить. Стараясь применить свой удар, чтобы встретить неправильно (в сторону) подброшенный мяч, подающий вне плоскости удара будет делать много ненужных ошибок, которых он легко мог бы избежать.

Большинство сходится на том, что мяч легче всего пробить, если его подбросить над левой ногой, так как на ней находится вся тяжесть корпуса во время удара и, кроме того, все движение происходит в вертикальной плоскости между правой и левой ступнями. В ней предварительный замах переходит в ударный, осуществляя наибольшую силу. Точка *1* (рис. 57)—самая благо-

приятная статическая точка. В момент удара весь корпус ложится на левую ногу; таким образом, этот пункт будет наилучшим для удара, если только он не основан на вращении мяча. В последнем случае, пожалуй, наилучшим способом будет бить мяч в точках 4 и 5. Мяч может быть также подброшен над правой ногой или перед головой. Индивидуальность при подаче имеет большое значение, но начинающему мы все же рекомендуем обучение подаче с подбрасыванием мяча в точке *1*. Мяч, подброшенный правильно в поперечном направлении из точки *1*, должен оказаться чуть правее головы подающего над правым плечом.

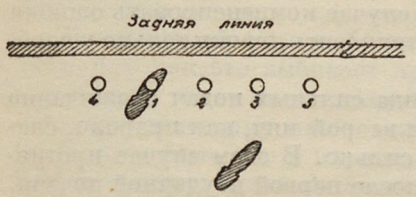


Рис. 57.

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

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

Подача должна обладать тремя качествами: силой, длиной и точностью направления.

Очень порывистая и чрезмерно сильная первая подача — обычная ошибка начинающих. Сила первого и второго мяча должна быть почти одинакова. Вытренировать второй мяч довольно легко, если игрок будет помнить, что весь смысл первого мяча при подаче заключается в том, что он регулирует второй учетом только-что сделанной ошибки.

Всем игрокам рекомендуется вводить мяч с достаточной силой и каждую из двух подач с одинаковым темпом. Надо пытаться достичь выигрышных очков на первой же подаче. Первый мяч должен быть всегда хорош. Очки, выигранные при первом же ударе, должны в худшем случае компенсировать ошибки при втором. Иначе подача будет приносить игроку только ущерб, а не выгоду.

Весьма ценно уметь после ряда сильных подач неожиданно сделать слабую и наоборот, если второй мяч, как правило, слабее первого, послать его очень сильно. В этом случае противнику, приблизившемуся к сетке после первой неудачной подачи, нужно будет отступать назад, благодаря чему ответ его потеряет в силе или не удастся вообще.

Если игрок не обладает настолько сильной подачей, чтобы держать принимающего далеко за задней линией, и все же намеревается, подав, бежать к сетке, то ему лучше для выигрыша времени подавать медленно летящим мячом, чтобы успеть к ней приблизиться на должную цистанцию.

Длина подачи не менее важна, чем сила. Хорошей длины надо добиваться методично, усваивая угол, под которым мяч бьется ракетой, пока не приобретется уменье класть его около линии подачи. Достигнув этого, игрок должен поставить себе за правило всегда, не только на состязаниях, но и на тренировке, особенно внимательно относиться к этому углу, так как при небрежности потеря его не замедлит обнаружиться. Совершенствование же даст возможность настолько овладеть длиной, что игрок сможет удлинять или укорачивать мячи по своему желанию, когда это окажется целесообразным; вариации же в длине почти равноценны неожиданностям в силе.

Точность направления полета мяча считается особенно ценным качеством подачи, потому что оно может заменить иногда и отсутствие силы, и недостаточность длины удара. Никогда не надо подавать мяч к середине линии подачи. Игрок должен стараться направлять его к боковым линиям, лучше под левую руку противника, чем под правую, помня однако, что разнообразие в направлении также очень важно. Плохое направление подачи даст противнику возможность сохранить силы для его следующей очереди подавать, что в продолжительном матче имеет большое значение. Перед подачей игрок должен уста-

новить направление, по которому намеревается послать мяч, и иметь его мысленно в виду во время самой подачи. Существенной причиной плохой подачи надо считать то обстоятельство, что игроки смотрят не на мяч, а на место, в которое они хотят послать его.

В одиночной игре в большинстве случаев лучше подавать косо, так как это выбивает противника из позиции. Бежать к сетке после таких косых подач не всегда хорошо, потому что они создают последнему много возможностей для обводки.

В виду того, что в парной игре каждый игрок защищает не всю площадку, а только лишь половину ее, стремясь все время к сетке (см. тактику), то для нее лучшей надо признать подачу вдоль средней линии. Партнер подающего в этом случае может

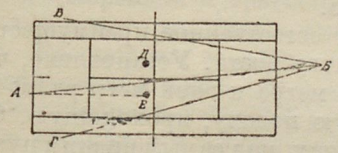


Рис. 58.

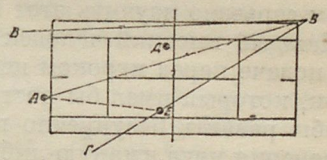


Рис. 59.

стать ближе к середине в точку *Д* и защищать большее пространство, так как ответный удар вдоль боковой линии *БВ* почти невозможен, сам же подающий может довольно легко оберегать свою сторону по линии *АЕ*, мало опасаясь недосягаемого диагонального удара *БГ* (рис. 58).

При косой подаче возникает риск получить ответ или вдоль боковой линии *БВ*, или очень косой диагональный *БГ* (рис. 59). Во избежание первого партнер подающего должен сильно подвинуться к боковой линии в точку *Д* и увеличить таким образом сферу действий подавшего мяч.

Чтобы предохранить себя от второго ответа, подающий должен, стремясь к сетке, оберегать правую свою сторону, благодаря чему у противника получается возможность сделать неожиданный удар по середине.

Из всего вышесказанного однако не следует, что в одиночной игре никогда не надо подавать вдоль средней линии, а в парной никогда не делать косых подач. Нужно помнить, что в теннисе всегда особенно ценны неожиданные удары.

Мы не будем подробно останавливаться на направлениях подачи в каждом отдельном случае, так как эти вопросы разобраны в разделах, посвященных тактике игры. Здесь мы их коснулись вскользь лишь для того, чтобы дать читателю хотя бы элементарное, но наглядное представление о важности направления мяча.

Закончив техническое описание слегка резаной подачи, нам необходимо хотя бы немного остановиться на плоской и американской. Они не особенно сильно развиты у нас, но за границей заслуженно приобрели полные права гражданства. В настоящее время подача является самым слабым местом наших русских игроков, и поэтому мы позволяем себе надеяться, что приводимые ниже объяснения, может быть, принесут пользу лицам, желающим серьезно изучить этот вопрос.

Каждый высокий человек имеет естественное преимущество при подаче перед игроком небольшого роста. Установлено, что игрок, который имел бы рост в два метра и один метр размаха, мог бы развить безупречно плоскую подачу, проходящую, без отклонения мяча в какую-либо сторону, над самым низким пунктом сетки.

Полем такой подачи будет полоса в 60 см, в которую мяч и будет попадать, так как остальное пространство лежит за углом сетки. Теперь мы видим, насколько важно для человека нормального роста использовать в какой-либо форме вращение мяча, чтобы ввести его в игру. Собственно говоря, это обстоятельство и родило резаную подачу.

Мяч, летящий без вращения, должен не только попадать в поле подачи, но ему нужно еще развивать большую скорость, чтобы отбивающий не имел возможности сделать «мертвый» ответ. Кроме того, мяч должен быть хорошо сплассирован, чтобы создать подающему возможность атаки при следующем ударе, если отбивающий правильно возьмет подачу.

Вообще говоря, при всех стилях подач нужно помнить, что если главной задачей принимающего является правильный возврат мяча, то основная идея подающего—принудить отбивающего совершить ошибку. Поэтому игрок должен уметь парализовать своей подачей основные удары противника, как бы хороши они ни были.

Мяч, пущенный без вращения, летит быстрее вращающегося,

Следовательно плоская подача стремительнее, чем резаная. Мяч, отправленный с очень высокой точки без вращения, может, при хорошей технике подающего, развить страшную силу и быстроту. Признаком хорошей плоской подачи является прежде всего ее невероятная мощность. Именно плоскую подачу, благодаря этому обстоятельству, иногда называют «пушечной». Позиция корпуса и работа его при плоской подаче во всех своих деталях сходны со стилем слегка резаной подачи. Разница наблюдается только в несколько ином держании ракеты, не дающем ей возможности, как в первом случае, скользить струнами по мячу и заставляющем бить по нему плоско. Для плоской подачи ракету надо повернуть в руке несколько направо, после того как она взята для резаной подачи.

Теперь перейдем к третьему типу подачи, к так наз. «американской», которая также имеет свои особенности и преимущества. Рассмотрим ее лишь в общих чертах.

Американская крученая подача является самой изумительной демонстрацией действия вращения и кручения теннисного мяча на его полет и отскок от земли. В ней мяч бьется диагональным, верхним, режущим ударом; струны ракеты долго скользят по поверхности мяча, что придает ему чрезвычайно сильное кручение.

Вращение мяча получается наполовину верхним, наполовину боковым (вправо), заставляющим его вращаться на оси под углом примерно в 45° к земле.

В то время как этот сильно пробитый мяч летит по воздуху, верхнее вращение направляет его вниз в поле подачи, боковое же заставляет его, с очень заметным изгибом, склоняться от правой руки подающего к левой. Нельзя не отметить, что некоторые игроки достигли сейчас чрезвычайного изгиба полета мяча в воздухе при американской подаче.

Когда такой мяч ударяется о землю, двойное кручение снова оказывает свое действие. Чрезмерное вращение и трение мяча о землю вызывает неправильный отскок мяча от грунта. Прыжок ускоряется вверх, резко уклоняясь вправо от подающего, т. е. в направлении, противоположном изгибу в воздухе, под левую руку противника. Сильное вращение, с которым он подпрыгивает с земли, стремится отвести возвратный удар противника за боковую линию. По этой причине принимающий должен

всегда стараться пробить ответный удар несколько больше внутрь площадки, оставляя для безопасности свободное место у боковой линии.

Характер полета и прыжка мяча от грунта часто приводят принимающего в замешательство, выбивают его из позиции, и он должен потерять порядочно времени, чтобы привыкнуть к ним. Кроме того, американская подача действует ему на нервы, что тотчас же сказывается на других ударах. Но нельзя сказать также, чтобы такой способ введения мяча в игру действовал благотворно и на самого подающего: ему тоже нужно много силы воли, чтобы делать четко последующие за подачей удары.

Главное достоинство американской подачи то, что она дает возможность подающему легко подходить к сетке, так как мяч благодаря своему сильному вращению летит медленно, а принимающий, ожидая ослабления вращения, должен бить его очень поздно.

Чтобы сообщить мячу описываемое сильное вращение, нужно протаскивать мяч по ракете от обода до обода. Второго подобного удара, при котором мяч так долго касался бы струн, не существует.

При этом стиле подачи надо становиться лицом к сетке. Ракету следует держать коротко, а мяч подбрасывать перед собой и невысоко. Размах должен быть коротким, быстрым, а его направление должно быть вперед, направо по диагонали.

В заключение нужно сказать, что не следует делать причудливых подач: они против хороших игроков бесполезны. Внезапное изменение подачи может поразить противника, многократное же повторение разрушает их действие и пользу, в особенности, если игра ведется против человека, понимающего кое-что в углах отскока и действиях вращения. Вот приблизительно все наиболее основное и существенное, что можно сказать относительно этой подачи.

Зная теперь, как сделать с наименьшей затратой энергии наиболее сильный удар, и зная, как добиться достаточной его длины с наилучшим направлением, нужно уметь выбрать за задней линией наиболее выгодные места и вытренировать с них все указанные его качества.

Места подач для одиночной и парной игры не одинаковы. Для одиночной игры наиболее выгодно находиться на несколько

сантиметров позади задней линии. При подаче справа—вправо от воображаемого продолжения средней линии, при подаче слева—влево от него.

Если игрок не собирается после подачи тотчас же бежать к сетке, и если противник играет длинными сильными ударами, то указанное расстояние от задней линии полезно увеличивать настолько, чтобы не пришлось очень сильно пятиться назад для принятия возвращенного мяча.

Расстояние позиции подачи от середины задней линии всецело зависит от предполагаемого направления удара. Если подающий хочет сделать очень косой удар, то ему нужно значительно отдалиться от середины задней линии. Если он хочет сделать удар вдоль средней, ему нужно стоять почти в центре, у средней метки (рис. 60). Место естественным образом должно быть сообразовано и с возможными ответами противника.

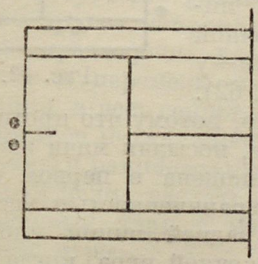


Рис. 60.

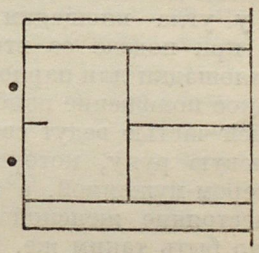


Рис. 61.

Сделав подачу с позиции центра у задней линии, игрок будет находиться в прекрасной позиции и для защиты как правой, так и левой стороны своей площадки, если мяч им послан вдоль средней линии, и в ближайшем расстоянии от середины сетки, если он захочет бежать к ней.

В виду того, что в парной игре каждый игрок защищает не всю площадку, а только половину ее, то и место подачи, как общее правило, за задней линией перемещается от центра ее к середине между боковой линией и воображаемым продолжением средней (рис. 61). С этого места лучше, чем с какого-либо другого, можно защищать как правое, так и левое крыло своего поля, а, главное, отсюда кратчайшее расстояние к месту у

сетки, куда нужно в парной игре немедленно стремиться после подачи. В связи с этим расстояние от задней линии должно быть минимальным. При намерении сделать неожиданную косую подачу, место ее производства должно быть соответственно изменено.

Перейдем теперь к подаче в смешанной парной игре, т. е. когда играют в паре мужчина и женщина. Подача здесь, в смысле направления, должна быть такой же, как и в мужской парной. Все равно, подает ли мужчина или женщина,—подача должна направляться вдоль средней линии. Но места, откуда подача производится, значительно разнятся от мужской парной игры и зависят от того, кто подает—мужчина или женщина. Если подает женщина, то при подаче с первой позиции она должна стоять за задней линией у угла площадки для одиночной игры; при подаче со второй позиции—у угла площадки для парной игры (рис. 62).

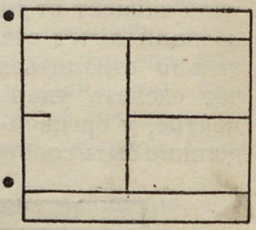


Рис. 62.

Такое положение наиболее выгодно, потому что противники большей частью ведут свое нападение, посылая мячи женщине под левую руку, которая будет защищена в первом случае партнером-мужчиной, а во втором ограниченностью места.

Расстояние женской подачи от задней линии площадки должно быть таким же, как и в одиночной игре, когда игрок не собирается бежать к сетке и ожидает сильного возврата мяча за заднюю линию. Место подачи мужчины в смешанной парной игре там же, где и в одиночной (рис. 60), т. е. на несколько сантиметров за задней линией около ее середины. В смешанной парной игре никогда не надо забывать, что игры, в которых подает мужчина, особенно важны для благоприятного результата.

Несколько слов об ошибках в положении ног при подаче. Как известно из правил игры, эти ошибки состоят из прыжков, зашагивания за линии, подавания на ходу, с разбега и т. д. Вначале нужно очень серьезно отнестись к ним, так как все они на 100% происходят от невнимания или небрежности. У хорошего игрока они недопустимы.

Подводя итоги всему вышеизложенному в этом разделе, мы

должны сказать, что перед состязанием, при выборе «стороны или подачи» надо непременно брать подачу, если только стороны не особенно резко разнятся друг от друга. Благодаря подаче игрок получит преимущество в первой же игре, и каждая новая пара игр будет начинаться с увеличенными для него шансами. Говоря иначе, в состязании, окончившемся с нечетным числом игр, количество сыгранных с его подачей всегда будет на одну больше, чем у противника, с четным же—одинаково.

Покончив с теоретическим описанием удара, перейдем сейчас к описанию практических мер, позволяющих осуществить его на площадке.

Как и следовало ожидать, закладка фундамента должна начаться с упражнений без мяча. При постановке подачи эти упражнения начинаются прямо с ракетой и продолжаются очень короткое время в виду того, что удар сам по себе статичен и не требует тех разнообразных передвижений направо, налево и в других направлениях, какие мы наблюдали при разучивании предыдущих ударов. В нем отсутствуют также все повороты и перемены позиций. Подача производится в одной позиции, и весь секрет ее кроется в умении воспроизвести целесообразное механизированное движение, обеспечивающее правильную и рациональную работу всех мышц тела, направленную к одной цели—сделать сверху сильный, точный, хорошо спласси-рованный удар в место, предназначенное для этого правилами игры.

Методика обучения с одной только ракетой очень проста и редко занимает более одного урока. Инструктор, приступая к обучению подаче, должен сначала объяснить начинающему ее основные законы и цели. Когда такое краткое изложение сущности дела будет закончено, ученику должна быть вручена ракета и объяснен способ ее держания при ударе сверху. Наглядно показав ему самый удар, сделав сначала все движения с нормальной быстротой и с мячом, инструктор должен повторить его несколько раз без мяча, равномерно уменьшая с каждым взмахом скорость движения руки. В интервалах между этими холостыми подачами нужно обращать внимание ученика на различные детали того целого движения, которое воспроизводится перед ним. Цель инструктора должна сводиться к тому, чтобы в каждом последующем медленном повторении обучающийся видел

не весь удар в целом, а только то, что было ему перед этим объяснено. Нужно, чтобы он слышал теорию и тут же видел практическое претворение ее в жизнь.

Объясняя, например, путь движения ракеты, инструктор должен сделать сначала хорошую, сильную подачу с мячом. Ученик в этом быстром приеме естественно увидит только результат его, т. е. что мяч сильно и метко попал в поле подачи. Тогда обучающий должен объяснить ход ракеты и медленно воспроизвести удар по воздуху без мяча. В этом случае слушатель увидит только общее движение руки. Объяснив способ заноса ракеты назад, учитель должен медленно показать эту деталь. Рассказав о дальнейшем ходе ракеты, ему нужно продемонстрировать его раза два или три, а затем связать с начальным движением и т. д., пока весь ход ракеты отдельными кусками и в соединении их между собой не будет вполне теоретически и наглядно осознан обучающимся. Сделав в конце концов медленную проводку всего замаха и показав таким образом всю спайку отдельных моментов удара в одно целое, преподаватель должен повторить ее в нормальном темпе по воздуху и закончить свои объяснения хорошим посылом мяча через сетку.

Покончив с техникой работы рукой, инструктор может перейти к работе ног и балансу, точно таким же образом заставляя ученика видеть в его движениях только то, что он объясняет.

Когда все детали будут пройдены теоретически и наглядно, надо заставить начинающего отойти подальше в сторону, чтобы он мог лучше видеть всю картину, и несколько раз продемонстрировать перед ним с мячом весь удар, прилагая все старания, чтобы он был возможно чище, эффектней и удачней. Такой финал даст возможность ученику не только схватить сущность всего движения в целом, но и проследить работу деталей, благодаря многократной повторности общей картины.

Такой порядок обучения весьма ценен, так как он навсегда прививает ученику теоретические знания и представление о действительно правильном движении игрока при подаче. Если все хорошо рассказано и показано, то вопрос обучающимся будет усвоен гораздо лучше и намного глубже, чем при чтении теории.

Можно с уверенностью сказать, что тотчас же после урока новичок, еще сам не умеющий почти ничего повторить из виденного, отлично сможет оценивать действительные качества тех

подач, которые попадутся ему на глаза. Мало того: он может даже сказать, какую ошибку делает тот или иной игрок.

Покончив с объяснениями, инструктор должен заставить своего слушателя повторить все движения с ракетой, но без мяча. Это редко занимает много времени, и обычно к концу первого же урока начинающий может делать все довольно удовлетворительно. Если этого нет, то следующий урок надо опять посвятить изучению всего движения по воздуху, корректируя ошибки и делая попутные объяснения. Здесь нужно повторить, что упражнения без мяча не трудны и быстро усваиваются. Как только они усвоены, можно перейти к разучиванию подачи с мячом.

Занятия с мячом естественным образом начинаются с увязки движений обеих рук—бьющей и подбрасывающей мяч. На первых порах обучающемуся очень трудно так скомпановать вместе бросок мяча вверх и скорость ракеты, чтобы эти два предмета встречались в определенный момент в определенной точке. Нужно порядочно времени, чтобы усвоить эту деталь удара, потому что подкидывание мяча не так-то просто, как это кажется с первого взгляда, и требует многочисленных упражнений.

Изучающий подачу, беря для этой цели впервые мяч, не может чувствовать ни высоты, на которую он должен его бросить, ни силы, нужной для этого, ни направления. Он невольно закидывает его то очень высоко, то чрезмерно низко, т. е. почти всегда неправильно. Ему приходится одновременно думать о должном движении правой руки и о работе левой. Кроме этого, он естественным образом и совершенно невольно озабочен необходимостью поймать момент броска, дающий возможность ракете ударить на нужной высоте падающий обратно мяч. Дело инструктора в это время заключается в корректировании высоты и направления бросаемого мяча. Многократное повторение попыток пробить его сверху приводит в конце концов к более или менее связанной и автоматичной работе обеих рук. Ученик наконец находит, схватывает и запоминает момент броска. Его ракета, хотя и с плачевными результатами, но все же попадает по мячу. В своих попытках пробить мяч, ученик невольно уклоняется от правильного стиля движения, и первой же задачей инструктора будет восстановить его.

Педантично и неуклонно исправляя все замечаемые погрешности в движении руки и корпуса, он должен добиться безукоризненной манеры удара. Она конечно немыслима, если мяч подкидывается неправильно, и поэтому он должен попутно обращать внимание и на это обстоятельство. Ему нужно находиться рядом с учеником, поочередно заходя то сбоку, то сзади. Наблюдая сбоку, он может видеть все неправильности броска в продольном направлении, т. е. закидывается ли мяч вперед или назад. Глядя сзади, он увидит ошибки в поперечном, т. е. бросается ли мяч вправо или влево от должного направления. Весьма полезно раз и навсегда объяснить последствия этих ошибок, отражающиеся на полете мяча, например: если обучающийся забрасывает мяч слишком вперед, надо обратить его внимание, что мяч попадает все время в сетку; если назад,—что происходит перелет, и т. д. Это нужно для того, чтобы новичок сам понимал, какую он сделал в данный момент ошибку.

Разумеется, на этой ступени обучения не следует требовать обязательного попадания в поле подачи. Это обстоятельство должно совершенно игнорироваться, так как все внимание инструктора и все старания ученика сосредоточиваются на выработке правильного стиля движения и нужного броска мяча. Только когда это будет достигнуто и стилистическое оформление подачи закончится, можно перейти к результативным упражнениям.

Эти упражнения составляют самый интересный период обучения. Собственно говоря, здесь нельзя употребить слово «период», так как эта работа над точностью и силой удара, начинающаяся с «азов», т. е. с попаданий в поле подачи вообще, должна продолжаться все время, если игрок желает совершенствоваться в своей игре. Она никогда не может быть прекращена, если человек сознательно относится к делу, потому что самые хорошие результаты всегда могут быть еще улучшены.

Работа над точностью начинается так: изучающий подачу, посылая мяч через сетку, должен стараться попасть им в отведенную для него определенную зону, называемую полем подачи. Став на правильное место за задней линией, он должен пытаться усвоить себе угол удара, т. е. выработать наклон ракеты, при соприкосновении ее с мячом приводящий последний туда, куда ему надлежит упасть. Он должен неуклонно и мето-

дично посылать мячи в одно и то же место, пока не появятся реальные признаки достижений в этом деле.

Стоящий рядом инструктор обязан корректировать броски мяча и следить за чистотой стиля. Когда некоторые успехи будут налицо, ему нужно после каждых 10—15 ударов в одно место заставлять тренирующегося менять поля подач. Когда техника в попаданиях станет более определенной, можно начать постепенно уменьшать количество ударов в одном направлении, сведя их мало-по-малу к двум. С этого момента ученик вступает, так сказать, в «игровую» фазу обучения.

Она начинается с того, что ученику предлагается сделать попытку попасть в поле подачи одним из двух мячей, пущенных ровно, со средней силой. Когда он это выполнит, его надо заставить повторить то же самое с другой позиции и в другом направлении; затем снова со старого места и т. д.

В этом периоде обучения должны соблюдаться все правила подачи, т. е. если, например, инструктируемый правильно попал с первого же удара, ему не надо уже делать второй в то же место; если его мяч задел сетку и упал правильно, он должен перебить его и т. д.

Инструктор обязан внимательно следить за результатами, отмечая их и объявляя после каждых десяти перемен позиций. Эта запись результатов очень важна по двум соображениям: во-первых, оба, и учитель и ученик, непрерывно и точно осведомлены о своих достижениях, а во-вторых, у обучающегося возникает стимул к самосовершенствованию. Он знает, например, что на предыдущем уроке сделано 65 попаданий из ста, поэтому у него невольно появляется больший интерес к текущим упражнениям. Если у инструктора имеется подробная запись прошлого урока, то перед началом каждого десятка нужно объявлять соответствующий результат накануне. Естественно, что далеко не всегда итог урока будет лучше предыдущего; поэтому инструктор обязан завести себе, так сказать, реестр результатов всех занятий с самого начала обучения по правилам игры. Очень хорошо и удобно вести эту общую сводку в виде диаграммы, кривая которой явится самым наглядным показателем достигнутых рекордов. Кроме того, она даст возможность инструктору проверять и самого себя.

При правильно поставленном общем стиле подачи, резуль-

таты попаданий мяча должны неуклонно итти вверх по мере увеличения количества упражнений. Поэтому лишь только инструктор заметит, что линия успехов на его диаграмме в течение нескольких уроков перестала подниматься и колеблется примерно на одном и том же уровне, то для него должно быть ясно, что произошло что-то со способом исполнения. Если он учтет это обстоятельство и внимательно проверит стиль, то почти наверное увидит, что ученик незаметно для самого себя и для него привил себе в процессе работы какой-нибудь неправильный навык, мешающий ему двигаться вперед.

Когда количество попаданий ровно и несильно посылаемых мячей достигнет твердых 90%, инструктор должен усилить у обучающегося первый мяч подачи, оставляя второй таким же, как он был.

Вполне понятно, что это немедленно отразится на технических результатах, и процент хороших мячей сразу же значительно снизится. Однако этим не надо смущаться. Сделав у себя соответствующую памятную отметку, инструктор должен снова заставить ученика упражняться в посыле сильного, рискованного первого мяча и мягкого, но верного второго. Все попадания первого должны отмечаться особо, и для них должна быть заведена отдельная диаграмма.

Когда общее количество попаданий достигнет прежнего уровня, ученик должен перейти на подачу двумя одинаково сильными ударами. Снизившиеся технические результаты должны быть снова восстановлены путем педантичных, систематических упражнений.

Следующая фаза обучения состоит в разучивании подачи полной силой. Первый мяч должен делаться со всей доступной мощностью, а второй, как это ни странно звучит,—еще сильней. Дело в том, что подсчитываемые результаты, психилогически отражаясь на сознании ученика, не дадут ему возможности это сделать. Сознательное же стремление к усилению второго мяча только лишь выравняет его по силе с первым. Долгая и упорная тренировка такого рода подачи приведет в конечном результате к нужному проценту попаданий, и удар вступит в фазу уточнения.

Обучающийся теперь имеет полное право перейти к сознательному попаданию в намеченные пункты поля подачи.

Поставив себе заданием, например, правые углы в каждом поле, он должен тренировать по ним мощные удары, пока не приобретет полной уверенности и точности в своей плассировке. Затем он может перейти к левым и точно так же проштудировать их до конца. Задавшись потом целью выработать косые направления для своих мячей, он может освоиться и с ними и т. д. Этот этап обучения является завершающим и в то же время бесконечным.

Вполне понятно, что совершенствование аккуратности в попаданиях при постоянной силе мяча не имеет никаких пределов.

Кроме того, можно увеличивать не только меткость, но и силу удара. Лишь только последняя будет прибавляться, как первая начнет спадать. Восстановив ее, можно снова перейти к еще большему натиску и т. д.

Описанный нами способ изучения подачи является самым эффективным. Личная практика показала, что он дает наиболее быстрые и реальные результаты. В том, как мы его описывали, он может произвести впечатление, что ученику все свое время нужно посвящать изучению подачи, а об игре и других ударах ему нечего и думать. Однако это не так. Мы считаем, что подачей нужно заниматься каждый раз, когда человек начинает тренироваться, но совсем не так долго, как кажется некоторым. Чтобы сделать сто подач, нужно всего 20—25 минут, затем, после небольшого антракта, можно перейти и к другим упражнениям.

Не будет никаким преувеличением, если мы скажем, что, занимаясь через день в течение сезона и тратя на это дело каждый раз по полчаса, можно к концу лета достигнуть поразительных результатов. В отношении точности попаданий новичок без сомнения будет впереди лиц, игравших три, четыре года, а в отношении стиля и, следовательно, дальнейших возможностей он может оказаться впереди многих теннисистов, имеющих долголетний стаж.

У нас в СССР подача обычно вытренировывается в процессе игры, и это является главной причиной того, что она до сих пор не заняла соответствующего места в игре. Думается, что максимальный эффект хорошей подачи пока еще не использован у нас даже и на двадцать процентов.

РЕЗАНЫЕ УДАРЫ

Из описания техники основных ударов справа и слева (драйвов) мы видели, что цель и главная идея, вложенная в эти приемы игры, состоит как бы в насильственном приземлении мяча. Эти приемы дают возможность теннисисту развивать сильную, мощную игру с полным контролем длины удара. Вполне понятно, что умение парализовать стремление мяча перелетать пограничные очертания является основным, и, следовательно, добиваться его нужно прежде всего остального.

Описывая типы вращений теннисного мяча и результаты их, мы останавливались и на возможности кручения его назад. Зная, что игрок может придать мячу любое вращение и что вопрос этот упирается только в его искусство, мы естественно должны спросить себя, зачем то или иное вращение нам нужно.

Вращение мяча назад применяется в игре довольно часто. Современная техника тенниса создала тип удара, позволяющий осуществить вращение мяча назад и удерживающий его в то же время в поле игры. Этот как-будто легкий для противника удар оказался необходимым как контр-мера против драйва, ослабляющая и разбивающая его активность. По этим соображениям технический прием, заставляющий мяч крутиться назад и называемый «резаным» ударом или просто «срезкой», нельзя причислить к основным, необходимейшим ударам, благодаря его чисто тактическому значению. Но ввиду того, что в дальнейшем изложении читателю неоднократно придется сталкиваться с принципом срезки, нам следует сейчас познакомить его с этим ударом. Мы не будет останавливаться на нем так подробно, как это делали при техническом описании ударов справа, слева и подачи, а затронем этот вопрос лишь настолько, чтобы он был в общей своей сущности ясен и понятен каждому начинающему игроку.

Схематическое изображение движения ракеты, вращения мяча и линии его полета показано на рисунках 63, 64, 65. На первом из них мы видим ярко выраженные наклон и путь ракеты, создающие наиболее густое, сильное вращение мяча назад, заставляющее последний делать резкий подъем кверху. Если мы сравним этот чертеж с рисунком 39, то увидим, как противоположны друг другу наклоны и движения ракет при драйве

и при срезке. Это обстоятельство вполне логично вытекает из противоположности задач, стоящих перед игроком. При резаном ударе ракета имеет обратный наклон и скользит сверху вниз под мяч, выполняя движение, очень сходное с режущим.

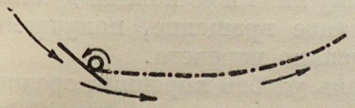


Рис. 63.

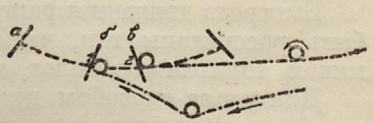


Рис. 64.

Рисунки 64 и 65 наглядно показывают движение ракеты по мячу, заставляющее его вертеться назад.

Техническое выполнение этого удара состоит в следующем. Ракета берется точно так же, как и при драйве справа, но замах рукой будет не снизу вверх, а наоборот—сверху вниз. Если при драйве кисть напряжена и упруга, то при резаном ударе она должна быть более расслаблена, эластична и совершать некоторое вращательное движение по мячу (рис. 64). Размах по мячу далеко не имеет того атлетического характера, какой мы наблюдали при основных ударах, он очень невелик и имеет направление сверху вперед-вниз.

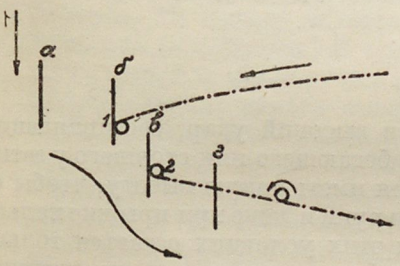


Рис. 65.

Положение корпуса и ног те же самые, что и при выполнении мячей с верхним вращением. При резаном ударе справа левая нога игрока ближе к сетке, чем правая, при срезке слева—наоборот. Что касается общего движения тела, баланса, то он выражен очень незначительно и не играет той роли и того значения, которые мы ему придавали в предыдущих случаях. Самый удар по своему характеру резко отличается от драйва. При драйве, как мы знаем, ракета движется навстречу мячу и естественным образом сталкивается с ним без особых на то хлопот со стороны игрока. При срезке ракета движется наперерез мячу, поэтому нужно очень хорошо

научиться учитывать скорости мяча и ракеты, чтобы они встретились в нужный момент. Благодаря этому обстоятельству искусство выполнения резаного удара значительно тоньше, чем при драйве.

Быстрота движения ракеты сверху вниз и ее наклон должны быть рассчитаны так, чтобы обратное вращение, получаемое мячом, тормозя его полет, не допускало перелета.

Для удара способом драйва очень удобен хороший, средней высоты отскок мяча от земли. Резаные же удары, заставляя его еле подниматься после падения, создают значительные затруднения к применению противником основных активных ударов. Высшая ступень техники срезок может быть доведена до такого уровня, что мячи будут получаться очень короткими и прыгающими не вперед, а назад.

Практическое усвоение резаного удара такое же, как и изучение основных ударов, поэтому мы не будем повторяться. Ввиду того, что к срезкам надо переходить не раньше, как основательно изучив драйвы справа и слева, все упражнения без мяча можно пропустить, начав уроки сразу с мячом и на площадке.

СВЕЧА

Свечей в теннисе называется высокий удар, заставляющий мяч перелетать через голову подбегающего или стоящего у сетки противника. Полет свечи должен иметь такую высоту, чтобы ее ни при каком растяжении тела и руки и даже при прыжке нельзя было достать. Противнику при этих условиях остается только два выбора: или стремительно бежать назад или же оставить мяч на произвол судьбы. Несмотря на то, что мяч, обходящий противника через голову, так же полезен, как и обходящий его по линиям, все же свечей, как правило, не нужно заменять драйв, применяя ее только в соответствующие моменты игры.

В игре есть много случаев, когда свеча является самым выгодным ответом в создавшемся положении. Для полной характеристики этого удара следует сказать, что он считается одним из необходимейших, будучи одновременно и тонким нападением и замечательной защитой. Можно с уверенностью сказать, что

игрок не вправе считать себя вполне овладевшим техникой, если он не умеет хорошо бить мяч свечей.

Схематическое изображение полета мяча при свече наглядно показано на рисунке 37. Все направления линии III обозначают этот путь. Положение ракеты для производства этого удара соответственно такое же, как при ударах справа и слева.

Ввиду того, что мяч бьется в момент опускания и следовательно довольно низко, рука естественным образом при ударе находится тоже низко—немного выше согнутых колен, кисть ее напряжена и крепка так же, как и при драйве, но взмах в целом будет только от плеча. Все движение ракетой может быть выполнено двояким образом, потому что сущность этого удара может быть двух родов в зависимости от того, что он представляет собою в данный момент—нападение или защиту. В первом случае рука и ракета делают эластичное движение вверх, а во втором—вперед и вниз, т. е. ракета как бы проскальзывает под мяч, придавая ему этим вращение назад. Позиция корпуса и ног та же, что и при основных ударах, только ноги расставляются несколько шире. Что касается общего движения корпуса, баланса, то нужно сказать, что при описываемом ударе он довольно своеобразен. В тех случаях, когда делается нападающая свеча, т. е. когда рука с ракетой, так сказать, подымают мяч кверху, баланс игрока имеет направление снизу верх. Игрок, имея в начале этого удара как бы сгорбатившуюся, приземленную позу, во время его производства выпрямляет согнутые в коленях ноги. При выполнении защитной свечи игрок, подрезая мяч, лишь слабо и незначительно балансирует вперед.

Размах ракетой при выполнении удара почти отсутствует. Несколько рельефнее он выражен во втором типе свечи, защитной, причем происходит в направлении сверху-вниз (под мяч).

Мы знаем, что игроки у сетки имеют всего два способа защиты против свечей: во-первых, они могут убивать их и, во-вторых,—возвращать после падения; поэтому идеальная нападающая свеча должна обойти игрока у сетки над головой и «уйти» от него настолько быстро, чтобы не дать ему возможности добежать до нее. Такая свеча должна пройти по самой низкой траектории, оставаясь в то же время вне пределов достижения, и упасть на расстоянии 1—2 шагов от задней линии. Противнику

очень трудно возвращать такой мяч после падения на землю, так как он делает прыжок не вверх, а отлого и от него.

Нападающая свеча употребляется, когда неудобно обойти противника при помощи драйва. Например, иногда во время игры приходится возвращать высоко прыгнувший мяч, находясь далеко от задней линии. Если противник за этим удачным ударом подошел к сетке, то нецелесообразно ответить на него драйвом, потому что придется бить этот удар очень длинно и с такого далекого расстояния, что мячу придется лететь очень долго; следовательно, сеточник успеет отлично подготовиться, чтобы убить его. То же самое можно сказать и про быструю высоко прыгающую подачу, после которой противник подходит к сетке. В этих затруднительных случаях отвечать драйвом ненадежно, и длинная свеча является лучшим средством.

Если игрок замечает, что для противника не представляется затруднений убивать его обычные низкие удары у сетки, что он привык к скорости посылаемого ему мяча и все смелее и смелее подбегает к сетке, совершенно забыв о возможности свечи,— нужно обязательно применить ее. Почти наверное, в девяти случаях из десяти, противник проиграет очко. Даже если он очень опытен, свеча сама по себе замедлит темп, парализуя атаку у сетки. Проигранное очко заставит противника приближаться к сетке очень осторожно, атака его будет менее энергична и поэтому не так опасна. Даваемая время от времени длинная свеча при всех обстоятельствах будет беспокоить противника.

Никогда не следует посылать свечу на середину площадки, так как в этом случае очко будет почти наверно потеряно. Гораздо целесообразнее бить мяч сильнее. Если он и перелетит за границы, то это не так уже существенно. Противник будет вынужден к стремительному и утомительному бегу назад. В первом случае он легко выиграет очко и его уверенность от эффектного удара возрастет; во втором он тоже получит очко, но уже не в виде награды за собственное искусство. Поэтому его уверенность нисколько не увеличится, а скорее, наоборот, несколько спадет, так как он будет сомневаться, упадет ли опять следующий мяч так в обрез за заднюю линию или нет. Опасность сделать «за» может быть несколько уменьшена при направлении мяча в угол. Путь полета будет в этом случае длиннее, а бег противника больше.

Применение свечей особенно важно еще по одному соображению. На хорошо посланную свечу противник может ответить либо слабым и осторожным ударом, либо то же свечей. Только очень уверенные игроки могут сделать «смэш» с отдаленного места от сетки. Обыкновенно вслед за свечей следует по крайней мере два слабых удара, а это очень важно, например, для восстановления дыхания или занятия позиции и пр.

Перейдем теперь к оборонительной свече, задача которой, как мы увидим ниже, выиграть время. Характер полета мяча при таком ударе значительно отличается от только что описанного. Уже одно то, что он основан на выигрыше времени, показывает, что мяч должен находиться в воздухе дольше, чем в первом случае; следовательно, удар должен быть выше, и полет мяча—медленней. Высота мяча в первом случае не может превышать трех метров, иначе он упадет за пределы линий, так как для получения быстроты и длины отскока мячу не придается никакого вращения для удержания его в пределах площадки (удар производится плоско).

Во втором случае мяч может подниматься на 7—10 м, не выходя из границ линий, благодаря тому, что он является срезанным. Он летит более медленно, благодаря вращению в обратную сторону, как бы висит в воздухе и падает более круто. Такой удар труднее убить смэшем, потому что, чем выше мяч, тем дольше игрок его ждет, что не может не отражаться на нервах. Кроме того, высокий мяч падает быстрее, и труднее поймать момент для удара.

Высокая свеча употребляется в тех случаях, когда игрок выбит из позиции на площадке каким-нибудь косым ударом. Применив ее, он имеет возможность несколько отдохнуть и занять правильную позицию.

Солнце и ветер помогают успешному применению свечи. Если солнце против противника, оно является хорошим помощником при свечах, светя ему во время удара прямо в глаза. Если ветер будет за спиной, то он будет помогать мячу быстрее переходить через голову противника, придавая мячу более низкую траекторию, вследствие чего мяч после приземления отпрыгивает быстрее, что также усложняет положение противника.

Свечи высокая и низкая применяются иногда, чтобы утомить

противника, заставляя его бегать назад и делать смэши, считающиеся самыми трудными и утомляющими ударами.

Защитный характер свечи очень часто служит указанием на утомленность игрока, если только он не делает такие свечи с целью утомить своего противника. Если же он достигает этого, то противник оттесняется от сетки, а это можно считать известным плюсом.

В одиночной игре нужно делать свечу под левую руку противника, потому что если он будет забегать для принятия ее справа, то потеряет свою позицию. В парной игре часто полезно делать ее в середину или, еще лучше, влево от середины. Если ваши противники недостаточно хорошо сыграны, они не будут знать, кто из них должен принимать ее. Как мы уже говорили, свечу лучше перекинуть за пределы площадки, чем сделать коротко. Это обстоятельство особенно важно в парной игре, потому что короткие свечи в ней обычно убиваются в ноги, что действует всегда деморализующе на партнера.

Хорошая свеча должна быть рассчитана так, чтобы противник при всех усилиях не мог ее достать, и послана так заманчиво, чтобы создалась иллюзия возможности убить ее; она должна быть сыграна к самой задней линии и сделана в тот момент, когда противник бросился вперед, следовательно должна заставить его резко оборвать свой бег. Такая свеча один из лучших, но в то же время и один из труднейших ударов. Сыгранный таким образом мяч является не только орудием защиты, но и средством хорошего нападения.

Решающим моментом удара является уменье точно схватить то мгновение, когда противник менее всего его ожидает или когда он находится близко от сетки. Противник принуждается в этом случае к быстрому и глубокому отбеганию назад, получая возможность ответить лишь слабым мячом, который может быть «убит» самым немилосердным образом.

Теперь скажем попутно несколько слов о том, как следует бежать за перелетевшим мячом, чтобы вернуть его. Надо помнить, что догонять мяч сзади, приближаясь к нему по линии полета, является попыткой, почти всегда обреченной на неудачу. Довольно часто мы видим, как игрок, отбегая по линии полета, видит мяч настолько близко от себя, что ему приходится отдавать его через голову. Если это удается, то выходит

случайный удар, а к таким следует относиться с большой осторожностью. Единственный правильный способ—это бежать сбоку от мяча, обгоняя его, чтобы затем иметь возможность повернуться и бить с наступательным движением.

Прилагаемая схема (рис. 66), для ясности несколько шаржированная, показывает, как нужно бежать сбоку. Путь мяча и его направление через голову противника, стоящего в пункте *в*, обозначен пунктирной линией *аб*. Кривая *вг*—путь игрока для отбития мяча, упавшего в точке *д*.

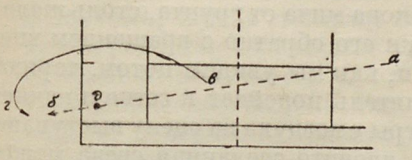


Рис. 66.

Несмотря на то, что метод обучения этому удару далеко не так сложен, как в предыдущих случаях, хорошо усвоить его является задачей довольно трудной.

Начало инструктажа сводится к тому, что обучающий, посылая нетрудные мячи, должен подбегать близко к сетке, заставляя ученика перекидывать ответный мяч высоко через сетку и притом так, чтобы его нельзя было убить. Инструктор должен смэшировать всякий мяч, который только может, чтобы обучающийся наглядно видел каждую свою неудачную попытку. Все перелеты за границы площадки должны конечно объявляться инструктором. Постепенно сила посылаемых к ученику мячей должна увеличиваться, а направления их должны становиться все трудней и трудней. Кроме того, преподаватель по мере успехов должен тормозить свой подбег к сетке, постепенно отдаляя от нее свое место для удара по высокому мячу. Эту систему он должен продолжать до тех пор, пока ученик не научится перекидывать мяч через игрока, находящегося на линии подачи. Когда должное искусство будет достигнуто, инструктор может приступить к выработке направлений посылаемой ему свечи, заранее намечая ученику ту или иную сторону для его мяча. На этом собственно и заканчивается обучение удару.

СМЭШ

Познакомив читателя с драйвом, подачей, резаными ударами и свечей, мы не можем не обратить его внимание на то,

что теннисные удары представляют собой как бы оружие друг против друга. Быстрая, мощная подача под правую или левую руку противника может быть парализована превосходно развитыми основными ударами с земли—драйвами. Молниеносные, стремительные драйвы могут потерять весь свой эффект при противопоставлении им прекрасных, проработанных резаных ударов, не дающих высокого отскока мяча от грунта, столь желательного и удобного для отсылки его обратно с вращением вперед. Точно так же резаные мячи, как мы увидим потом, теряют всю остроту, если неприятель подойдет к сетке и начнет играть их с воздуха. Против игры с воздуха на сцену выступают опять драйвы и свеча. Хорошо, ядовито сделанная свеча может обезвредить любого сеточника, как бы хорош он ни был. Противоядие же против свечи составляет «смэш», описанию которого и посвящен этот раздел.

Смэшем называется удар по мячу, летящему выше головы. Схематическое представление о смэше мы видим на рисунке 37, где путь мяча после такого удара обозначен линиями IV и V.

Каждый смэш, сделанный между линией подачи и сеткой, должен быть мертвым для противника. В этом случае нужно бить мяч коротко и сильно под большим углом к земле так, чтобы он после удара о землю улетал за пределы площадки (рис. 37, направление V). Такой смэш называется нападающим. Каждый же смэш, сделанный между линией подачи и задней, должен быть длинным, чтобы создавалась возможность возобновить нападение на сетку, что часто бывает необходимо в парной игре. Бить длинно нужно еще потому, что этот удар имеет своеобразную особенность: 75% неудачных смэшей падают в сетку. Пусть это обстоятельство послужит каждому игроку постоянным напоминанием о том, что высота мячей при всех основных ударах в теннисе должна иметь некоторый «уровень предосторожности», лежащий в 20—25 см над сеткой, за исключением случаев, когда нужно коротко обвести противника у сетки. Длинный смэш является орудием защиты.

Смэш—удар преимущественно парной игры, потому что в одиночной больше возможностей обойти противника у сетки и нет острой необходимости делать свечу. В парной игре два противника полностью защищают сетку, поэтому очень выгодно

удалить одного из них свечей и открыть таким образом свободное пространство.

Смэш является чрезвычайно эффектным ударом, благодаря своей немедленной результативности. Редко кто оценивает хорошо сыгранную и тактически и психологически свечу или какой-нибудь подготовительный драйв. Смэш же, в особенности пушечный, всегда вызывает восторг зрителей. Вот почему многие игроки так любят этот удар, хотя и не всегда умеют им правильно пользоваться.

Техническое выполнение смэша почти такое же, как при подаче, и держание ракеты при нем ничем не отличается от указанного на рисунках 55 и 56. При смэше для получения сильного, свободного размаха игрок должен становиться боком к сетке; степень поворота к ней зависит от направления предполагаемого удара; таким образом левая нога игрока всегда ближе к сетке, чем правая.

В начале размаха, так же как и при подаче, для получения хорошей силы корпус должен быть откинут сильно назад на слегка согнутых коленях; правое плечо опущено ниже левого. Вес тела сначала должен лежать на правой ноге. Все искусство будет заключаться в умении заставить тело работать совместно с рукой, придавая ей силу своим выпрямлением.

Взгляд игрока должен быть устремлен на мяч, не отрываясь от него ни на мгновение. В главе об умении смотреть на мяч мы уже говорили об этом обстоятельстве. Отрыв взгляда от мяча, перенос его на противника, а затем снова вверх ведет к пагубным результатам: удар почти наверное будет смазан. Лишь только будет замечено, что мяч снизился до нужной точки, его надо ударить. Ракета должна следовать после этого за мячом в направлении его полета.

Вес тела вслед за движением руки быстро переносится на левую ногу. В тот момент, когда мяч прикоснется к струнам, центр тяжести игрока должен быть уже перенесен вперед и вся сила размаха с весом тела вложена в удар. После смэша равновесие тела должно быть немедленно восстановлено.

При смэше не надо прыгать без особой к тому необходимости. Игрок должен по возможности сохранять на земле если не обе, то по краней мере хоть одну ногу, так как это помогает при восстановлении равновесия после удара и вкладывает в послед-

ний лучший баланс. Бить надо плоско и решительно в намеченное место.

Таким образом мы видим, что смэш является по своей сущности очень схожим с подачей. Игрок подбегает под высоко летящий мяч и бьет его стилем подачи. Разница между этими двумя ударами на первый взгляд только в том, что мяч при смэше подбрасывается не самим игроком, а подается противником, и что игрок может находиться при этом ударе в любом пункте площадки. Но как мы сейчас увидим, есть еще несколько существенных отличий.

Смэш легче подачи по двум причинам. Первая из них та, что игрок имеет право стоять, где ему нужно в данный момент, и даже вблизи сетки. Вторая же,—что он может направлять мяч в любое место площадки, тогда как у подачи оно очень ограничено.

С другой стороны, смэш труднее подачи, и вот почему: как мы уже говорили, мяч не подбрасывается игроком самому себе, а летит от противника; во-вторых, игроку нужно двигаться на место своего удара, иногда очень быстро; наконец, ударяемый мяч не падает к бьющему его игроку отвесно, а летит к нему по кривой. Эти три осложнения и являются по большей части причинами плохих ударов.

Чтобы хорошо делать смэши с любого места, надо изучить на практике размеры площадки и уметь мысленно их учитывать. Игрок должен знать, в каком месте он находится во время удара, так как передвигаться при нем приходится с поднятыми вверх глазами. В особенности хорошо надо соображать степень отдаленности от сетки: чем дальше игрок от нее, тем выше следует ударять мяч. Понимание, «чувствование» размеров площадки необходимо еще и для того, чтобы сознавать, как далеко игрок находится от правой или левой линии, и сколько места в зависимости от этого имеется с той или другой стороны для плассировки мяча.

Если противник «сеточник» (т. е. игрок у сетки) и случайно делает короткую свечу, то надо стараться делать смэш ему в ноги. В парной игре короткую свечу надо убивать в направлении ближайшего к сетке противника, длинную—в направлении дальнего.

Игроку, имеющему дело с частыми свечами, не рекомендуется стараться убить каждый мяч; гораздо лучше, обеспечив

удару сверху хорошую длину и быстроту, подождать возможности в дальнейшем прикончить его наверняка.

Хорошая длина очень часто является необходимым условием для посылки противнику недосягаемого мяча. Таким идеальным защитным смэшем считается удар средней силы, сплассированный с расчетом, чтобы у противника появилась кажущаяся возможность достать его. Этот смэш, беря сравнительно мало силы у делающего его, заставляет противника расходовать понапрасну максимум энергии, что не может не отражаться на розыгрыше последующих очков. Такой смэш весьма ценен в длительных матчах и, использованный во-время, может предрешить победу. Вообще же нормальный смэш зависит на 70% от быстроты и на 30% от плассировки.

Игрок должен хорошо уметь бегать назад, никогда не давая падать высокому мячу, если его можно пробить над головой, так как удар с земли после свечи заставляет сильно отступать и тем самым дает противнику возможность нападения. Не следует двигаться назад с поднятой вверх ракетой, потому что при этом очень трудно соблюсти баланс. Много лучше держать головку ракеты внизу во время бега и не поднимать ее до начала размаха.

Очень часто смэш не удается благодаря недостаточной уверенности игрока в самом себе, которая выражается в судорожном обескураженном размахе. Смэш является единственным ударом, который сталкивается с увеличивающим свою скорость (благодаря падению) мячом по мере приближения его к ракете.

При описании технического выполнения смэша мы имели в виду удар по высоко летящему мячу справа от игрока. На практике иногда—правда, очень редко—приходится делать смэш по мячу, находящемуся слева. Этот смэш следует употреблять только тогда, когда совершенно невозможен первый и у игрока нет иного выхода. Удар этот легче всего удается поперек площадки и гораздо труднее по линии.

При смэше слева большой палец руки должен лежать вдоль ручки ракеты, чтобы придать силу удару укреплением последней в руке. Корпус игрока должен быть повернут правым плечом к сетке. Вес тела в начале размаха находится на левой ноге, отставленной назад, откуда он переходит на правую, вкладываясь в удар при встрече ракеты с мячом. При размахе ракета опу-

скается за левое плечо и отсюда вытянутым движением выносится вверх и вперед.

Приступая к обучению смэшу, инструктор должен поставить ученика близко к сетке и начать посылать через его голову невысокие, легкие мячи, по возможности не заставляя его двигаться. Как только удар станет настраиваться и делаться уверенным, трудность высоких мячей должна постепенно увеличиваться путем придания им или большей высоты или более трудного направления. Когда обе эти детали будут достаточно проработаны, можно начать отдалять обучающегося от сетки и продолжать это до тех пор, пока он не сможет уверенно смэшировать с линии подачи. Когда приобретена уверенность, инструктор должен путем изменения направлений своих мячей приступить к проработке подбега к ним и к тренировке на быстроту занятия позиции перед ударом.

Дальнейшая деятельность преподавателя заключается в выработке возможно большей точности делаемых смэшей. Снова приблизив ученика к сетке, он должен заставить его убивать мячи в определенных, намечаемых им направлениях. Эта точность должна разрабатываться в последовательном порядке со всех позиций, лежащих между сеткой и линией подачи. Последовательность эта состоит в том, что сначала все направления прорабатываются при статичном положении ученика; понемногу он удаляется от сетки, а затем тренируется в ударах с предварительным движением к мячу. Эта фаза обучения может считаться законченной, когда обучающийся научится безукоризненно убивать все мячи, направляя их в любые места по указанию инструктора. После этого можно перейти к занятиям с защитным смэшем, производящимся, как мы знаем, с задней половины площадки.

Система остается в точности такой же, как и при обучении около сетки. Когда все будет достаточно проработано, нужно перейти к неожиданным (со стороны преподавателя) высоким мячам. Здесь надо будет совместить тренировку основных ударов справа и слева с изучаемым. Инструктор должен делать несколько нормальных, длинных ударов, а затем неожиданно переводить один из ответов ученика на свечу. Эти упражнения всегда интересны благодаря своему разнообразию. В конце концов можно дойти до трудных комбинаций длинных мячей, а

затем, когда обучающийся будет выбит из площадки каким-нибудь косым ударом, послать ему свечу по другой стороне. Такие варианты являются заключительными по своей трудности, и, если они будут хорошо выполняться, можно сказать, что в общем удар уже отшлифован.

Последним этапом обучения будет период разучивания смэша вдали от сетки, в пределах задней линии и даже впоследствии далеко за ней. Преподаватель может поступать в данном случае двояким образом: или посылая свои свечи за пределы площадки и требуя от ученика длинного смэша сзади, или сам делая смэш по подброшенному мячу и заставляя убивать его после отскока от земли.

В заключение следует сказать, что тренировку смэша никогда не надо прекращать, так как всегда найдутся какие-нибудь детали, которые могут быть улучшены, и, следовательно, весь удар в целом может быть поднят на еще большую техническую высоту.

ХАВ-ВОЛЛЕЙ

Хав-воллей называется удар, которым берут мяч тотчас же после его удара о грунт (рис. 37, точка a_3). Вернее сказать, это не удар, а перехват мяча у самой земли, перехват, не дающий ему возможности взлететь. Мнения знатоков игры относительно классификации такого метода приема мяча довольно разноречивы. Некоторые относят его к основным, другие считают второстепенным. Есть и такие, которые совершенно не признают его, полагая, что употребление этого удара доказывает лишь неуменье игрока держать позицию на площадке. Так или иначе, но на практике, в особенности в парной игре, им приходится пользоваться, когда ничего другого сделать нельзя. По меткому выражению одного из мировых игроков, удар хав-воллей хорош как случайный друг, но, как и все случайные друзья, он ненадежен. Трудности хав-воллей лежат не в производстве самого удара, а в правильной подставке ракеты и точном учете момента этого действия.

Положение корпуса и держание ракеты такие же, как при основных ударах, поэтому на них останавливаться нет надобности. Никакого размаха при хав-воллей, в его чистом виде, не

существует. Ракета ставится на землю вертикально или горизонтально в зависимости от расстояния до мяча.

Употребляется описываемый удар в те моменты, когда мяч падает вблизи от игрока и последнему уже поздно применить что-нибудь другое (например, отступить назад), когда он все равно опоздал. Особое значение для удачного воспроизведения этого удара имеет уменье смотреть на мяч до последнего момента, т. е. до столкновения его с ракетой. Мяч, выпущенный из поля зрения, почти всегда полетит неправильно. Это объясняется тем же обстоятельством, которое мы рассматривали при смэше. При смэше мяч находится сверху; перенос взора игрока, направленного кверху, на сетку или противника, т. е. в горизонтальную плоскость, заставляет совершенно терять мяч из вида, и поэтому, когда игрок его снова находит, в большинстве случаев оказывается, что он или не на месте для удара, или что нужный момент пропущен. Происходит ошибка. Точно такая же картина наблюдается и при исполнении хав-воллей с той лишь разницей, что игрок при этом ударе смотрит вниз, и каждый его взгляд на что-нибудь постороннее составляет очень большой угол с предшествовавшим направлением зрения. Мы знаем, что даже при драйве и других ударах, где это обстоятельство не так рельфно выражено, оно все же влечет за собой плохой удар.

Для высоты и глубины мяча, отраженного способом хав-воллей, главную роль играет наклон ракеты. Мы не будем разбирать его подробно, так как он зависит от манеры вращения отбиваемого мяча, а о влияниях вращения на отражение ракеты мы уже говорили раньше. Как общее правило, можно сказать, что чем больше наклон вперед верхней части ракеты (конечно до известных пределов), тем глубже должен получиться ответ.

При хав-воллей верная плассировка не под силу обыкновенному игроку, да и сам по себе удар, как мы уже говорили, небезопасен, требуя хорошо развитого глазомера. Поэтому его никогда не надо делать с заранее обдуманным намерением. Наоборот, его нужно избегать, если есть хоть небольшая возможность сделать обыкновенный действительный удар.

Хав-воллей—красивый, очень полезный в экстренных случаях удар, способный захватить противника врасплох, но

все же он является преимущественно защитным ударом. Он должен применяться как крайнее средство, так как по существу представляет собой попытку отчаявшегося игрока вывернуться из безнадежного и опасного, неожиданно создавшегося положения. Несмотря на это, как исключение, иногда встречаются игроки, превратившие защиту в нападение и умеющие делать из хав-воллей выигрышное очко, что иногда бывает очень выгодно.

Наилучший метод изучения удара—это игра о стенку. Обучающийся, уже знакомый с нею по тренировке ударов справа и слева и имеющий некоторый навык в этом деле, очень скоро сможет научиться так сообразовать силу своих ударов с дальностью отскока мяча, что сможет бить его, заставляя падать обратно около себя. Беря его способом хав-воллей, он создаст себе беспрерывную и прекрасную тренировку этого приема, позволяющую быстро его усвоить.

Переходя к упражнениям на площадке, инструктор должен заставлять ученика отбивать мяч ударом хав-воллей при втором падении последнего на землю. Этот способ значительно облегчает задачу, так как место второго приземления значительно легче определить, чем первое. Когда второй прыжок будет основательно усвоен учеником и удар начнет хорошо удаваться, можно будет перейти к упражнениям при первом падении мяча.

РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ

Большинство игроков рассматривает весь полет мяча от ракеты до ракеты как одно целое. Называя его например быстрым и сильным, они всегда отождествляют эти два понятия, тогда как в действительности они различны. Правда, между быстротой и силой существует некоторая связь, но сами по себе они не одно и то же.

«Быстрота» мяча измеряется временем полета его по воздуху; «сила» мяча—скоростью движения его после отскока от земли. Быстрота полета довольно часто бывает только лишь украшением игры, тогда как сила—всегда ее фундамент.

Игрок может сильным размахом руки пробить очень быстрый драйв и не придать мячу силы, если вес его тела не будет отдан в удар. На практике мы видим мячи, летящие очень

быстро, но отскакивающие сравнительно медленно. Наиболее рельефным примером к сказанному являются некоторые резаные удары, которые могут быть очень быстры, но отскок их от земли, благодаря обратному вращению, нерешителен и слаб. Контрастом к ним являются сильно закрученные драйвы, летящие довольно медленно, но имеющие быстрый и напористый прыжок от грунта.

Многие удары имеют и быстроту и сильный отскок мяча. Есть и такие, у которых хорошая быстрота постоянна, сила же мяча появляется лишь иногда.

Отскок мячей, летящих с различной быстротой, мало меняет общее положение игры, изменение же темпа скорости прыжка— наоборот.

Быстрота мяча имеет весьма существенное значение для обводки противника у сетки. Попав же ему, в случае неудачи, на ракету, мяч, летящий с одной только быстротой, легко будет отражен, тогда как удар, сообщающий быстроту и силу, принудит противника особенно тщательно сделать свой ответ, желая удержать мяч в границах площадки.

Несмотря на то, что контроль хода мяча после земли является более ценным достоинством удара, чем быстрота его полета, правильная комбинация того и другого необходима каждому хорошему игроку. Действительно нет никакого смысла делать сильные удары, когда с тем же успехом можно пробить и мягко, потому что в первом случае больше риска и утомительности, чем во втором. Характер каждого удара в теннисе, как мы это увидим дальше, должен всегда соответствовать стоящей перед нами тактической задаче.

Теперь нам может быть понятно, почему игрок, изучивший в достаточной мере удары справа и слева, должен в следующем процессе своего обучения до тех пор разучивать и усваивать эти две детали удара (скорость и силу), пока они не будут проработаны им окончательно.

До сих пор мы рассматривали основные удары справа и слева и указывали способы их изучения, предполагая, что ракета встречается с мячом не только после его первого падения на площадку, но и в тот момент, когда он, пройдя высшую точку отскока, снова начинает падать, т. е. в точке *а* на рисунке 37.

Изучив во всех отношениях основательно удар по мячу, нахо-

дящемуся в указанном пункте, освоив плассировку его в любых направлениях и проработав смену быстроты и силы, тренирующийся может приступить к практике ускорения момента удара, т. е. к попыткам бить мяч на высшей точке подъема после прыжка. Цель этого маневра вытекает из тактических намерений—затруднить противника ускоренным возвратом мяча через сетку. Такой прием сокращает промежутки между ударами, заставляя последнего развивать бóльшую, иногда непосильную для него быстроту передвижения по площадке. Таким образом, создается борьба, основанная не только на ударах, на их направлениях, быстроте и силе, но и на учете времени.

Быстрота игры зависит не только от внутренних качеств удара, но и от момента его выполнения. Один и тот же удар будет иметь различный эффект в зависимости от того, сделан ли он по мячу, уже опускающемуся после отскока от земли, или находящемуся в высшей своей точке после него. Последний будет значительно труднее для противника.

Удар по мячу с задней линии легче всего сделать после того, как он начал опускаться. Более труден удар в высшей точке, хотя он и облегчается тем обстоятельством, что мяч при переходе от подъема к падению попадает на «мертвую точку»—вершину скачка, где он как бы «стоит».

Всякий удар может быть сделан тем резче, чем мяч выше над сеткой. В разбираемом нами моменте получается двойное наступательное преимущество: мяч летит и быстрей и сильней, экономя драгоценные секунды. Эти секунды для противника означают шаги и метры. В теннисе от лишнего шага́ или метра зависит очень многое. Лишний шаг может стоить очка или, в лучшем случае, повлечь за собой плохой удар, сделанный второпях и в неправильной позиции.

Удары по мячу в высшей точке создают резкое нападение и игру на экономию времени, крадущую у противника метры и секунды, вовлекающую его в излишнюю быстроту в ударах и беге, затрудняющую ему технику, выматывая его физически и действуя на него морально.

Удар с высшей точки является, как мы уже сказали, первым этапом после окончательно усвоенного удара по падающему мячу. Когда он будет разучен столь же хорошо и детально, как и начальный, тогда можно перейти к трудному и не всем даю-

щемуся искусству игры «с подъема», т. е. по восходящему мячу, еще не достигшему после падения своей высшей точки над землей.

Удары по восходящему мячу создают тот же, но более четкий эффект. Игра получается еще более интенсивной, более быстрой и более «острой». Если предыдущая представляет собой мастерство, то это—искусство, доступное далеко не каждому.

Игра с подъема трудна потому, что каждый «твердый» удар в обычной обстановке теряет свою строгость и четкость, лишь только игрок переходит на нее. Нужно снова истратить много времени, чтобы быть в состоянии применять его с прежними качествами в этой быстрой, темповой игре.

Ни один удар нельзя начать сразу же изучать на восходящем мяче. Это поведет только к излишней спешке и нечистому исполнению, которое может стать затем привычным.

Здесь необходимо отметить, что чем раньше берется мяч с земли, тем глубже игрок будет проникать в мертвое пространство, о котором говорилось в разделе о позиции на площадке. Кроме того, добавочные усилия, необходимые для производства описываемого удара, создают тоже известное преимущество и для противника. Получение последним этой компенсации во всем ее объеме целиком зависит от того, насколько безвыходно его положение, когда мяч послан к нему ранее обычного. Поэтому понятно, что только прекрасно отделанный удар может отнять у противника все тактические возможности свести счеты с нападающим.

Уменье хорошо играть по восходящему мячу требует высоко квалифицированной техники, достигаемой долголетней игрой и только при больших способностях к этому делу. Если их нет, то вряд ли она будет достигнута. Лучше даже не пытаться делать это, так как попытка и искания могут пагубно отразиться на том, что уже приобретено. В виду того, что подход к изучению игры по восходящему мячу начинается только после продолжительных предварительных упражнений, т. е. когда игрок уже достаточно оценил самого себя и может критически относиться к своим результатам, ему нужно обдумать, на что он способен, и поступить сообразно с этим.

Теперь мы рассмотрели все возможности удара по мячу между точками a и a_3, изображенными на рисунке 37, и выяснили

тактическую их ценность. О приеме мяча в точке a_3, т. е. тотчас же после его удара о землю, мы уже говорили. Этот удар, вернее сказать, перехват мяча, называется хав-воллей. Такой перехват мяча есть хав-воллей в чистом его виде. Рассматривая методическое и последовательное развитие драйва, мы должны сказать, что практически возможно пробить мяч очень сильно и с большим размахом тотчас после его падения на землю. Этот удар, употребляемый довольно редко, со второй половины площадки, т. е. между линией подачи и задней, носит название «хав-воллей драйв». Он имеет сильный атакующий характер, но применяется так же, как и чистый хав-воллей, лишь в редких случаях, когда ничего другого сделать уже нельзя.

Выполнение этого удара, несмотря на то, что мяч не успевает еще развить большой скорости после удара о грунт, все же очень сложно. Он требует необыкновенно правильного глазомера. Игрок должен уметь абсолютно точно определять место падения и идеально видеть мяч, чтобы хорошо воспроизвести этот атакующий хав-воллей. Лучший способ изучения сильного хав-воллей—это игра о стенку с дальнего от нее расстояния.

Вернемся к линии полета мяча (рис. 37). Нами рассмотрены все возможности удара по нему от пункта a до пункта a_3. Идя дальше в этом же направлении, мы сталкиваемся с вопросом об ударах с воздуха, т. е. с возвращением мяча, еще не ударившегося о землю. Естественно, что удары с воздуха точно так же, как и удары с земли, могут быть классифицированы с точки зрения момента удара, поэтому они и подразделяются на низкие и высокие.

Низкие драйвы с воздуха, как правило, имеют место на середине площадки, большей частью недалеко за линией подачи «в мертвом поле». Низкими ударами с воздуха называются все те, которые делаются ниже поверхности сетки. По возможности их следует избегать, так как мяч, получая направление снизу вверх, всегда удобен противнику для уничтожения ударом сверху вниз. Удары по опускающемуся мячу должны быть очень остро направляемы в углы, чтобы получить длину, необходимую для подъема мяча. Точно так же они должны быть чрезвычайно тонко рассчитаны относительно высоты сетки. Если мяч пройдет очень высоко над ней, он легко может выйти за

пределы площадки. Низкие удары с воздуха могут быть оправданы только в том случае, когда игрок движется вперед, а противник плассирует ему в ноги.

Высокими ударами с воздуха называются те, которые бьются или на уровне высоты сетки или выше ее. Эти удары самые действительные. Если мяч находится на уровне сетки, игрок должен бить его драйвом; если выше, то плоско—без всякого вращения. Игрок должен бить плоско уже по одному тому, что линия полета мяча в этом случае будет кратчайшей и может быть направлена в мгновенно открывшееся место, не дав противнику времени занять позицию. Нужно избегать делать драйвы с воздуха по высокому мячу, так как они, благодаря сравнительной продолжительности полета, создают возможность доставать их за задней линией.

Каждый мяч, летящий по поверхности удара выше уровня сетки, должен быть бит очень резко и плоско. Удар должен быть решительным.

Игра высокими ударами с воздуха является нападением у сетки и представляет собой серию выигрышных ударов, потому что хороший игрок, при первом возможном случае получить высокий мяч, обычно старается сделать наиболее плассированный удар, трудно досягаемый или вовсе не досягаемый для своего противника.

Итак, при игре у сетки надо стараться умертвить каждый мяч, заставляя противника, естественно стремящегося обвести сеточника, делать наиболее трудные для себя удары.

Каждый игрок должен всегда нападать своими ударами с воздуха, никогда не защищаясь около сетки. Единственным оправдываемым защитным ударом в этом случае может считаться только удар по мячу, идущему в ноги игроку. Такие удары могут быть выиграны лишь одной пассировкой.

Держание ракеты при игре у сетки по высоким мячам имеет некоторые особенности сравнительно с нормальным грифом, а именно: ракета берется не за самый конец ручки, а немного ближе к середине, и, кроме того, ее головка значительно выше кисти руки (рис. 67, 68, 69 и 70). Вся она должна держаться крепче, чем при ударах с земли.

Правило работы ног и позиция их при ударах с воздуха

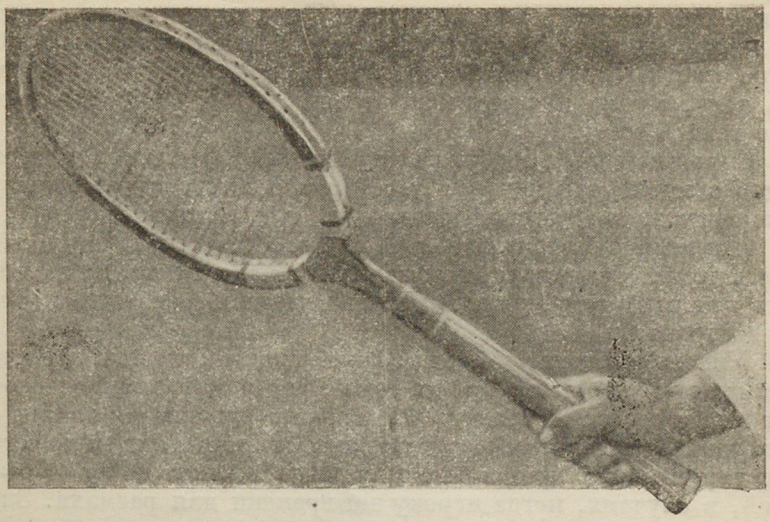


Рис. 67.

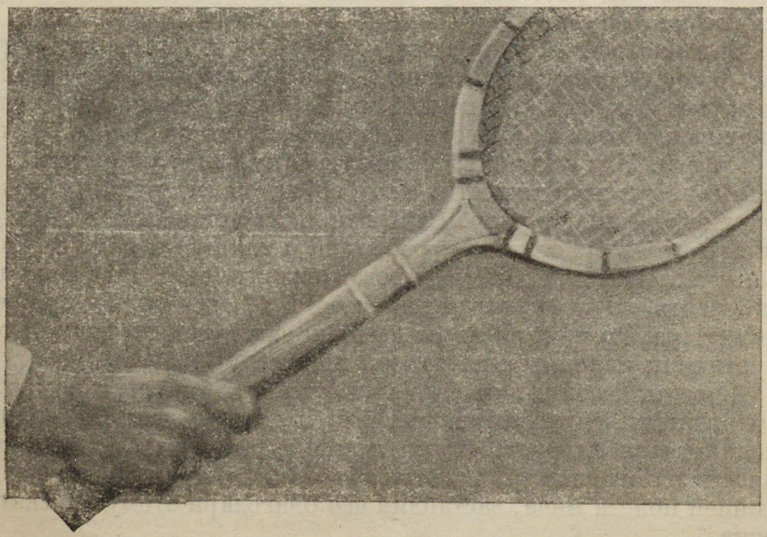


Рис. 68.

остаются теми же, нам известными. Так как при ударе с воздуха на практике очень часто нет времени приводить ноги в требуемое твердое положение, то обычно переносят тяжесть тела на ногу, находящуюся ближе к мячу, немедленно вкладывая вес тела в удар.

Сильный удар с воздуха не имеет той ширины размаха, как удар с земли, так как мяч у сетки и без того имеет большую скорость; кроме того, на размах часто нехватает времени.

Когда мяч бьется на высоте около плеча, рука не должна быть прямой; ее следует несколько сгибать в локте. Дело в том, что при вытянутой руке и небольшом размахе трудно хорошо плассировать.

Указав в общих чертах все фазы развития драйва, мы должны сказать, что этим далеко еще не ограничивается вся работа игрока над своей техникой. Резаные удары точно так же должны быть изучены во всех этапах от задней линии до сетки, потому что они применяются, помимо тактических соображений, в случаях, когда игроку нет времени для размаха. Здесь следует сказать, что при игре у самой сетки очень часто употребляется так наз. «заторможенный» удар, очень не трудный, но весьма выгодный.

Заторможенный удар с воздуха есть не что иное, как короткий бессильно падающий мяч. При этом ударе не применяется никакого размаха и никакой силы. Ракета просто сдерживает проходящий мяч и, благодаря некоторой оттяжке на себя, тормозит его. Мяч отскакивает назад в силу своей упругости и падает в силу своей тяжести. Чем больше игрок сделал оттяжку, тем короче выйдет удар. Чтобы придать мячу наименьший отскок от земли на стороне противника и сократить длину полета, ракету заставляют в момент соприкосновения с мячом немного скользить по нему, создавая обратное вращение, как при резаном ударе. Этот удар бывает очень хорош и действителен, когда противник находится на задней линии.

Следует сказать, что низких резаных ударов с воздуха в большинстве случаев нужно избегать, так как их тенденция— подниматься вверх. Потому лучше всего бить драйвом или плоско. Поверхность ракеты при этих ударах проходит над линией полета мяча, заставляя его благодаря этому опускаться вниз.

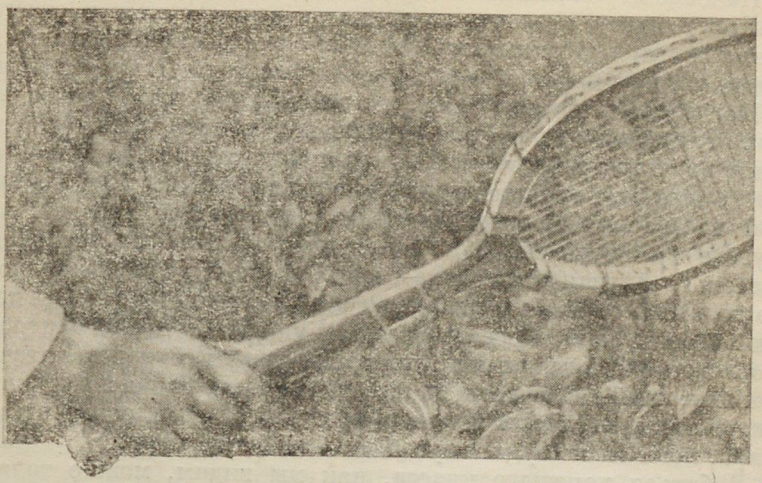


Рис. 69.

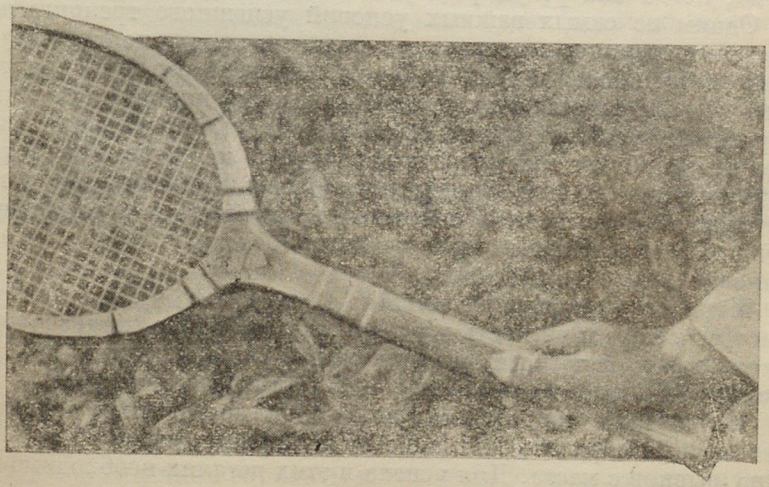


Рис. 70.

Каждый игрок должен знать, как делается любой удар, которым он владеет, и когда им пользоваться. «Почему и отчего» каждого удара должны быть для него совершенно ясны, прежде чем он получит право считать данный прием частью своей игры.

Когда игрок тренируется, он должен заниматься каждым ударом отдельно и работать только над ним. Нельзя одновременно изучать драйв сзади и какой-нибудь удар с воздуха. Для одного нужно стоять за задней линией и бить все время драйвами независимо от того, будут ли они выходить или нет; для другого нужно подходить к сетке, когда только это возможно, тщательно изучая отношение своего удара к углу возможного его возврата обратно и покрывая это пространство. Когда изучают срезку, нужно резать все свои удары. У всякого игрока впоследствии, когда он постепенно все усвоит, будет достаточно времени, чтобы «смешать их все вместе». Тренировка техники заключается, таким образом, в тщательной тренировке одного удара, пока он не будет изучен в достаточной мере.

Добиться хорошего класса, как мы видим, можно только после продолжительной серьезной работы. Тренировка в теннисе весьма разнообразна и может дать хорошие плоды только тогда, когда она регулярна.

Одним из самых важных условий успешного тренинга является постоянное серьезное отношение к игре и полное отсутствие небрежности в ударах. Многие думают, что игра должна быть серьезной только на состязаниях, на тренировке же можно играть «шутя». Этот взгляд не выдерживает никакой критики. Если игрок будет тренироваться небрежно и кое-как, то и результаты такой тренировки будут плачевны. Каждый скажет, что наилучшей тренировкой являются состязания, так как в них больше всего соблюдается самое жизненное правило тренинга — никогда не играть небрежно.

Мерилом продолжительности тренировки нужно считать интерес к игре и четкость в ударах. Лишь только интерес начинает падать, а четкость исчезать, игру нужно прекратить. Не следует играть в теннис более 4—5 раз в шестидневку.

После того, как будет приобретена достаточная техника, необходимо обратить внимание на выдержку, дыхание и быстроту рывков с места. Для успеха в этих деталях необходимо заниматься тренировкой по легкой атлетике: учиться делать старт

на 100 м, с бросками по 30—40 м, и бегать на 1 500. Для открытия дыхания нужно прыгать через веревочку.

Упражнения в игре в теннис, как мы видели, заключаются в тренировке внимания, зрения, работы ног, баланса и ударов.

Тренировать удары можно, просто перебрасываясь через сетку, без всякого счета, или в игре; в последнем случае не надо обращать внимания на счет и не стараться обязательно выигрывать партию, потому что во время тренировки ударов нужно совершенствовать их слабые стороны, что при игре на выигрыш невозможно. При изучении удара необходима последовательность, изложенная в этой главе.

После того, как игрок приобретет известный навык в ударах и научится бегать, необходимо приучаться разыгрывать мяч. Дело в том, что уметь правильно и даже хорошо бить—это еще не значит уметь играть. Уметь бить мяч и уметь разыгрывать мяч—это далеко не одно и то же. Разыгрывать мяч—это значит уметь сообщать ему лучшее для данного момента направление и нужную длину. Лучшим направлением обычно считается то, которое наиболее далеко от противника, и с которого он может поставить вас в наименее затруднительное положение. Например, если он дал косой удар под правую руку и подошел к сетке, то лучшим направлением против него будет (если нет желания дать свечу) косой удар поперек площадки под его правую руку, так как самым дальним его ответом на нашу сторону может быть удар по левой боковой линии. Если же пробить на правую боковую линию под его левую руку, он может ответить почти недосягаемым, очень косым ударом.

В уменьи хорошо разыгрывать мяч больше всего сказываются природные способности к этой игре. Есть игроки, руководящиеся при розыгрыше мяча лишь природным инстинктом. Они сами не знают и не могут объяснить, почему разыгрывают очко так, а не иначе, но это лишь редкие, счастливые исключения. Вообще же розыгрыш мяча надо долго изучать, так как число комбинаций и вариантов чрезвычайно велико. Изучение их приучает к сознательному отношению к игре. Чтобы научиться разыгрывать очко, нужно внимательно присматриваться к игре лучших игроков и самому, играя со счетом, пытаться создавать виденные варианты и находить лучшие ответы из каждого положения и с каждого места.

Лучшей же тренировкой в этом отношении может служить участие на состязаниях.

Итак, мы видим, что играть хорошо в теннис можно только при весьма разносторонней тренировке, так как нужно тренировать, помимо ударов, из которых слагается игра, зрение, дыхание, уменье разыгрывать мяч и выносливость. К последнему надо подходить весьма осторожно, так как можно испортить себе сердце, а в лучшем случае перетренироваться.

Постепенно, начав с одной-двух партий в день, число их можно увеличивать, доводя до пяти или шести, когда появится известная крепость и тело перестанет болеть. Для приобретения выносливости и закалки полезно также иногда тренироваться при солнце, в жаркую погоду.

Из этого раздела мы видим, как многообразно совершенствование игрока, как долог и труден его путь к вершинам техники. Мы остановились только на самом необходимом, на самом нужном и основном. Есть еще много деталей и оттенков техники. Эти тонкости и детали, кажущиеся несущественными и мелкими при поверхностном отношении к вопросу, необходимы при развитии высоко классной игры. Не так-то просто и легко, например, сделать косой драйв, прыгающий не по линии своего полета, а вбок. Не так-то просто послать противнику со своей задней линии, вместо ожидаемого им сильного удара, такой резаный, чтобы он еле-еле перелетел сетку и бессильно упал.

Сложность техники не должна пугать начинающего, так как в ней-то и кроется вся прелесть игры. Каких бы успехов ни достиг теннисист, даже самых неожиданных, перед ним всегда будут не до конца проработанные технические и тактические проблемы. Если он оставит их без внимания и остановится в работе над собой, то он недолго будет держать пальму первенства, всегда найдется кто-нибудь, сумевший преодолеть эти задачи, чтобы столкнуть его с пьедестала победителя и стать на его место.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

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

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

Наблюдение и подражание играет очень важную роль в процессе обучения, в особенности в средней стадии развития игры. Но новичок, намеревающийся копировать приемы лучших игроков, без указаний инструктора и без знания законов игры, легко может пойти по ложному пути, взяв себе за образец не то, что следует. Ему трудно понять цель и смысл некоторых приемов, и при применении их на деле без соответствующего контроля он легко может наделать ошибок.

Вот почему плохой инструктор—бич начинающих. В интересах обучающихся было бы весьма целесообразно подвергать инструкторов по теннису предварительному специальному экзамену для проверки их знаний и только после этого допускать к педагогической деятельности на наших физкультурных площадках, а тем более в специальных спортивных школах.

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

Если в кружке имеется даже очень хороший инструктор по теннису, то надо помнить, что и он не может научить играть без активного участия обучающегося. Правда, он может все показать, он может все объяснить, и если он хороший преподаватель, то и заинтересовать. Но какую пользу начинающий извлечет из этого, зависит от того, сколько он приложит труда и старания. К несчастью, многие полагают, что если они явились на площадку, то с их стороны этим уже сделано все. Они как бы говорят: «вот я пришел, и будьте добры сделать из меня как можно скорее хорошего теннисиста, без всяких хлопот с моей стороны». Это невозможно. Нельзя ожидать, чтобы игра созда-

валась только извне. Недостаточно соглашаться со всем, что говорит инструктор,—необходимо работать вместе с ним и работать усиленно.

Многие не достигают больших успехов, так как склонны слишком скоро удовлетворяться достигнутыми результатами, забывая, что как бы хорошо они ни играли, есть еще достаточно простора для совершенствования.

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

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

Игроки второй группы пользуются всяким случаем сыграть с лучшим. Встретившись с тем, кто может побить их, они будут играть с ним, пока не одолеют, и тогда снова начинают искать себе другую добычу. Из этой группы игроков вырастают мастера.

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

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

Первые этапы обучения несколько скучны, если только ученик не горит желанием научиться играть. Поэтому некоторые новички не имеют достаточного терпения и не понимают, что по мере приобретения искусства игра становится более интересной. Вместе с тем задача инструктора облегчается, когда переходят к более сложным приемам игры. Но пока основные прин-

ципы не изучены, бесполезно переходить к ним, так как ученик не в состоянии будет их усвоить.

При обучении игре в теннис детей особенно важно суметь дать им почувствовать удовольствие от игры, заключающееся в здоровом соревновании, побуждающем потом игрока к работе над собой. Наилучший способ внушения этой идеи состоит в умении заставить ребенка забыть о даваемом ему уроке. Поэтому при занятиях с детьми никогда не следует обучать их ударам так, как взрослых.

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

В следующей стадии развития должны быть указаны принципы положения на площадке и работа ног, но опять-таки нужно остерегаться входить в слишком большие детали, чтобы не наскучить ученику и не лишить его интереса к игре. С другой стороны, этот период обучения должен продолжаться до тех пор, пока принципы передвижения и положения на корте не будут в совершенстве усвоены. Многое в этом отношении зависит от способности инструктора показать на деле значение этих приемов.

В течение всего подготовительного периода нужно поддерживать интерес к игре у ученика, поощряя его. Лишь только необходимое будет усвоено, учителю можно приступить к игре партиями, следя за тем, чтобы игра была по возможности ровной, потому что чем она ровнее, тем больше удовольствия. Между партиями и вне игры можно вести обсуждение приемов удара, стараясь, чтобы ребенок усвоил правильный стиль путем самовнушения. Когда учение достигнет такой стадии, когда самые мелкие детали будут ребенком легко восприниматься и он станет неуклонно придерживаться их, ему следует давать возможность присутствовать на играх между хорошими игроками.

Это имеет не только большое воспитательное значение, но и увеличивает желание совершенствоваться.

Ребенок или подросток, получивший такую подготовку, при регулярных занятиях всегда сделается хорошим игроком.

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

Лучшие результаты дает следующий метод обучения.

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

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

В каждом ударе есть только один лучший способ выполнения его, но тем не менее всегда следует допускать со стороны ученика небольшие отклонения, если они не противоречат основным принципам и... нравятся ему. Иногда ученик обладает некоторыми личными приемами, не идущими вразрез с теорией.

Выяснив себе хорошие и дурные стороны в ударе ученика, нужно стать около него и, детально объяснив сущность удара,

сделать его. После этого заставить ученика повторить удар ракетой по воздуху, потому что если он не может сделать правильного удара без мяча, то последний только лишь усложнит дело.

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

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

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

После сделанной попытки схематично изложить процесс первой стадии обучения человека, уже немного знакомого с игрой, перейдем к вопросу методического развития удара у новичка, впервые взявшего ракету в руки. Это методическое раз-

витие заключается в тщательной постепенной постройке удара, позволяющей точно усвоить все его детали. Если это методическое обучение разбить на ряд уроков, то они будут состоять примерно из упражнений, описанных ниже.

Первый период занятий—без ракеты и без мяча, а затем с одной только ракетой—может быть массовым. Когда он будет вполне закончен, и все ученики смогут безукоризненно воспроизводить по воздуху изучаемое теннисное движение, их можно перевести на обучение с мячом при помощи тренировочной стенки. Обучение ударам по мячу о стенку заканчивается, лишь только начинающие станут делать их вполне удовлетворительно. После этого они переводятся на площадку и вступают в индивидуальный период обучения.

Уроки массового обученя без мяча, дающие прекрасные результаты в смысле закладки правильного фундамента игры, начинаются примерно с того, что обучающиеся разбиваются на группы, человек в десять. Курс групповых занятий можно проводить с одинаковым успехом как в помещении, так и на воздухе. Наличие теннисной площадки необязательно. С каждой группой может заниматься один инструктор. Обучение должно начаться с лекции-беседы, знакомящей слушателей с игрой. Краткое ее содержание примерно должно быть таким:

1. Что такое игра в теннис и из чего она состоит (ожидание мяча, подход к нему, удар ракетой и возврат на позицию).

2. Особенности и законы полета теннисного мяча.

3. Общая характеристика теннисного удара (основные свойства, вытекающие из законов полета мяча, позиция при ударе, различие между ударами справа и ударами слева, детали их: линия размаха, удар и баланс корпуса, подача).

4. Принципы передвижения по площадке, его задачи и сущность.

5. Внимание и уменье смотреть на мяч.

6. Представление (элементарное) о позиции игрока на площадке.

7. Характеристика игры начинающих без всякой системы и знаний и игры новичков, уже знакомых с сутью дела.

8. Заключение: необходимые гигиенические указания и советы, выборы старосты в группе.

ГЛАВА V

ТАКТИКА

СОВРЕМЕННАЯ ИГРА В ТЕННИС

Переходя к тактической стороне игры, к вопросам маневрирования описанными выше ударами, в целях извлечения из них наибольшего эффекта, нужно сначала сказать, что́ представляет собою современный теннис. Каждому желающему научиться тактическим приемам, облегчающим задачу одерживать победу, необходимо иметь перед собой ясную цель, к которой ему надо стремиться. Не зная, что представляет собою современный теннис, какой вид он принял на сегодняшний день и как он к этому пришел, трудно создать себе какой-нибудь план совершенствования и тактики на соревнованиях. Ясная цель, знание уровня современной игры и тактических законов, проверенных теоретически и практически, всегда будут твердым и надежным подспорьем в работе. Поэтому мы дадим краткий обзор эволюции техники тенниса в зависимости от возникновения тактических проблем.

Первую эпоху, выдвинувшую теннис на правильную дорогу, создал драйфист с задней линии. Этот период продолжался около двух с половиной десятилетий. В течение последних 12 лет этого срока, окончившегося около 1911 г., самым знаменитым игроком с задней линии был Вильям Ларнед.

Уже при нем начала обсуждаться возможность сеточной атаки, но игра в основе своей все же являлась игрой драйвами с задних линий. Лозунгом тех дней была «д л и н а».

Игроков, бивших мяч на $1^1/_2$ метра до задней линии, считали не стоящими никакого внимания. В ту пору ослепляющая быстрота, разрушающая и разбивающая противника сила были еще неизвестны. Правда, в ударах Ларнеда наблюдалось и то и другое, но все же они были далеки от современных.

В 1911 г. неожиданно наступил резкий перелом, а с ним и

новая эра. Одностороняя игра с задней линии внезапно изменилась в сторону быстроты и сеточной атаки с полнейшим отрицанием всех принципов, в которые только-что верили. Она целиком соредоточилась на подаче и игре у сетки, подобно тому, как раньше все консервативно держались задней линии.

Весь этот переворот создал калифорниец Мориц Мак-Луглин. Он смел все, казавшееся до той поры незыблемым, и настолько революционизировал игру, что начали раздаваться голоса об увеличении высоты средней сетки и уменьшении полей подачи. В 1912, 1913 и 1914 гг., когда он был в лучшей форме, лозунг «б ы с т р о т а» облетел весь мир. Открывши новый секрет успеха, игроки повсюду бросали «заднюю» игру, переходя на быструю подачу и сеточную атаку смэшами. Однако пришлось померкнуть и ореолу Мак-Луглина.

Молодой американец Ричард Вильямс 2-й начал постепенно конкурировать с ним до тех пор, пока не оттеснил калифорнийца на второй план и заставил его сойти со сцены, правда, унося с собой славу создателя целой эпохи тенниса. Вильямс довел почти до совершенства свою игру с земли по мячу в высшей его точке после отскока от грунта. Будучи главным образом игроком с задней линии, он редко отделялся от нее более чем на полметра, вместо того, чтобы находиться за ней на расстоянии, в шесть раз большем, как это делали прежние звезды. Вильямсу удалось соединить быструю подачу и агрессивную сеточную атаку со своим главным фундаментом—задней игрой. Он явился как бы связующим звеном между первыми двумя стилями. Он также был последователем быстроты, как и Мак-Луглин, только его быстрота достигалась ударами с земли. Однако у того и другого она была направлена больше к нападению, чем к защите.

Во время смены этих трех школ, в период приблизительно с 1907 до 1914 гг., появился игрок, не примкнувший ни к одной из них. Это был Норман Брукс. В то время, когда никто ничего не знал о «разносторонней» игре, Брукс изучал ее. Он развил совершенное равновесие двух крайностей (защиты и нападения) в современной матчевой игре.

Начиная с 1915 г., его последователи оказываются впереди всех остальных. Разностороняя игра является сейчас высшим достижением современных теннисных «сверхигроков».

Она состоит, во-первых, из всех стандартных ударов: подачи,

как плоской, так и крученой, драйва и срезки, как справа, так и слева, полного комплекта ударов с воздуха и смэшей с двух сторон. Во-вторых, она включает в себя контроль различной глубины всех этих ударов, так как постоянная игра, например длинными драйвами, уже не может считаться для нее удовлетворительным стандартом. В ней игрок должен уметь варьировать расстояние точно так же, как и направление. Поэтому короткие удары в разносторонней игре имеют те же права гражданства, как и длинные. В-третьих, она требует от игрока искусства придавать различное вращение мячу для изменения его быстроты, так как постоянной скорости то же уже недостаточно—нужно умение изменять ее в зависимости от действий противника. В-четверых, она не мыслима без умения подрезать свои мячи с земли так же хорошо снизу, как и сверху. Наконец, в-пятых, она зиждется на тонкости понимания и точности вкладывания силы в отскок мяча от земли.

Чтобы дать краткое понятие об общем характере разносторонней игры, ее можно назвать «постоянной непостоянностью»: игрой мячом, летящим то длинно, то коротко, то быстро, то медленно, отскакивающим то сильно, то слабо и вертящимся то скоро, то тихо; игрой ударами, делающими быстрый и слабо отскакивающий мяч, медленный и сильно прыгающий, жесткий и мягкий; игрой защиты и нападения; игрой точного расчета под лозунгом «т е м п».

При разносторонней игре ни один игрок не может иметь слишком много ударов в своем распоряжении. Их всегда мало.

Несмотря на кажущееся предельное совершенство разносторонней игры, поиски новых путей не кончились. В позапрошлом году американец Вайнс ввел новый способ игры, давший ему возможность далеко оставить за собой всех лучших игроков мира. Лейтмотивом его игры явился двойной лозунг: «с и л а и б ы с т р о т а». Ему удалось развить такую невероятную, нечеловеческую силу в каждом ударе, соединенную с быстротой и точностью, что игра сразу же свелась как-бы к примитиву, т. е. к самым простым и несложным формам.

На турнирах складывались целые игры, когда его противники, лучшие мировые игроки, не могли ни разу тронуть мяч при его подаче. Его драйвы были настолько сильны, быстры и точны, что самые знаменитые чемпионы не успевали двинуться

с места, как мяч уже был вне досягаемости. За целый турнир на первенство мира в Вимбледоне ему пришлось всего только один или два раза подойти к сетке, чтобы убить мяч. Как правило, он убивал их с земли при первом или втором своем ударе. Мы назвали эту игру примитивом, т. е. упрощенной формой сравнительно с тем ажурным искусством, которое наблюдалось в разносторонней игре. Но мы должны сказать, что такая упрощенная форма таит в себе огромное мастерство, гораздо высшее, чем бывшее до сих пор, подобно тому, как и в искусстве смело и просто сделанная вещь всегда выше кропотливой, детализированной работы.

Окончив этот краткий обзор, мы не можем не сделать из него некоторых выводов. Во-первых, мы видим, что развитие технических и тактических приемов тенниса, начиная с самого его зарождения, шло самотеком, разрабатываясь по мере практической необходимости. Во-вторых, что повышение класса прошло через индивидуальные этапы: Ларнед, Мак-Луглин, Вильямс, Брукс и Вайнс. Это обстоятельство показывает нам, что буржуазный теннис толкало вперед только желание и стремление к первенству наиболее талантливых игроков, работающих исключительно для себя, игроков, тренирующихся в различных направлениях, быть может (и даже наверное) скрывавших друг от друга свои намерения и соображения из опасения, что они будут кем-нибудь другим претворены в жизнь лучше, чем самим инициатором. Выбравший лучший путь и более правильную дорогу оказывался впереди, создавая переворот в игре и выкидывая новый лозунг, только-что оправдавшийся на деле.

Правда, теннис за границей стоит сейчас на огромной высоте по своим достижениям, но нам не надо забывать, что он мог бы быть еще выше, если бы эволюция его техники в капиталистическом мире не протекала случайно, развиваясь в порядке «частной инициативы».

Теннис в СССР получил широкое развитие всего лишь несколько лет, и наш класс игры естественно еще далек от уровня буржуазных чемпионов. Но нет никаких сомнений, что в самом скором времени в теннисной игре мы сделаем такие же успехи, как в других видах советского спорта. Коллективное творчество, творчество не для себя, а для всех, плановый подход к делу, пересмотр всего достигнутого за границей и вывод из него без сомне-

ния создадут те новые, еще покуда неизвестные методы техники и тактики, которые при наличии нашего материала помогут советскому теннису не только по массовости, но и по технике оказаться на высоком уровне.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Познакомив читателя с основными приемами игры, с тем, что она представляет собою в данный момент, в дальнейшем изложении мы переходим к вопросам о наилучшем применении усвоенной техники, т. е. к тактике.

Игра в теннис представляет собой борьбу техники, физических данных, воли, инициативы, ума. Все эти элементы составляют цепь, звенья которой должны быть одинаково крепки. Если хотя бы одно из них упускается из вида, то при сильном напряжении турнира, когда выкладывается все, чтобы вырвать победу из чужих рук, в слабом месте неминуемо окажется прорыв фронта, которым опытный противник всегда воспользуется.

К технической силе каждой соревнующейся стороны мы относим: уверенность в ударах, их разносторонность, точность и мощность. Нам известно, что техника является самым сильным, самым острым оружием борьбы, и чем острее отточено это оружие, тем больше его действие. Оно может даже иногда несколько ослабить последствия некоторых физических изъянов или психической вялости. Улучшение техники всегда возможно, следовательно, укрепление обороноспособности игрока с этой стороны находится всецело в его руках.

К физическим данным относятся: рост, крепкое телосложение, выносливость, дыхание, скорость бега, зрение и пр. и пр. К психическим: быстрая реакция, сила воли, чуткость к переменам игры, возможность быстро переключаться на то или иное действие, вызываемое маневром противника, и т. д. Эти физические и психические качества в результате учебы могут быть в значительной степени развиты. Об этом мы говорили в самом начале, в разделе о ценности игры.

Когда техническая, физическая и психическая стороны игры достаточно укреплены, на арену вступает мозговая работа игрока, регулирующая все его действия и придающая им бо́льшую или меньшую эффективность, в зависимости от ее качества.

Умственная сила—это дар быстрого соображения, способность понять противника, оценить его достоинства и слабости, поймать его врасплох и уменье принять меры, соответствующие моменту игры. Вот эти-то обстоятельства, снижающие боеспособность противника, и составляют тактику игры.

Способность примениться к неожиданно возникшим препятствиям является своего рода мастерством, отличающим чемпиона от рядового игрока. Эта способность кроется внутри нас, и поэтому никогда не может быть полностью и исчерпывающе изучена. У многих игроков уменье сообразоваться с обстоятельствами совершенно бессознательно и инстинктивно. Но несмотря на это, тактика игры все-таки является элементом, поддающимся в основных своих формах изучению и развитию путем наблюдений, упражнений и опыта.

Из двух одинаковых, с физической и технической точек зрения, противников первенствовать всегда будет тот, у которого способность маневрировать своими ударами больше, тот, который лучше оценивает текущие моменты игры и который управляет ее общим ходом, являясь на площадке полным хозяином положения. Иначе говоря, при технической равноценности лучший тактик всегда возьмет верх над худшим. Таким образом, мы видим, что, лишь только начинается игра на выигрыш, тактические приемы сразу же приобретают огромное значение.

Ежеминутное маневрирование игрока естественным образом должно быть сообразовано с той общей тактической задачей, которая стоит перед ним в данный момент. Следовательно, вся тактика игрока в целом разбивается на ряд более мелких тактических заданий, сводящихся в конце концов к тактическому использованию свойств ударов. Общие «стратегические» планы могут возникать как до матча, так и во время его, в связи с поворотом дела. Нет никакого смысла неуклонно придерживаться заранее обдуманного и взвешенного ведения игры, если налицо новая, неожиданно возникшая ситуация. Такое упорство может только повредить.

Если игрок обдумал до матча все предстоящее ему сражение, взвесил все достоинства и недостатки противника и решил, что его победа зависит от того, сумеет ли он не пустить неприятеля к сетке и удержать его на задней линии, то общим его стратегическим планом будет эта только-что указанная идея. Для ее

осуществления ему необходимо с начала каждого очка, а затем все время, каждым своим ударом удерживать противника от подхода к сетке, т. е. заставлять его думать не о нападении, а о преодолении затруднений, возникающих с получением первого же мяча. Намерение создать эти затруднения путем длины и силы своих ударов явится вторым тактическим приемом уже низшего масштаба. Удача его практического применения зависит от умения варьировать типы ударов, их силу, направление, степень кручения, чтобы совершенно занять противника возвратом этих мячей, отнимая у него возможность сеточной атаки. Это тактическое применение свойств ударов явится третьим тактическим приемом, еще более низкого порядка, и т. д.

Отсюда ясно, что общая «стратегия» и тактика игры для претворения ее в жизнь должна распадаться на ряд составляющих ее более узких участков, которые в свою очередь требуют для своего осуществления других, еще более мелких тактических приемов. Эти приемы складываются из умения пользоваться сильными и слабыми ударами, из искусства варьировать вращение мяча, из извлечения наибольших выгод от занимаемых позиций и общего хода игры. К этим деталям мы сейчас и перейдем.

ПРИМЕНЕНИЕ СИЛЫ И ВРАЩЕНИЯ МЯЧА

Быстрые и сильные удары могут быть оправданы следующими причинами:

ожиданием немедленного выигрыша,

ожиданием выигрыша очка на втором ударе,

ожиданием выигрыша очка путем серии быстрых, сильных драйвов.

В первом случае сильный удар будет вполне уместен, когда ясно, что удачное выполнение даст немедленный выигрыш очка. Возможность одного такого «мертвого» удара может представиться, когда выбитый с площадки противник сделал слишком короткий ответ или неудачную свечу. В обоих этих случаях нужно рискнуть всем на одном сильном ударе, так как тут есть определенное и правильное ожидание возможности выиграть очко без риска дальнейшей переброски.

Теперь предположим, что противник после подачи прибли-

зился к сетке. Вместо того, чтобы стараться обвести его, можно пробить прямо на него сильным, низким ударом, рассчитывая выиграть не сразу, а при следующем возврате удара. Целью в данном случае является получение мягкого ответа для решающего удара. Это является двухударной комбинацией, от которой нельзя ожидать успеха, если она будет продолжена дальше, потому что упущенный выигрыш на втором ударе представляет сеточнику больше возможностей одержать верх.

Для иллюстрации третьего случая представим себе игру с задних линий. В ней трудно получить возможность выиграть очко одним или даже двумя сильными драйвами—их понадобится целая серия. Если противник будет ослабевать, то это ослабление проявится во все увеличивающемся количестве защитных ударов и в постепенной потере позиции на площадке. Вот тогда-то и наступит момент решительного удара. Он будет являться плодом интенсивного наступления.

Сильный удар нужен не только для целей нападения. Иногда необходимо бить сильно, чтобы удержать противника от атаки. Оттянуть сеточника к задней линии возможно, только комбинируя сильные, быстрые и длинные драйвы.

Медленный удар иногда так же хорош, как сильный. Бывают случаи, когда он является необходимым. Предположим например дуэль с задней линии. Один противник хочет ускорить перекидку, насколько он может, другой же, находясь в худшем положении,—ее замедлить. Последнее можно сделать длинными, высокими драйвами, выигрывая время и используя его например на восстановление начинающей ускользать позиции на площадке или на то, чтобы отдышаться. Находиться в худшем положении и продолжать отвечать нападением значит играть на руку противнику и помогать его попыткам сократить время, т. е. совершить «теннисное самоубийство».

Другое положение, требующее мягких, медленных ударов, связано с игрой (с воздуха) у сетки по мячам, опускающимся ниже ее уровня. Сильные удары по ним дают противнику возможность легко их уничтожать, если ему удастся пробивать мяч сверху вниз. Одним из принципов игры в теннис должно быть намерение самому бить вниз, заставляя противника играть вверх. Поэтому в данном случае нужно пробить мяч так мягко, чтобы он тотчас же снизился после перелета через сетку.

Оба предыдущих случая являются примерами отказа от сильного мяча для защитных целей, но было бы ошибочно предполагать, что мягкие удары всегда защитны. Они могут быть и нападающими.

Одним из них является «умирающая срезка»—по-английски «дроп-шот». Это нападающий удар, дающий возможность сразу выиграть очко. Кроме того, момент его выполнения нисколько не зависит от ошибки противника. Если все замедленные удары производятся для выигрыша времени, то «умирающая срезка» сокращает его. Достигнуть ее противнику нужно столько же усилий, сколько их требуется для косого сильного драйва, но только по обратной причине: в первом случае имеет значение быстрота, во втором—постепенное замирающее вращение коротко падающего мяча. Этот удар очень труден по выполнению. Его недостаток, общий для всех коротких ударов, заключается в том, что, если противник сможет достать мяч, он или сразу заработает очко или же сделает это в ближайшем будущем.

Другим примером может служить «медленная обводка», являющаяся, кстати сказать, лучшим доказательством преимуществ изменения темпа. Ею пользуются, как это видно из самого названия, против сеточника. Этот удар, пожалуй, самый артистический из всех, требующий хладнокровия, крепких нервов и деликатного прикосновения к мячу. Удовольствие и эффект, получаемые от созерцания такого удара, обязаны вероятно сочетанию в нем мягкости с активностью.

Представим себе, что противник подал и следует за своей подачей к сетке. Ему приходилось уже несколько раз подряд иметь дело с сильными, косыми драйвами. Выждав некоторое время, дольше, чем обычно, надо произвести удар с низкой траекторией по ближайшей боковой линии. Сила его должна быть как раз достаточной, чтобы успеть пройти мимо собирающегося «распластаться» в другую сторону противника для броска на ожидаемый косой и быстро летящий мяч. Его скрытая стремительность в данном случае и явится причиной его поражения. Собранные «пружины» рассчитаны на перехват сильного косого драйва. Но последнего нет. Прежде чем они будут ослаблены, медленный мяч легко и свободно пройдет мимо него по линии. Нужно это видеть, чтобы убедиться, как часто успех зависит от точного и совершенного определения времени.

В общем следует повторить, что секрет удачи в теннисе заключается в большинстве случаев в соответствующей моментам игры силе мяча. Каждый игрок, желающий достигнуть хороших результатов в соревнованиях, должен сознавать ценность вращения мяча и работать в этом направлении. Знание того, как им пользоваться, обеспечивает игроку гибкую защиту и тонкое нападение. Нельзя не подчеркнуть, что вращение, приданное каждому удару, должно быть сознательным и обдуманным. Не следует бить мяч только для того, чтобы пробить его куда-нибудь. Необходимо иметь ясное представление о предстоящем действии.

Нельзя установить точные правила для каждого случая в игре. Только опыт и собственный ум могут успешно управлять судьбами игрока во время матча. Понимание же науки вращения и его действий является столь же большим подспорьем в игре, как и знание своего собственного удара—знание его не только в его размахе, но и в его вращении, в его возможностях и в его вероятном возврате.

Удары с вращением назад ведут к изгибу линии полета мяча в направлении к ближайшей от места исполнения их боковой линии и, следовательно, чаще других могут быть ошибками; удары с вращением вперед—к изгибу мяча внутрь площадки. Это кручение мяча создает контроль, быстроту и силу удара.

Против сеточника все «обводные» удары должны быть пробиты драйвом, потому что, ни в чем не уступая срезкам, они будут заставлять мяч быстрее падать и тем самым принуждать противника бить его снизу вверх. При возвращении их обратно с воздуха то же вращение вперед будет стремиться поднять мяч вверх, если только он не будет очень чисто пробит. Отраженная же с воздуха срезка летит от ракеты вниз, причем часто, как мертвый удар. Не может быть двух мнений о преимуществах вращения вперед над обратным против сеточного нападения, в особенности когда нужно обвести противника.

Перейдем к свече. Подрезанная снизу свеча стремится удержать мяч в воздухе, так как его вращение производит известное действие на воздух. Кроме того, его быстрое падение часто заставляет сеточника смэшировать в сетку. Получаемый небольшой выигрыш времени дает возможность занять потерянную позицию.

Теперь посмотрим, какое вращение нужно придать мячу, когда оба противника играют сзади. В этом случае подрезанный снизу удар с нерешительным отскоком стоит наравне с верхним вращением. Правда, последнее выгоднее благодаря большей его быстроте и строгости. Но подрезанный снизу удар скорее заставит противника совершить ошибку.

Идеальной комбинацией является смешение обоих типов ударов вместе. Сначала нужно изучить своего противника, а потом уже вести соответствующую атаку, т. е. посылать срезаные удары игроку, предпочитающему высокие мячи для драйва, и закрученный сверху драйв любящему отбивать срезкой.

Лучше всего все-таки взять за основание своей игры драйв и пользоваться резаным снизу ударом только для того, чтобы менять быстроту, ход и длину.

Очень трудным делом является «зарезать срезку», но все-таки и это может иногда удаться. Срезка в любой угол возвращается в большинстве случаев более или менее прямо по линии, потому что нужны особые усилия, чтобы отбить ее поперек площадки. Драйв же может быть возвращен любым направлением. Вращение, держащее мяч низко, заставляет противника отбивать его вверх, и наоборот, высокий медленный мяч возвращается обычно сильно и низко. Надо стараться всегда лишить своего противника преимущества, заставляя размышлять над вращением посланного к нему мяча, делая его таким образом более трудным для принятия.

Целью применения к мячу вращения должно являться не только желание регулировать свой удар, но и намерение привести противника к ошибке. Поэтому никогда не надо давать ему возможности делать свой любимый прием.

Первой задачей каждого матча должно быть стремление разбить игру противника, потому что редко кто может быть побежден раньше, чем его игра не парализована или по крайней мере не ослаблена. Ничто так не действует на умственное и физическое равновесие человека, как положение, бесконечно заставляющее совершать ошибки. Каждый из нас вероятно не раз видел, как проигрывались матчи после «смазки» какого-ниб. вернейшего очка в нужный момент. Поэтому не только самый удар, но и его действие на противника заставляют еще раз повторить: «Никогда не надо делать ни одного удара,

не придав мячу разумного и намеренного вращения».

Ударами, которые должны быть пробиты с определенным вращением, являются или короткие (с вращением вперед), или сильно подрезанные, или защитные свечи. Основанием же игры в большинстве случаев должен быть «плоский» драйв с задней линии. Он является ударом с настолько малым верхним вращением, насколько только это возможно сделать. Получающееся у мяча в этом случае «нежное» вращение позволяет регулировать его с задней линии, ничего не отнимая от его хода. Плоский удар осуществляет собой один из главнейших лозунгов игры:

«Максимальный результат при минимальном усилии».

Достигнуть ослабления игры противника можно путем сочетания плоских драйвов с серией тщательно обдуманных ударов, обладающих различными вращениями.

Всякая правильно построенная игра разобьет и легко побьет любую прихотливую, построенную на причудливых ударах. Чрезмерное обратное кручение и снизу подрезанные подачи почти всегда являются излишними.

В стиле хороших игроков редко можно заметить странные и несообразные движения. Они бьют свои удары естественно и легко, вкладывая вращение в мяч в нужной мере и с должной сознательностью. Их игрой управляет разносторонность мастерства, приобретенного продолжительным изучением тенниса.

Плоский драйв придает мячу наибольший ход при наименьшем усилии со стороны игрока. Обычные драйвы также сообщают мячу больше хода, чем подрезанные удары, так как верхнее вращение в момент прикосновения к земле заставляет, как мы уже знаем, лететь мяч вперед, в то время как нижнее тормозит и замедляет его.

Искусство игрока в использовании вращения заключается главным образом в умении изменить скорость мяча после приземления для увеличения числа ошибок противника.

Иногда бывает абсолютно необходим медленный, тормозящий удар, особенно в тех случаях, когда очевидно, что вращение мяча вперед заставит последний слишком высоко отскочить от земли и со слишком большим прыжком вперед, а это по положению игры явно невыгодно. Применять этот срезанный удар нужно

против начинающего уставать игрока, дошедшего до точки, когда каждый порыв за мячом является для него тяжелым усилием. Точно так же бывают случаи, когда обычное вращение вперед или плоский драйв дают возможность послать мяч вне сферы достижений противника. Если удачный драйв выбил его вбок на одну сторону, то надо бить в противоположную, пользуясь верхним вращением, так как мяч с силой подпрыгнет от земли, увеличивая дистанцию между собой и игроком и оставляя ему меньше времени для удара, чем это сделало бы нижнее, тормозящее свой скачок.

Когда бьется длинный удар с попыткой начисто заработать очко, нужно ударять мяч резко и придавать ему боковое вращение, относящее его от противника. Это особенно ценно в поперечных ударах с воздуха.

Атмосферные условия всегда должны быть приняты во внимание, когда игрок решает вопрос о том, какое вращение применить к удару. Почти невозможно резать снизу на сильном ветру, так как ветер подхватывает медленно летящий мяч и часто уносит его за пределы площадки. В этом случае гораздо целесообразнее пользоваться вращением вперед (играть драйвами).

Поверхность площадки является вторым фактором определения типа кручения мяча.

Каждая площадка меняется изо дня в день в зависимости от состояния погоды, степени поливки и прочих условий. Мягкая площадка всегда должна благоприятствовать ударам с нижним вращением, так как при нем мяч будет иметь склонность зарываться в грунт, «тащиться» и «умирать» во время прыжка. Твердая же будет очень удобна для сильно бьющего драйфиста.

Драйв будет нападающим ударом на любом грунте, тогда как свойства срезки меняются в зависимости от поверхности арены сражения. На асфальте, бетоне, дереве, линолеуме срезка почти бесполезна.

Таким образом, фактором игры, больше всего подчиненным влиянию ветра, тепла, поверхности площадки и пр., является мяч, благодаря незначительности своих размеров и веса. Игроки, настолько владеющие игрой, чтобы преодолевать их, будут в большинстве случаев преуспевать.

Мы видим, какое большое количество причин должно быть принято во внимание, чтобы определить тип удара, наи-

более подходящий для данного момента. Только опыт и знание дела могут помочь игроку безошибочно решить этот вопрос.

Мастерство и исчерпывающее знание законов вращения теннисного мяча,—предмета, крайне чуткого ко всякому внешнему воздействию,—должны считаться вопросами первостепенной важности для каждого желающего стать хорошим теннисистом.

В игре всегда может встретиться положение, когда самый опытный и самый знаменитый чемпион будет застигнут врасплох, и у него не будет времени на размышления. Часто в таких случаях долголетняя практика приходит на выручку и спасает, казалось бы, потерянное очко.

Лицам же еще неопытным можно посоветовать в тех случаях, когда они не знают, какой тип удара им нужно сейчас применять, делать удар с вращением вперед (драйв).

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ОДИНОЧНОЙ И ПАРНОЙ ИГРЫ

Далеко не все игроки уясняют себе, что техника одиночной игры весьма отлична от техники парной. Многие считают, что в обоих случаях одним и тем же ударам обеспечен равный успех, и удачная тактика в одном из них не может не быть полезной в другом. Однако это совершенно неправильная точка зрения.

Одиночная игра является главным образом соревнованием ударов, тогда как парная—борьбой позиций. Одна уже эта характеристика несколько вскрывает затронутый вопрос, выясняя, что одна и та же тактика и удары не могут преуспевать в обоих столь различных случаях.

Действительно там, где быстрота приносит выигрыш в одиночной игре, там плассированный мяч выигрывает в парной, потому что незащищенного пространства на площадке меньше при двух игроках, чем при одном. Если в одиночной игре свободное для мяча пространство образовывается после первого или второго удачного удара, то в парной его с трудом можно получить не раньше трех-четырех ударов. В одиночной игре это пространство освобождается автоматически, в то время как в парной, чтобы получить его, требуется очень умная и тонкая плассировка, выбивающая противников из позиции.

Одиночная игра является главным образом битвой с задних линий с заканчиванием мяча у сетки; парная—битвой у сетки

с защитой задней линии. В одиночной игре нет особой нужды подходить к сетке раньше, чем представится случай сделать это с небольшим риском. В парной нужно рисковать всем, чтобы добиться сетки при первой возможности.

В одиночной игре возврат подачи должен быть высоким и длинным, если только противник не бежит к сетке, и все удары должны в общем подчиняться этим требованиям. В парной возврат подачи и соответствующие удары с земли должны быть короткими, низкими и мягкими, т. е. противостоящими возможности быть убитыми с воздуха.

В одиночной игре можно часто бить мертвый удар, принимая подачу. В парной первый возвратный мяч должно играть так, чтобы обязательно ввести его в игру. В одиночной игре драйв должен быть, как правило, плоским и быстрым. В парной драйв должен быть резко опускающимся и небыстрым, кроме, конечно, тех случаев, когда бьется мертвый удар.

Характер парной игры заставляет думать, что ошибки в ней должны быть доведены до минимума. Достаточно тяжелые для одиночной игры, в парной они сплошь и рядом являются решающими. Под ошибками в данном случае мы подразумеваем результаты недостатков в технике ударов. Техника в хорошей парной игре должна быть не только безукоризненной, но и соответствовать основному характеру игры со всеми вытекающими из него последствиями.

Интересно и полезно провести параллель между свойствами ударов одиночной игры и парной, получившими вполне определенную физиономию в современной разносторонней игре. Переберем по порядку все основные теннисные удары, рассматривая каждый из них в отдельности, с точки зрения одиночной и парной игры.

ПОДАЧА

В одиночной игре основная ее задача—нападение для выигрыша очка. Если она не удалась в этом смысле, то она уже является просто способом введения мяча в игру, за который придется сражаться с задней линии. После нее редко идут к сетке.

В парной игре основная ее задача—дать возможность

подойти к сетке; поэтому в нее надо вкладывать меньше быстроты, придавая мячу больше вращения. Двойные ошибки в данном случае совершенно недопустимы, точно так же как и чрезмерная укороченность подачи, ставящая партнера подающего в тяжелое положение у сетки. Она должна производиться со средней эффективностью по сравнению с одиночной игрой.

ДРАЙВ

В одиночной игре цель его—удержать противника далеко от сетки, на защите заставляя отбегать как можно дальше назад. В связи с этим стиль его, как общее правило, должен быть плоским, быстрым, длинным и высоким.

В парной игре цель его—создать свободное пространство. Поэтому стиль его низкий, короткий и тихий. Посылаться он должен под таким углом, чтобы противнику было трудно отбить его с воздуха. Только когда появится свободное пространство, драйв нужно бить плоско и длинно.

СРЕЗКА

В одиночной игре ее цель—защита и изменение хода мяча. Имеет большое значение, как добавочный удар к драйву.

В парной игре почти бесполезна, потому что легка для отбивания с воздуха, в особенности если делается снизу.

СВЕЧА

В одиночной игре цель—получение возможности выиграть время для занятия ускользающей позиции, а иногда как защита против сеточника.

В парной игре цель—разбить работу нападения и заставить отойти от сетки. Удар защитный и нападающий, один из самых важных в этой игре.

УДАРЫ С ВОЗДУХА

В одиночной игре являются скорее дополнением к нападению с задней линии, чем основным нападением. Ими поль-

зуются только, когда представляется возможность небольшого риска.

В парной игре это фундамент нападения и цель, за которую борется каждая пара. Никто не может быть хорошим парным игроком без основательного качества этих ударов. Если в одиночной игре эти удары очень ценны, но не абсолютно необходимы, то в парной они являются основной необходимостью, так как лозунг этой игры — «играть с воздуха, когда есть хоть малейшая возможность к этому».

СМЭШ

В одиночной игре—удар, дающий очко, но которым редко приходится пользоваться, потому что свеча тоже довольно редка в этой игре.

В парной игре—главнейший удар хорошей пары. Оружие, разбивающее «свечную защиту», которой пользуется бо́льшая часть пар. В этой игре ему должно быть присуще еще более точное направление, чем в одиночной, потому что обводить двух партнеров труднее, нежели одного.

СВЕЧА С ВОЗДУХА

Свеча с воздуха встречается только в парной игре и является в ней, пожалуй, одним из самых ценных, хотя и трудных ударов. Этот удар делается, когда обе пары находятся у сетки, оспаривая преимущество друг у друга. Он дает эффектный результат, ловя противников, благодаря своей неожиданности. Эта свеча должна быть медленной, высотой приблизительно в три метра, с небольшим подрезанным снизу вращением. Этим ударом далеко еще не все пользуются, но, без сомнения, он скоро войдет в репертуар каждого хорошего парного игрока.

Перечисленная характеристика ударов делает понятным, почему так много хороших игроков в одиночной игре считаются плохими в парной и, наоборот, первоклассных в парной—посредственными в одиночной. Свойства их ударов решают их судьбу в этом отношении. Если внимательно просмотреть эти группы «обреченных» на однобокую игру и лишенных удовольствий, получаемых от тенниса во всем его объеме, то мы увидим,

что в каждой из них есть своя болезнь, называемая «односторонней» игрой.

ТАКТИКА ОДИНОЧНОЙ ИГРЫ

Нет никакого смысла выходить играть матч, не имея в виду ничего, кроме намерения правильно отбивать мячи; противник наверное постарается по мере возможности затруднить нам выполнение наших лучших ударов. Перед состязанием игрок должен иметь план, ставящий противника в затруднительное положение и обеспечивающий возможность применять наиболее усвоенные приемы. Этот план игры, своеобразная стратегия тенниса, может, а иногда и должен меняться в зависимости от положения дела. Играть применительно к условиям данного момента—это основная тактика каждого «думающего теннисиста».

При игре в теннис очень важно суметь набрать преимущество еще вначале, начиная атаку по возможности сразу. Как только это преимущество приобретено, лучше держаться тактики сохранения его, чем усиления, потому что самый факт удержания превосходства будет автоматически увеличивать число выигранных очков. Если противник, стараясь избежать защитной игры, увеличит силу и быстроту своих ударов, надо делать то же самое, помня, что, будучи впереди, не следует становиться чрезмерно осторожным, сдавая этим свои позиции.

Тактика игры в теннис строится главным образом на недостатках техники, на психологии и на системе игры противника.

Тактика, построенная на изъянах техники, является самой элементарной. Она состоит в том, что в начале матча игрок должен испробовать все основные удары противника и просмотреть их качество. Открытие уязвимого места значительно облегчает задачу. Зная слабую сторону противника, нужно стараться так комбинировать свои удары, чтобы ему пришлось возвращать мячи наиболее трудными для него способами. Например, если удары слева у противника значительно хуже ударов справа, то нужно большинство своих ударов направлять под его левую руку.

Разберем теперь тактику, основанную на учете психологии

противника. Психология состязаний в теннис очень интересна. Представим себе, что два игрока начинают матч с одинаковыми шансами на успех. Если один из них начинает удачно вести игру, то его уверенность возрастает, в то время как у его противника уже может появиться неуверенность из-за неудачного начала. Поэтому первым правилом тактики считается умение держать инициативу в своих руках. Часто инициатива при инертности противника, не встречая противодействия, падает, и тогда неминуемо наступает реакция. Действительно противник почти всегда заряжен желанием превратить поражение в победу. Лишь только наша инициатива пала и появилась реакция, наступает поворотный момент в его психологии, дающий ему возможность выигрывать дальнейшие игры, что незадолго до этого казалось невозможным. Объяснением, почему игрок, захвативший вначале инициативу игры в свои руки, часто терпит поражения, служит то, что он не может освободиться от удрученности из-за своего тактического промаха и не умеет восстановить прежнее состояние своей психики.

Никогда не надо переоценивать достоинств ранней инициативы. Самое важное—выработать умение все время оставаться выдержанным, хладнокровным и спокойным, контролируя все свои действия.

Существует круг лиц, бьющих мяч, мало обдумывая то, что они делают. Такие игроки не хотят соображать, чтобы установить себе в игре какой-нибудь метод защиты или нападения. Сильно бьющие, ошибающиеся и бросающиеся к сетке, они являются представителями необдуманной атаки, совершенно неправильной системы нападения и полного непонимания своей собственной игры. Они могут делать блестящие удары в своем наступательном движении только по инстинкту, потому что лишены спокойного и постоянного логичного мышления. Они никогда не будут опасными противниками.

На втором плане за ними следует поставить игроков, преследующих определенный план, выработанный перед матчем, сражающихся до конца с непоколебимою верою в его правильность и не допускающих мысли о перемене метода игры. Они не предвидят дальше текущего момента. Это—люди, психологию и соображения которых легко разгадать, но все же они много опаснее первых.

Игроки, варьирующие свой стиль и тактику в зависимости от приемов игры противника и состояния его психологии, являются самыми опасными противниками. Это—игроки с определенными намерениями, игроки, которые на каждый вопрос, который им предложат после игры относительно тех или иных их маневров во время матча, всегда дадут обстоятельный ответ. У них можно учиться, и их игру следует изучать.

Никогда нельзя понять психологии противника, не умея разбираться в своих собственных ощущениях при различных положениях игры. Игрок должен на самом себе проконтролировать действие побочных обстоятельств, отражающихся на его игре. Он должен установить, увеличивает ли такое-то обстоятельство его уверенность на площадке. Если это так, то надо стремиться создать его, не давая делать того же своему противнику. Если что-либо лишает его сосредоточенности, нужно удалить причину, в случае же невозможности этого попробовать ее игнорировать.

Немногие представляют себе всю психологическую важность некоторых плохих ударов. Искусство познания их очень важно, так как немного неудавшийся, направленный опасно для противника удар часто ценнее мяча, отбитого правильно, но «под убой». Представим себе, что один из игроков выбивает другого из площадки ударом. Последний стремится за мячом и, достигнув его, бьет сильно и быстро по боковой линии, ошибившись при этом на пару сантиметров, т. е. положив его в сетку. Противник будет удивлен и насторожится, зная, что этот сильный удар мог бы быть с равным успехом и хорошим. Он не решится в следующий раз так рисковать. Он сыграет мяч менее рискованно и может при этом сам совершить ошибку. Таким образом, у противника отнята часть его уверенности, и, следовательно, возможность ошибок с его стороны увеличивается. Если же первый игрок мягко отбил бы удар и мяч был умерщвлен, тогда противник конечно учтет это как слабое место и начнет посылать мячи в том же направлении, а главное—уверенность его возрастет.

Другой пример. Гораздо лучше сделать свечу с заведомо небольшой ошибкой, чем дать возможность безнадежно ее убить. В последнем случае противник легко выиграет очко, и его настроение от эффектного удара повысится.

Система игры в теннис вытекает прямо из техники, лишь

только последняя усваивается и начинает применяться на практике. Существуют две основные системы игры и одна комбинированная из этих двух. Первая — это игра исключительно за задней линией, вторая — игра исключительно у сетки с воздуха и третья — комбинированная, т. е. подготовка мяча с задней линии для заканчивания его у сетки.

Каждая из этих трех систем имеет своих приверженцев, обычно убежденных в ее правильности и не признающих остальных. На самом же деле все системы игры в теннис имеют как свои достоинства, так и недостатки. Знание этих плюсов и минусов очень важно, потому что на них построена главная часть тактики.

Система игры с задней линии является преимущественно защитной. Она защитна даже при переходе игрока в нападение, потому что атака с задней линии очень часто страхует от возможного подхода противника к сетке. В самой защитности игры с задней линии кроются и ее достоинства и недостатки.

Игра с земли безошибочней игры с воздуха и базируется в большинстве случаев на технических и тактических ошибках противника. Кроме того, она, давая игроку больше времени для подготовки удара, более методична и потому более надежна. Процент ошибок у «игрока с земли», в ударе ли он или нет, всегда не так велик, как у «игрока с воздуха». Вся площадка при игре сзади лежит перед глазами игрока, чего нет при игре у сетки. Кроме того, игрок сзади всегда, на каждом очке, опередит сеточника в применении своих излюбленных ударов, т. е. ударов с земли. Действительно при подаче сеточника игрок сзади первый применяет свой удар с земли. При его же подаче ему тоже первым придется начать осуществлять свою систему, так как прием подачи не будет коронным ударом сеточника. Вот главные достоинства этой системы. К недостаткам ее следует отнести меньшую активность, меньшую стремительность и меньшие возможности убивать мяч, чем при игре у сетки.

Система игры с воздуха — полная противоположность только-что описанной, она всегда является нападением, даже когда игрок у сетки защищается против атаки с задней линии. Его защитные удары падают большей частью около сетки и трудны для приема с задней линии. Смысл игры с воздуха состоит в воз-

можности делать неожиданные, быстрые, косые мячи и убивать недостаточно сильные и плохо сплассированные ответы. Игра с воздуха основана на самостоятельном выигрыше очков, и игрок у сетки обычно мало рассчитывает на ошибки противника. Если достоинства и недостатки первой системы кроются в ее защитности, то то же самое можно сказать и про нападающий характер игры у сетки. При той атаке, которую ведет игрок у сетки стремительными косыми, плассированными к самым линиям ударами «с воздуха», игра его не может быть такой методичной, как при первой системе. Она рискована и поэтому менее надежна. Кроме того, мы уже знаем, что размеры площадки не позволяют создать в одиночной игре позицию, дающую возможность защищать всю ее, и что одна треть ее всегда не защищена. У игрока с воздуха эта треть расположена вдоль боковых линий и сзади его, что очень невыгодно, потому что защита этих пространств довольно трудна. Наконец последним недостатком второй системы является сравнительная трудность точно учитывать время при подходе к сетке.

Перейдем теперь к третьей системе игры в теннис, комбинированной из первых двух. Эта система, так наз. система подготовки нападения, наиболее совершенна, потому что недостатки первых двух в ней значительно сглажены.

Для доказательства некоторой равноценности описанных систем можно сказать, что один из трех лучших игроков мира играет исключительно сзади, другой—у сетки, а третий комбинированно *.

Рассмотрим, какой тактики должен придерживаться игрок с задней линии в матче против игрока с такой же системой игры. Обычно при равных силах такой матч носит затяжной характер, и вся тактика его основана главным образом на воздержании от соблазна рисковать, так как вопрос почти всегда сводится к тому, кто кого перекидает. Игра обоих партнеров с задней линии очень редко представляет интерес для зрителей. Результат всегда будет на стороне того, кто имеет лучшую технику и большую твердость характера.

При игре с противником, играющим сзади, как правило,

---

* Это сопоставление трех сильнейших мировых игроков основывается на результатах крупнейших соревнований сезонов 1927—1932 гг.—*Ред.*

надо употреблять длинные удары с достаточной высотой над сеткой, гарантирующей безопасность перелета через нее.

Игрок должен избегать играть очень близко к линиям и слишком сильно, так как эти удары не стоят создаваемой ими опасности, если не представляют противнику особого затруднения для их возврата.

Самым элементарным приемом в рассматриваемой тактике является игра по углам длинными ударами, но этот способ настолько прост, что редко представляет трудную задачу для противника. Обычно им пользуются для подготовки более сложных вариантов ударов. Заставляя противника регулярно бегать направо и налево для возврата мяча, падающего в углы, надо добиваться, чтобы эта регулярность перешла в его сознание как правило. Как только почувствуется, что противник, возвращаясь на позицию, перестает соблюдать основные правила ожидания мяча и баланса, сразу же направляясь к другой стороне для отбития следующего удара, необходимо делать повторный удар в прежний угол. Этот двойной удар по одному месту может оказаться роковым для игрока, уже бросившегося в другую сторону. Если он все-таки сумеет вернуть мяч, нужно послать третий удар в то же место. После первого двойного удара противнику, потерявшему возможность предугадывания, станет на некоторое время значительно труднее ориентироваться, потому что неожиданно нарушенная правильность движений не может не отразиться на его психологии.

Возвратив обратно третий удар, противник почти всегда будет ожидать туда же и четвертый, что и должно осуществить. После этого противник попадает в то же положение, в котором он был при начале игры, т. е. теперь он начнет думать, что атака сконцентрировалась на одном угле и что ждут только ошибки с его стороны. Лишь только игрок почувствует, что это однообразие его попаданий в одно и то же место снова обратилось в правило для противника, он должен сделать сильный удар в другой угол.

Если не удается посредством указанных комбинаций застать противника врасплох, то надо применить способ переменного нападения на углы. Например, сделав два удара в один угол, игра переносится на два-три удара в другой; сделав после этого один удар в прежний угол, мяч посылается снова в про-

тивоположное место, заставляя противника каждый раз предполагать наступающую регулярность и постоянно разочаровывая его в этом.

Чрезвычайно полезно во время таких вариаций неожиданно сделать сильный удар по середине площадки: он почти всегда будет так же хорош, как и удар в ноги игроку у сетки.

Если противник, возвращая мяч по линии, сделал несколько короткий удар, то его надо немедленно использовать для наиболее трудной комбинации коротких диагональных ударов с длинными по линиям. Например, получив удар на боковую линию средней длины, хорошо сделать тотчас же косой и короткий диагональный, заставляя противника выйти вбок из площадки. Если он, желая выиграть время, ответит тоже ударом по диагонали, надо бить длинным ударом по линии. Это почти всегда дает выигрыш очка. Если же противник ответит по линии, то надо послать диагональный мяч в другую сторону несколько длиннее предыдущего своего удара, что также трудно для возврата.

Самая трудная вариация не только для противника, но и для выполняющего ее, это—сочетание длинных ударов по углам с неожиданно коротким резаным мячом с задней линии, едва перелетающим сетку. Когда такой короткий удар удается, то, как бы ни бегал противник, в 99 из 100 случаев очко выиграно. Но, повторяем, этот резаный удар с задней линии крайне труден, и пока еще нет ни одного русского игрока, умеющего удовлетворительно его сделать.

Относительно использования вращения мяча в тактических целях мы уже говорили.

Чтобы закончить эту часть тактики, нужно отметить, что как в этой комбинации двух систем, так и в других существуют выработанные практикой определенные ответы на определенные удары. Их особенно хорошо наблюдать, когда играют два «спеца» с задней линии. Например, при получении трудного, еле достижимого сильного удара по диагонали, нужно ответить почти всегда таким же диагональным, но более медленным, чтобы иметь возможность занять позицию; при получении мяча по линии и желании выиграть время, нужно отвечать по этой же линии и т. д.

Если игрок замечает, что противник суетлив или слишком

близко подходит к мячу для удара, надо бить прямо на него, это всегда будет выигрышный удар.

Во время матча следует обнаружить не только слабые стороны техники противника, но и его любимые удары, чтобы всегда знать, когда они последуют, и быть готовым к ним.

Перейдем теперь к тактике игрока сзади против противника, играющего у сетки.

Вся тактика такой игры сводится к двум основным моментам: к удержанию противника на задней линии, заставляя его этим вести несвойственную ему игру, и к обводке его у сетки, когда он к ней подойдет.

Удары, как правило, должны быть сильными и длинными, чтобы держать игрока сзади, и короткими, когда он подойдет к сетке, так как в этом случае необходимо приземлять мяч как можно скорей. Кроме того, когда противник у сетки, игрок сзади должен стремиться, чтобы его удары были низкими и по возможности сверху вниз, а не снизу вверх.

В теннисе никогда нельзя признать вполне хорошими удары, идущие снизу вверх, т. к., когда противник находится за задней линией, отбивая мяч в низшей точке, мы даем ему достаточно времени для занятия позиции; когда же он у сетки, то для него нет ничего легче уничтожения мяча, посланного снизу вверх, как бы низко над сеткой он ни проходил. Принимая же мячи в высшей точке и посылая их сверху вниз, игрок сзади выигрывает прежде всего в быстроте и получает возможность делать сильные, быстрые, плоские удары, трудно поддающиеся умерщвлению. Ясным доказательством изложенного служат два основных теннисных удара—свеча и смэш. Свеча—удар снизу вверх, смэш—сверху вниз. И нас олько часто мы видим в игре убитую свечу, настолько же редко уничтоженный смэш. Эти два удара представляют крайности ударов снизу вверх и сверху вниз, и на этих крайностях особенно резко выступают основные их свойства. Из сказанного однако не следует, что никогда не надо употреблять ударов снизу вверх. Мысль заключается в том, что, как правило, эти удары не хороши.

В противоположность ударам против игрока с задней линии удары против игрока у сетки должны быть не только сверху вниз с низкой траекторией, стремящимися к приземлению после перелета через сетку, но и плассированными близко к линиям

(косыми), так как необходимо использовать трудность защиты ширины площадки при игре с воздуха.

Как только какой-нибудь неудачный удар игрока сзади, или слишком короткий, или слишком легкий, позволит нашему противнику идти на позицию у сетки, следует приложить все старания, чтобы принудить его или вернуться обратно или совершить ошибку в занятии самой позиции, т. е. заставить его потерять правильное место у сетки.

Заставить игрока у сетки вернуться на заднюю линию можно, кроме ряда других средств, и свечой. Поэтому в данном случае никогда не следует забывать про этот удар. Например, если игрок подходит к сетке после очень трудного своего удара, свеча даст возможность снова занять позицию и может заставить противника удалиться назад; если противник у сетки дает очень длинные, высоко прыгающие мячи, плоская свеча в этом случае не заменима и полезнее драйва; солнце тоже может сделать свечу выигрышным ударом и т. д.

Если качество ударов игрока сзади, должная их длина, нужная высота над сеткой и точность дают ему возможность выиграть очко посредством обводки противника у сетки, то нужно сначала подготовить решающий, выигрышный удар, а затем уже делать его.

Сущность подготовки удара, кончающего очко, та же, что и в игре против противника с задней линии, с той лишь разницей, что здесь подготовка мяча значительно легче благодаря более быстрому темпу игры и сводится к выбиванию противника из позиции. Надо стремиться рядом комбинированных ударов свести его на одну сторону сетки и быстро сделать решающий удар или по линии, или по короткой диагонали, в зависимости от его последнего ответа.

При игре против игрока у сетки необходимо непременно учитывать три обстоятельства: два—по отношению к противнику и одно—по отношению к себе. Особенно важно выяснить, хорошо ли умеет игрок с воздуха смотреть на мяч и достаточно ли точно учитывает он время при подходе к сетке, т. е. не подходит ли он слишком рано или слишком поздно. Выяснить первое обстоятельство очень легко, пожертвовав вначале одним или двумя ударами. Надо сделать замах в одну сторону и, внезапно переменив его в последний момент, пробить мяч в другую. Если

противник не смотрит на мяч в момент чужого удара, он обязательно бросится в сторону, противоположную действительному направлению мяча. Как только это установлено, надо попробовать применять этот способ, помня однако, что он очень рискован, так как легко сделать ошибку, благодаря неправильному положению тела при ударе. Делать это надо не часто и в положениях не очень трудных, предварительно за несколько ударов подготовив себя к этому. Как только обнаружено, что противник плохо учитывает момент подхода к сетке, можно начать обходить его путем ускорения или замедления момента отбития мяча. Благодаря этому маневру он постоянно будет у сетки не во-время, и победа над ним явится лишь вопросом времени. Третьим важным обстоятельством является контроль своих движений, когда противник у сетки. Игрок должен все время следить, чтобы не было торопливости и суетливости в движениях. Как ни быстры будут удары противника, он должен стараться брать их плавно и четко, потому что торопливость всегда приведет к потере баланса, после чего следующий удар почти наверняка будет проигран.

Иногда очень хорошо сделать неожиданно сильный удар прямо в противника у сетки. Он часто является выигрышным очком, но нужно принять во внимание, что если такой мяч будет хорошо взят, то почти всегда придется бежать вперед к сетке, так как 80% шансов за то, что такой мяч упадет около нее. Перед указанным маневром надо быть готовым к этому обстоятельству, иначе результат его может оказаться отрицательным.

При игре против игрока у сетки, так же как и против игрока сзади, существуют выработанные ответы на некоторые удары. Общее их правило: не давать им слишком большого угла для удара. Например, если игрок сзади получил косой удар под правую руку, то ему выгодней всего ответить коротким, низким косым ударом налево, потому что самым трудным ответом со стороны игрока у сетки будет удар по левой боковой линии, что все-таки значительно легче для приема, чем если игрок сзади ответит по линии и получит мяч отбитым также косо, но только в другую сторону. Противник в последнем случае будет располагать бо́льшим углом для ответа.

Рассмотрим теперь в том же порядке обратную тактику—тактику игрока у сетки против играющего за задней линией.

Сущность тактики игрока с воздуха заключается, во-первых, в предварительных ударах, необходимых для занятия позиции у сетки, и, во-вторых, в способе самой игры у сетки. Удары игрока у сетки должны быть длинные, быстрые, хорошо пласси́рованные и идущие сверху вниз. Все длинные удары должны быть далеко прыгающими от земли, т. е. сильными. В этом случае противнику придется держаться далеко за задней линией, и неожиданный короткий косой удар в его плохо защищенную полосу у сетки будет всегда хорош. Игрок с воздуха должен хорошо владеть ударом по мячу, летящему выше головы, т. е. смэшем. Хорошие смэши так же необходимы для игры у сетки, как драйв для игрока с задней линии.

Цель игрока с воздуха это—занять позицию у сетки, чтобы не вести несвойственной ему игры сзади, поэтому первой его задачей является исключить возможность обхода его с флангов при приближении к сетке. Перед наступлением он должен уметь сделать предварительный удар, дающий ему наибольшие шансы в этом отношении.

Основной закон подбегания к сетке гласит, что чем быстрее подготовительный к подходу мяч, тем скорее должен быть бег игрока вперед. Делая длинный, глубокий предварительный мяч, нужно делать его медленным, потому что медленный полет имеет громадное значение для стремящегося вперед игрока. Он создает время и, следовательно, возможность покрыть расстояние до сетки.

Теория центрального удара, т. е. удара к середине задней линии противника, обеспечивающая, на первый взгляд, наиболее безопасный подбег к сетке, благодаря небольшим и равным углам возможных ответов на него имеет своих сторонников и противников. Наиболее подробно вопрос о движении к сетке разработан немецким знатоком игры Матиасом, поэтому ниже мы полностью приводим его точку зрения.

Она заключается в том, что решающим моментом в этом деле является взаимное позиционное положение противников. Помещаемые ниже рисунки наглядно разъясняют сущность дела. Буква *С* на каждом из них указывает местопребывание сеточника, стремящегося вперед. Буква *З*—положение игрока сзади в тот же момент игры. Яркость (толщина) линий на рисунках соответствует степени целесообразности сделанного сеточником

предварительного удара. Маленькие стрелы показывают, на какое место должен бежать игрок *С* после сделанного им подготовительного удара. На рисунке 71 оба игрока стоят за серединами задних линий.

Направление подготовительного удара в пункт *а* является наилучшим при данном расположении противников. После него сеточник *С* может двигаться вперед.

При ударе в точку *б* игроку *С* лучше остаться сзади, т. к. для противника *З* очень нетрудно сделать хороший обводный

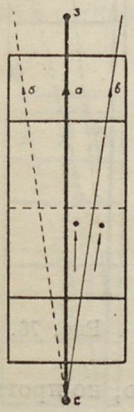


Рис. 71.

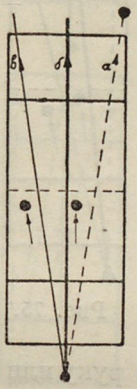


Рис. 72.

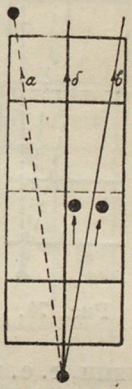


Рис. 73.

удар справа. При ударе в пункт *в* можно идти вперед лишь в случае плохо развитого удара слева у игрока *З*. Имея дело с сильным игроком, нужно остаться сзади.

На рисунке 72 удар в пункт *а* является тактической ошибкой, как удар на игрока, поэтому нужно остаться сзади. Удар в пункт *б*, центральный, дает возможность подбега к сетке. Удар в пункт *в* создает случай продвижения вперед только при слабом игроке *З*, при сильном же надо остаться сзади.

Рисунок 73 показывает, что удар в пункт *а*—тактическая ошибка. Удар в пункт *б* дает прекрасную возможность подбега к сетке, так как, являясь не только центральным, он, кроме того, приходится под левую руку противника. Удар в пункт

в представляет несколько худшие, чем предыдущий, но все же хорошие шансы на занятие позиции у сетки.

Рисунок 74. Удар *а*—тактическая ошибка. При ударе *б* можно рискнуть итти вперед, но все же лучше остаться за задней линией. При ударе *в* надо остаться сзади, так как противник бежит под удар справа, который может быть сделан быстрым и

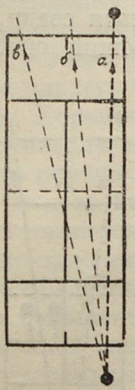


Рис. 74.

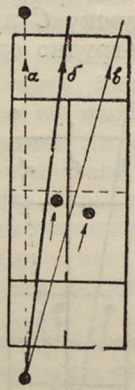


Рис. 75.

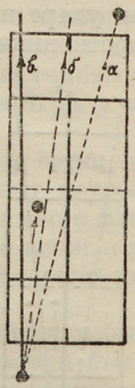


Рис. 76.

по линии, т. е. под левую руку или под правую, но против направления движения, и, кроме всего, для игрока сзади слишком велика дистанция от места удара до позиции у сетки.

Рисунок 75. Удар *а*—тактическая ошибка. Удар *б*—подход к сетке. Удар *в*—позиция сзади при сильном противнике, так как дистанция до позиции у сетки велика, а вероятность поперечного удара значительна.

Рисунок 76. Удар *а*—тактическая ошибка. Удар *б*—лучше остаться позади, так как большое расстояние до позиции, и мяч, кроме того, попадает под правую руку. Удар *в*—обязательный подбег к сетке, так как дистанция очень мала, а для противника велика, поэтому ему придется бить с быстрого хода.

Рисунок 77. Удар *а*—тактическая ошибка. Удар *б*—подбег только при противнике со слабым ударом слева. Удар *в*—обязательный подбег, потому что мяч пойдет под удар слева, небольшое расстояние до сетки и большое для противника.

Рисунок 78 и 79 показывают, что во всех случаях не надо идти вперед.

К этим объяснениям нужно добавить, что подбег к сетке всегда облегчен, если у противника не особенно сильны какие-нибудь удары, и, наоборот, он тем труднее, чем сильнее противник. В последнем случае подготовка к нападению проходит несколько дольше, но заключительные тактические соображения остаются теми же. Возможность свечи в этих схемах не принималась в расчет.

Все игроки с воздуха отдают себе отчет в необходимости поспеть к сетке во-время, но далеко не все учитывают опасность

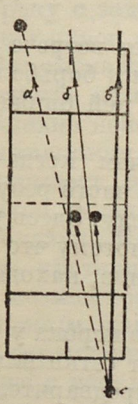


Рис. 77.

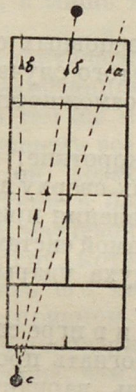


Рис. 78.

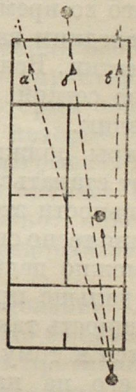


Рис. 79.

прихода к ней слишком рано или слишком поздно. Ясно, что нет никакого смысла достигать сетки до того времени, как противник ударил, и стоять на месте, ожидая мяча, или придти к ней после того, как мяч пробит. В первом случае теряется инерция, необходимая, чтобы достать мяч, а во втором создается опасность быть обведенным раньше, чем сетка будет достигнута. Лучше всего подходить к сетке в момент, когда мяч сходит с ракеты противника. В этом случае можно броситься направо или налево в зависимости от необходимости, что совершенно невозможно, когда игрок к ней уже подошел и остановился. Если

это все-таки случилось, то надо стараться устранить эту неподвижность, становясь на носки и балансируя.

Самая сущность разбираемой тактики сводится к тому, чтобы, подойдя возможно ближе к сетке, бить в неожиданных направлениях мячи сверху вниз, убивая все слабые возвраты противника и облегчая себе защиту флангов плассировкой ответных ударов, зная, что ширина защищаемой площади зависит от сделанного удара.

Игрок у сетки должен привыкнуть к тому, что его часто будут обводить с задней линии, и что никогда нельзя ожидать твердого, непоколебимого и постоянного успеха от игры впереди. Поэтому пусть случайные и временные неудачи у сетки не обескураживают его во время матча.

Последним вариантом основных систем будет встреча игроков у сетки. Вся тактика этого случая сводится к борьбе за обладание сеткой, т. е. за возможность быть к ней ближе, чем противник.

Удары должны быть короткие, и более, чем когда-либо, следует стараться делать их сверху вниз. Очень часто результат правильности этого направления приносит победу. Здесь удары особенно тесно связаны с самой системой игры, потому что почти невозможно делать с воздуха удары сверху вниз, находясь от сетки дальше противника.

Сущность тактики, как и в игре сзади против игрока у сетки, сводится к тому, чтобы отогнать противника от сетки или поймать его на каком-нибудь варианте, сбив предварительно с позиции. Разница лишь в том, что здесь нужно стремиться вперед как можно ближе к сетке. Средством для удаления противника на заднюю линию здесь также является свеча, но только резаная и делаемая «с воздуха», что значительно трудней.

Вариации ударов, выбивающих противника из позиции, почти те же, что у двух игроков с задней линии. Разница та, что в рассматриваемом случае удары будут короткие. Посылая мячи на боковые линии, можно приучить противника к регулярности и поймать его на двойном ударе в то место, из которого он только-что ушел. Точно так же можно сконцентрировать удары на каком-нибудь одном месте и сделать затем неожиданный удар в другое и т. д., ловя все время момент для приближения к сетке. Лишь только это удастся, необходимо немедленно начинать

брать мячи в высшей точке, направляя их вниз. Результат тотчас же обнаружится. Весьма выгодно также делать удары в ноги противнику—они очень трудны для возврата.

Рассмотрев все варианты двух основных систем, мы не будем задерживаться на возможных комбинациях третьей системы игры в теннис с первыми. Общие черты тактики против игрока сзади, или против игрока с воздуха, или против игрока с аналогичной системой почти совпадают с только-что разобранными случаями; имеются лишь небольшие дополнения, настолько незначительные, что на них не стоит останавливаться. В самом деле, пока игрок, игру которого можно отнести к третьей системе, находится сзади, его можно приравнять в общих чертах к игроку с задней линии, и лишь только он подойдет к сетке, он уже игрок с воздуха.

Все высказанные нами тактические соображения необходимо пополнить несколькими замечаниями общего характера.

Вполне ясно, что игра тем же методом, который облюбован и противником, дает последнему все те удары, которые он хочет разыгрывать и которые он, возможно, разыгрывает лучше. Конечно успех такой тактики в большинстве случаев обречен на неудачу. В теннисной матчевой игре нужно: никогда не давать противнику вести игру, которую он предпочитает, если есть возможность заставить его изменить ее.

Первым тактическим приемом на соревновании должно быть стремление перейти в нападение, насколько это возможно, раньше и уже конечно раньше, чем это сделает противник.

При своей подаче нужно начинать нападение именно с нее, придав ей наибольшую активность. При приеме ее первый же возвратный удар должен быть настолько атакующим, чтобы заставить противника перейти в защиту. Сделав удачную подачу или активный ее возврат, следует удерживать и дальше столь хорошо начатое наступление, развивая атаку.

Можно привести несколько общих систем нападений, сводящихся к следующему:

1. Гонять противника, пока он не будет разбит физически. Для этого нужна игра драйвами с задней линии, базирующаяся на ударах в углы.

2. Громить противника, развивая силу, быстроту и еще раз быстроту. Для этого нужно бить мяч с земли с возможной си-

лой и следовать за ним к сетке, чтобы «прикончить» ответом с воздуха или смэшем. Этот метод очень хорош, когда все удары правильны и противник дает возможность их делать, но если ему удастся помешать нападению, то можно очень легко стать жертвой предыдущей тактики (п. 1).

3. Разбивать игру противника. Это самый тонкий стратегический план, требующий наибольшего уменья. Для его исполнения нужно уменье регулировать быстроту, вращение и ход мяча, встречающееся у очень небольшого количества игроков. Это и является современной разносторонней игрой в ее высшем развитии. Здесь мы находим самый близкий подход к тактике парной игры, который только можно осуществить в одиночной.

Одной из тактических ошибок является старание «перебросать» игрока с лучшим ударом средней силы. Представим себе, что оба противника—игроки с задней линии и что у одного из них немного более слабый драйв, чем у другого. Допустим, что первый бьет обратный драйв немного сильней, чем только-что полученный с другой стороны. Противник отбивает его драйвом с еще большей силой, не идя вслед за этим к сетке. Следующий удар является особенно ответственным, и тут-то обычно и происходит ошибка в тактике. Его бьют с еще бо́льшей силой, чем предыдущий, и в девяти случаях из десяти он «мажется» игроком с более слабым ударом, чего не случилось бы, если бы последний сделал какой-нибудь пассивный удар или медленный, высокий драйв. Достоинством пассивного удара в этот момент будет то, что противник может быть обманут изменением хода мяча, но даже и в том случае, если он не попадется на эту «удочку», ему все-таки снова придется развивать свой темп, т. е. делать как-раз то, чего так не любят сильные драйфисты. Нужно помнить, что игрок с сильным ударом всегда любит приличную быстроту, по крайней мере ее средний стандартный темп, непостоянная же скорость и вращение, наоборот, очень часто смущают его.

Многие игроки делают ошибку, пытаясь в некоторых случаях нападать вместо того, чтобы защищаться. Обычно игрок, когда его гоняют по всей площадке из угла в угол, носясь и взад и вперед, старается отбивать мячи сильными драйвами почти всегда прямо в руки противника, давая ему возможность увеличивать гонку. Правильной защитой в данном случае будет

длинная медленная срезка или еще лучше—длинная высокая свеча. Каждый в отдельности из этих двух приемов даст ему время восстановить позицию и прекратить свой бег. Другой возможностью является рискованный драйв, плассированный в какой-нибудь угол, рассчитанный на эффект его быстроты или неожиданности. При описанном положении дела драйв на середину площадки—не защита, потому что он слишком быстр, и не нападение, потому что недостаточно быстр. Он—«ни рыба, ни мясо». Срезка будет лучшим защитным ударом против гоняющего игрока «задней линии», не подходящего к сетке, потому что полет такого мяча, как мы знаем, медленный и самый удар требует небольшого усилия. Если гоняющий противник—сеточник, единственным и лучшим приемом против него будет свеча.

Ничто так не разбивает уверенности игрока, не разрушает его игры и не понижает его боевого настроения, как ошибки. Чем больше он мажет, тем больше расстраивается, тем хуже играет. Вот почему многие слабые игроки, играя с первоклассными, говорят, что у них «не идет игра». Их противники делают так, чтобы она «не шла». У хорошего игрока может один день не идти игра, благодаря болезни или какому-нибудь случаю, но никогда этого не наблюдается в продолжение серии матчей, если только его противники не сумеют сами разрушить ее.

Двойные ошибки, смазанные легкие удары и ошибки при возврате легкой подачи абсолютно непростительны и являются, так сказать, «теннисными преступлениями». Разница между крупными теннисистами и второклассными в том, что первые никогда или почти никогда не мажут легкого удара в критический момент матча, в то время как вторые часто отдают победу благодаря ошибкам в серьезном положении. Некоторые хорошие теннисные игроки «мажут» иногда до смешного легкие удары, смазав которые, покраснеет и новичок. Но разница между теми и другими в том, что первые редко мажут в критические моменты, тогда как другие как-раз и делают ошибки в это время. Другими словами— защита мастеров усиливается при известном напряжении, в то время как защита неопытных мало-техничных игроков ослабляется.

Безопасный и верный удар в должный момент является единственным, которым следует в то время играть. Не надо добиваться ненужного эффекта, когда ошибка может отдалить победу.

Введение мяча в игру уже само по себе является лишним шансом.

Итогом всего изложенного в этом разделе являются четыре основных тактических правила одиночной игры:

Первое правило: против игрока с задней линии нужно играть всегда длинно, против игрока у сетки — всегда коротко. Часто мы видим, что игрок *Б* постоянно бьет игрока *А*, а игрок *В* игрока *Б*. Казалось бы, игрок *В*—сильнейший из трех, однако при встречах с игроком *А* он постоянно проигрывает последнему. В чем здесь дело, почему такой нелепый результат? Для объяснения такого явления мы должны прежде всего сделать характеристику каждого из этих игроков, т. е. определить, какой системы игры обычно придерживается каждый из них. «Сеточник» ли он или «игрок с задней линии», и какой у него характер ударов—длинный или короткий? Предположим, что игроки *А*, *Б* и *В* приблизительно равны по классу и технике, причем первые два—игроки у сетки, а третий—игрок сзади. Тип ударов у *А*—длинный, у *Б*—коротикй и у *В*—длинный. Если мы теперь рассмотрим приведенные результаты их встреч между собой, то увидим, что они строго логичны. Действительно при равной технике встреча игрока *А* с *Б* уже заранее почти предрешена в пользу *Б*, так как последний будет естественно придерживаться правильной тактики против игрока А, играющего в данном случае неправильно, т. е. посылая мячи с воздуха длинно, чрезвычайно удобно для игрока *Б*, который сможет брать их сверху вниз. Встреча игрока *Б* с игроком В будет носить явно неправильный характер в смысле тактики, потому что игрок *Б* будет играть удобно для *В*, посылая ему короткие мячи вместо длинных, а игрок *В* удобно для «сеточника» *Б*, играя длинно, а не коротко, как следовало бы. Такой матч всегда будет затяжным, и победа в большинстве случаев должна склониться в сторону *В*, потому что методичность и надежность игры сзади не могут не сказаться в таком продолжительном матче. Встреча же игрока *А* с игроком *В* должна окончиться в пользу *А*. Этот нелепый с первого взгляда результат вполне логичен, так как игрок *А* будет играть тактически вполне правильно против *В*, посылая ему мячи на заднюю линию и получая в свою очередь у сетки удобные для умерщвления длинные удары.

Если мы припомним из своей практики такие с первого взгляда нелепые результаты, попробуем, охарактеризовав игроков по указанному способу, применить к их встречам первое правило тактики, то непременно обнаружим тактическую неправильность какого-нибудь матча, вытекающую из свойства ударов, и нам сразу все станет ясно.

Второе правило: против игрока с задней линии нужно играть ударами сравнительно высокими для безопасности перелета через сетку; против игрока у сетки—обязательно низкими ударами.

Для доказательства первого положения достаточно сказать, что стремление пробить мяч в высшей точке и длинно дает возможность сохранять безопасную зону над сеткой, и поэтому незачем ею пренебрегать. Доказательство второго вытекает непосредственно из обратного положения. Игрок должен делать короткие удары,—следовательно, самая ограниченность места не позволяет им быть высокими, иначе возникает опасность перелета их за боковую линию. Кроме того, как мы знаем, необходимо, чтобы мяч после перехода через сетку стремился как можно скорее приземлиться для исключения возможной опасности получить обратно ответ сверху вниз.

Третье правило: игрок должен всегда делать удары сверху вниз, против кого бы он ни играл.

Это положение достаточно уже разобрано нами как в этом разделе, так и раньше, поэтому останавливаться на нем не будем. Оно конечно не касается тех случаев, когда необходима свеча.

Четвертое правило: игрок должен строить свой план игры одновременно на трех пунктах: на недостатках техники противника, на его психологии и системе игры, видоизменяя тактику соответственно ходу матча.

Все сказанное относительно тактики одиночной игры не является конечно вполне исчерпывающим. Это не что иное, как основы тактики, на которых строятся тонкие и сложные варианты и расчеты, возникающие сами собой по мере технического совершенствования и приобретения опыта на соревно-

ваниях. Необходимо попутно заметить, что всякое внезапное отступление от основ весьма выгодно, конечно если оно обосновано, сообразно с моментом и положением игры. Неожиданность в матче всегда ценна как отступление от шаблона.

ТАКТИКА ПАРНОЙ ИГРЫ

Парная игра по своему характеру значительно отличается от одиночной. Последняя представляет собою борьбу двух людей, вооруженных различными физическими, техническими и другими данными. В парной игре хотя и играют четыре человека, но по идее, по требованиям тактики, как мы увидим ниже, они должны представлять собою две сыгранных пары. В ней двое людей должны быть целостным техническим и тактическим единством. В ней игрок не представляет собой единицы, играющей против одного противника, он только ½ единицы, играющей против двух партнеров. Он не предоставлен самому себе, как в одиночной игре, а имеет товарища, тесно связанного с ним общими интересами. Поэтому залог успеха в парной игре заключается в тесном сотрудничестве, причем личный блеск игры должен отойти на второй план. Секрет успеха парной игры заключается в сыгранности партнеров и в согласованности их позиций с местами, занимаемыми противниками. К сожалению, у нас очень редко соблюдаются эти условия. Даже на больших соревнованиях подавляющее количество пар составляются в последнюю минуту, поэтому в их игре всегда отсутствует согласованность в действиях.

На тренировках играют больше парных партий, чем одиночных, но комбинации партнеров почти всегда случайны, и поэтому игра складывается неинтересно ни для самих игроков, ни для публики. В то же время дружная игра хорошо подобранной пары, составленной даже из более слабых теннисистов, всегда приятна для глаза. Как это ни странно, но два второклассных игрока в хорошей комбинации и при сыгранности почти всегда побьют несыгранную пару игроков первого класса. Причина успеха кроется в тонком взаимном понимании намерений друг друга, появляющемся после долгой совместной работы на площадке.

Один из основных приемов тенниса—выбивание из пози-

ции—в парной игре осложняется усиленной, почти удвоенной защитой противниками своего поля. Поэтому нужно так сплотиться со своим партнером, чтобы соединенными усилиями разбить монолитность неприятеля.

Парная игра, как мы увидим дальше, есть игра у сетки, битва ударов с воздуха, поэтому темп в ней по сравнению с одиночной более быстр. Удары сменяются в более пестром разнообразии и скорости. Эти обстоятельства объясняют нам, почему не все хорошие игроки в одиночной игре умеют играть в паре и наоборот.

В парной игре, кроме сыгранности, необходимо иметь в виду три важных обстоятельства: положение, занимаемое противниками, свое и позицию своего партнера. Кроме того, опытный теннисист должен сообразоваться с характером и со способом игры как противников, так и своего товарища.

Чтобы оценивать позиционные взаимоотношения во время игры, пользоваться ими, если они хороши, менять, если они плохи, и разрушать крепость фронта противника, надо знать сначала, каким должно быть правильное расположение пары игроков на площадке.

Мы видели, что позиции в одиночной игре бывают двоякого рода: или сзади, или впереди у сетки. Первая открывает неприятелю переднюю полосу первого поля, вторая же имеет ослабленные фланги и плохо защищенную от свечей часть мертвого пространства.

В парной игре двое игроков на несколько расширенной площадке имеют значительно больше шансов на защиту сетки, чем мы это наблюдаем в одиночной при одном игроке. Благодаря этому создается определенная возможность, а следовательно, и необходимость играть впереди, предохраняя и закрывая таким образом всю свою сторону как от косых, так и от длинных мячей. Открытым остается только пространство над головой.

Обсудим, каково должно быть взаиморасположение двух партнеров при защите у сетки своей стороны от неприятельских мячей. Мы сейчас увидим, что лучше всего они могут сделать это, находясь на одинаковом расстоянии от сетки. Если игроки стоят на равной глубине (рис. 80 *А* и *Б*), то они совместно могут охранять зону, равную почти всей ширине поля игры.

То, что остается открытым, легко покрывается посредством бросков или бега. Если они не держат одинаковой дистанции (рис. 80 *В* и *Г*), то между ними образуется брешь, которая ни одним из них не может быть защищена. На рисунке этот пролет заштрихован.

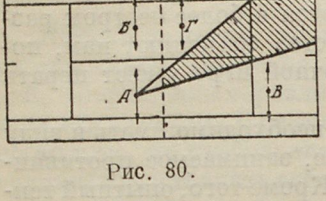


Рис. 80.

Мы видим, что игра у сетки имеет большее значение при игре вчетвером, чем в одиночной. После удачного удара, ставящего противника в затруднительное положение, сетка должна действовать на игроков, как магнит. Отступать от нее следует лишь в силу необходимости. При игре у сетки в лучшем положении будут всегда играющие с воздуха сверху вниз, т. е. ближе стоящие к ней.

Стремление каждой пары занять указанные позиции осложняется двумя моментами, обусловленными правилами игры: подачей и приемом ее. Подающий, согласно правилам, должен находиться за задней линией, а принимающий не имеет права брать подачи с воздуха. Таким образом, каждый раз при вводе мяча в игру создаются позиционные затруднения, вносящие разнообразие и принуждающие каждую пару искать выхода из ненормального положения путем каких-нибудь технических или тактических приемов. Посмотрим теперь, какие меры следует принимать подающей и принимающей сторонам, чтобы они могли выравнивать свой фронт у сетки тотчас же после ввода мяча в игру.

Выгоднее всего подавать вдоль средней линии. В этом случае партнер подающего может стать несколько в бок от середины своего поля у сетки, ближе к средней линии, и защищать таким образом значительное пространство, так как ответный удар противника вдоль боковой линии почти невозможен. Сам подающий имеет тоже хорошую возможность охранять свою часть площадки, потому что косой удар противника, чтобы миновать его, должен упасть почти у сетки, что очень трудно сделать. Кроме того, принимающий никак не может использовать в своих интересах брешь между подающим и его партнером, находясь против последнего. Но уже при следующем ударе

противники могут воспользоваться подходящим случаем и пробить в диагональный проход, если он еще не закрыт.

Из этого естественно вытекает поведение подающего. Он должен спешить на помощь своему партнеру, стоящему впереди, т. е. тоже занять позицию у сетки. Только тогда фронт будет снова закрыт. Рисунок 81 изображает это положение. Мяч при подаче летит по направлению *А—Б*. Принимающий находится в *Б*. Если подача последовала по средней линии, то ответные удары почти неминуемо попадут или на ракету подающего, подбегающего к сетке и, следовательно, закрывающего диагональный проход, или его партнера, находящегося в пункте *Г*.

Иногда стараются подать мяч в угол, образуемый боковой линией и линией подачи. Это безусловно хороший удар, но он хорош только как неожиданность. В случае регулярности угловой подачи противник к ней привыкает и знает, как и где ее принимать. Главный недостаток такой подачи в том, что партнер подающего должен защищать свою боковую линию из боязни, что противник ответит ударом вдоль нее, — следовательно, он принужден отодвигаться от центра. Сам же подающий подвергается опасности получить диагональный удар, который не даст ему затем возможности подбежать к сетке.

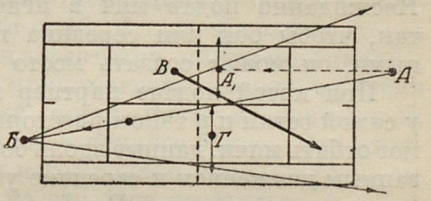


Рис. 81.

В первом случае работа игрока у сетки облегчается небольшой, сравнительно со вторым, линией фронта. Он, как мы видим, может отдалиться от боковой линии, укрепляя этим середину. Подающему также сокращается и облегчается сфера действия, так как направление его бега почти всегда будет на середину своего поля у сетки. Во втором же случае, при диагональной подаче, он вынужден будет бежать за косым мячом, открывая неприятелю место для следующего удара между собой и своим партнером.

Рисунок 82 наглядно показывает преимущества центровой подачи над угловой. Лишнее поле деятельности при косом ударе

обозначено штриховкой. Преимущества первой подачи настолько велики, что ее смело можно принять как правило. Мы конечно не хотим этим сказать, что в парной игре никогда не следует делать диагональных подач, потому что всякая неожиданность в игре, каждое отступление от правил всегда ценна, если она применяется во-время.

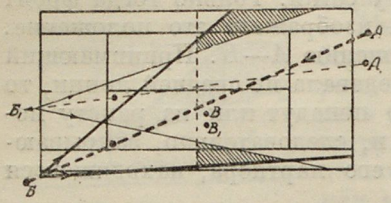


Рис. 82.

Играя против опытных игроков, сначала следует приложить все старания к тому, чтобы сбить их с правильных позиций, а затем уже выигрышный удар последует сам собой. Подающий может много способствовать достижению этой цели, если он хорошо владеет своим ударом. Неожиданно подав мяч в игнорируемое противником место, так, чтобы бок или середина площадки остались незащищенными, он может создать место для решающего удара.

При косой подаче партнер подающего должен находиться у самой сетки и в таком расстоянии от боковой линии, чтобы он мог отбить мячи, данные вдоль боковой линии. Часто удается внезапным движением к середине убедить противника, что боковая линия не защищена. Быстрое возвращение к первоначальной позиции, когда противнику уже невозможно изменить направление своего удара, дает возможность выиграть очко. Если противник отвечает на косую подачу постоянно лишь диагональным ударом, игнорируя боковую линию, то партнер подающего может рискнуть перебежать к середине сетки и убить мяч.

Как правило, товарищ подающего должен принимать все досягаемые свечи на своей стороне, а не оставлять их своему партнеру, стараясь отбивать их прежде, чем они упадут, потому что последнее может иметь печальные последствия при игре против хорошей пары. Если игрок у сетки будет предоставлять все свечи без исключения своему партнеру, то тот не будет в состоянии бежать к сетке. Он станет колебаться между двумя задачами: охранять свою сторону или отбивать направленные партнеру свечи.

Весьма важно, чтобы подающий при первой подаче делал возможно меньше ошибок. Является безусловно предпочтитель-

ным подавать менее сильно, но зато чаще попадать с первого мяча, так как у большинства игроков вторая подача много слабее первой. При слабой подаче партнеру подающего редко представляется случай отбить ответный удар противника у сетки; ему приходится отступить немного, и все преимущество ведения атаки пропадает. При слабой подаче подающий может подбежать и занять выгодную позицию у сетки лишь в том случае, если мяч летит очень медленно, и он с уверенностью может рассчитывать поспеть к сетке раньше, чем противник произведет удар, или же если подача так сплассирована, что противнику остается только один ответ, сообразно с которым подающий и занимает позицию. Главное достоинство так наз. «американской» подачи заключается в том, что она дает подающему время подбежать к сетке после подачи. Подающий обыкновенно принимает все мячи, идущие по середине и поперек площадки.

Теперь скажем несколько слов о позициях стороны, принимающей мяч. Принимающий при сильной подаче должен стоять за задней линией и посылать мяч через сетку, минуя противника, стоящего против него. Партнер принимающего должен во время подачи находиться в поле задней линии, почти на одинаковом расстоянии от сетки с принимающим, немного ближе. Это единственное правильное место для него; однако многие игроки не обращают должного внимания на это обстоятельство.

Исключение из этого правила о позиции партнера принимающего может быть допущено только в тех случаях, когда или техника принимающего настолько хороша, что совершенно исключается возможность возврата подачи в сферу действий противника у сетки, или подача настолько коса, что не представляет затруднений сделать короткий диагональный удар, закрывающий пролет на принимающей стороне.

Только в этих случаях партнер принимающего может находиться у сетки. Если он в с е г д а становится у самой сетки или, что еще неправильнее, близ линии подачи, то для противника у сетки открывается громадное пространство, позволяющее наверняка выиграть очко, если ему удастся взять ответный удар на подачу с воздуха. Рисунок 83 показывает, что, если подача игроком *А* сделана в точку *М*, то принимающий ее не может сделать ни удар по линии, ни косой диагональный. Поэтому перед игроком *Б* в случае его удара с воздуха лежит на-

столько зияющая брешь, что мяч вполне естественно будет направлен в это место. Рисунок показывает очко, законченное в этом случае на третьем ударе. Если партнер принимающего стоял на линии подачи, то мяч может быть направлен ему в ноги, что тоже очень затрудняет хороший возврат мяча.

Партнер принимающего может защитить свое отделение площадки с задней линии только в момент подачи. Немедленно после удара принимающего, когда этот удар направлен удачно, он должен подбежать к сетке. В остальном он должен стараться оказать содействие принимающему, который, находясь на большом расстоянии от сетки, не может сразу подбежать к ней. Он в особенности должен соблюдать правило, что партнеры должны находиться всегда на одинаковом отдалении от сетки.

Это правило чрезвычайно важно для всех моментов игры, за исключением момента на подающей стороне во время ввода мяча, когда подающий неголько находится за задней линией и должен стараться возможно раньше поравняться со своим партнером, стоящим «по стратегическим соображениям» у сетки. Нам приходилось наблюдать даже на больших состязаниях, как один игрок стоит у сетки все время, между тем как противники не дают его партнеру возможности приблизиться к ней. Такой игрок все время будет бездействовать, потому что противники не дадут ему мяча у сетки, и никакой пользы своему партнеру не принесет. Открывая противникам большую часть площадки, он в то же время дает своему партнеру возможность направлять удары лишь в одну половину площадки противников, так как заслоняет собой большую часть сетки.

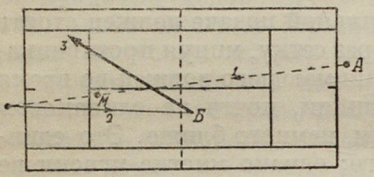


Рис. 83.

Если игрок окажется в затруднительном положении, то партнер должен немедленно отступить. Такое отступление, правда, даст противникам случай подойти к сетке, но зато открывает ретировавшимся тактические возможности на атаку сетки. Противников можно заставить уйти назад, дав им высокий удар через голову; после их отступления нужно итти вперед, чтобы использовать плоды своей тактики.

Многие игроки считают, что принимающий должен одним крайне сильным ударом покончить с мячом навсегда, и отвечают на всякую подачу, независимо от ее характера, сильным ударом, от которого мяч часто летит прямо в сетку или далеко за пределы площадки. Мы должны сказать, что плассировка много важнее силы; поэтому гораздо лучше ответить на подачу ударом, причиняющим противнику массу неудобств и сбивающим его с позиции, чтобы повести атаку.

Из важнейших таких «неудобных ответов» укажем на следующие:

1) Удар прямо вдоль боковой линии, если партнер подающего занял позицию не на самой боковой линии, а несколько ближе к середине, или если принимающий сделал вид, будто он даст диагональный удар, и ввел противника в заблуждение, заставив его приблизиться к средней линии.

2) Диагональный удар как можно ближе к сетке и по направлению к внешней боковой линии, чтобы подающий не мог подоспеть и взять мяч на лету. Этот удар довольно труден для исполнения, но очень хорош, потому что подающий может лишь с трудом достать мяч, и если он поспеет взять его «с воздуха», то будет принужден бить его вверх. Для него трудно будет послать мяч мимо противника у сетки вдоль боковой линии. Он почти вынужден будет сделать или возврат поперек, который другой игрок может легко отбить, или диагональную свечу, которая почти наверное будет убита смэшем.

3) Сильный низкий удар вдоль средней линии, особенно если после нескольких диагональных ударов подающий подбегает к сетке по боковой линии, а партнер его защищает свою боковую линию. Если же партнер подающего будет стараться прикрыть середину, то откроется его боковая линия. Этот удар очень хорош и по своему внутреннему качеству, так как противники очень часто не знают, кому из них его брать. Он как-бы взрывает их внутреннее единство.

4) Низкий и неожиданный удар, направленный прямо в партнера подающего; этот удар следует применять лишь в редких случаях, так как главное его достойнство—неожиданность.

5) Свеча через голову противника, стоящего у сетки. Этот удар можно применять с большим успехом, когда подающий быстро подбегает к сетке каждый раз после подачи. Если про-

тивникам и удастся взять этот мяч, отбежав к задней линии, то все-таки принимающий имеет то преимущество, что противники должны были отступить от сетки, и он сам может занять сильную атакующую позицию. После возврата подачи принимающий должен стремиться как можно скорей подойти к сетке. Это одна из труднейших задач в парной игре и причина, почему подающая сторона всегда имеет преимущество.

Весьма полезно посредством сильных низких ударов вдоль средней линии заставить обоих противников очутиться на середине площадки и ответить затем на их удар медленным, но осторожно сплассированным мячом вдоль боковой линии, перед которым противники при занятой ими позиции совершенно беспомощны. Высокий удар через головы противников тоже часто сбивает их с позиции, причем такие моменты следует использовать для того, чтобы не давать им возможности вернуться к нападению, заставляя защищаться.

Удары в парной игре могут делаться и длинные и короткие, в зависимости от позиций всех партнеров на площадке, но все стремление должно быть направлено к тому, чтобы, как указывалось, брать и «с воздуха», и сверху вниз. Когда все четверо у сетки, то лучше делать несильный удар сверху вниз, чем сильный, но вверх. Все удары должны делаться с низкой траекторией и часто в ноги противнику.

В парной игре особенно часто применяется свеча, дающая возможность удалять противника от сетки. Свечу через голову подающего берет его партнер, и, наоборот, свечу через голову партнера подающего берет подающий. Если длинная свеча сделана противником, плохо умеющим убивать высокие мячи, то нужно бежать к сетке. Если свечу сделали противники, не надо давать ей падать, если только не чувствуется, что это будет «за»; когда такой мяч правильно упадет, то лучше всего сделать обратный удар тоже свечой. Когда берется очень трудная свеча, надо бить ее смэшем к более дальнему от сетки противнику; если же свеча хороша для приема—к ближайшему.

Никогда не надо заранее предрешать, упадет ли свеча правильно или нет—за ней всегда следует бежать. Точно так же не следует смотреть перед ударом, упала ли она за линию или нет—для этого есть судья. Отрывание глаз от мяча дает лишнюю возможность совершить ошибку.

Сыгранность, т. е. знание и понимание приемов своего партнера, имеет важное значение в игре вчетвером; чаще всего сыгранность сказывается в решении вопроса, кому брать мяч, идущий по середине площадки между игроками. Два знаменитых в Англии парных игрока, братья Дохерти, выработали правило, что в таких случаях игрок, сделавший предыдущий удар, берет и следующий мяч, если он летит между игроками; но это не всегда применимо. На наш взгляд, лучше предоставить решение таких вопросов, как и вообще ведение тактики игры, более опытному из партнеров.

Если один из игроков выбит из площадки каким-нибудь косым ударом, его партнер обязательно должен подвинуться к середине, являющейся самым уязвимым пунктом на площадке. Пара сыгранных игроков представляет собою как бы одного «широкого человека», и ширина эта должна быть всегда одинакова, не увеличиваясь и не уменьшаясь за счет ослабления середины.

Игроку, поставленному в безвыходное положение, в котором он непременно должен проиграть очко, мы скорее советуем перебросить мяч за пределы площадки или в сетку, чем дать противнику возможность «убить» мяч у сетки, особенно по направлению к партнеру. Такой удар придает противнику уверенность, а партнера ставит в очень неприятное положение. Когда все четыре игрока находятся у сетки и партнер делает справа и слева удары «с воздуха», то другой игрок должен следить не за ним, а за мячом, как-будто он сам делает эти удары; поступая так, он всегда будет готов, если мяч неожиданно попадет к нему.

Вообще следует обращать внимание на психологию своего партнера. Если он не в ударе или ему не везет, то замечания или упреки едва ли улучшат его игру, а скорее отразятся на его нервах. Также не следует забывать, что играют два партнера, и надо стараться брать все мячи, удобны они или нет. Нет ничего изящнее в теннисе разумной тактики сыгранной пары.

ТАКТИКА СМЕШАННОЙ ПАРНОЙ ИГРЫ

Мы знаем, что многие мужчины не особенно любят парный разряд. Это происходит главным образом по двум причинам: во-первых, благодаря отсутствию подходящего по игре постоян-

ного пертнера, с которым можно было бы сыграться; во-вторых, благодаря обычной привычке при случайном партнере сваливать вину друг на друга после первых же неудачных выступлений на соревнованиях.

Смешанная парная игра требует не меньшего времени для сыгранности, чем мужская; подобрать же себе постоянную партнершу много трудней. Вот почему у нас так мало хорошо сыгранных пар в этой разновидности игры. Если есть мужчины, относящиеся вполне равнодушно к мужскому парному разряду, то игроков, недолюбливающих смешанной парной игры и смотрящих на нее, как на отбывание повинностей,—еще больше. Женщины у нас настолько ниже мужчин по своему классу игры, что редко могут поддерживать более или менее правильную тактику, являясь сплошь и рядом помехой своему партнеру. Слабая игра женщины обычно ведет к тому, что одному мужчине надоедает посылать мячи все время на женщину, а другому смотреть, сколько мячей посылается его партнерше.

Каждому из них нужно стараться игнорировать эти обстоятельства и не раздражаться, помня, что целью каждой стороны является одержание победы. Идеалом для смешанной парной игры должно быть возможное приближение к мужскому парному разряду. Когда это приближение подойдет вплотную, то тактика смешанной игры почти ничем не будет отличаться от тактики, описанной в предыдущем разделе. За границей указанное приближение почти-что осуществлено, и надо надеяться, что наши спортсменки, начинающие уже играть у сетки, пойдут тоже в этом же направлении.

В настоящем разделе мы рассмотрим тактику смешанной игры двух типов: тактику идеальной игры и тактику, которой мы должны придерживаться до тех пор, пока наши партнерши не научатся играть с воздуха.

Начнем с первого типа смешанной игры, т. е. когда женщина и мужчина оба играют у сетки с воздуха. Это самая красивая, интересная и приятная игра, которая, однако, как мы уже отмечали, редко встречается в нашей практике.

Общее правило смешанной игры сходно с мужской парной: женщина и мужчина находятся у сетки и делают удары с воздуха, причем женщина должна быть немного ближе к сетке, чем мужчина.

Если женщина будет находиться дальше от сетки, чем ее партнер, или даже стоять наравне с ним, то на ее долю выпадет гораздо больше работы. При положении же вблизи сетки мяч не будет так часто к ней попадать, чтобы не дать ей возможности убить его. Мужчина, находясь сзади, должен быть готовым бежать назад в случае свечи и смэшировать свечи, летящие через голову партнерши. Мы знаем по мужскому парному разряду, что мужчина, стоящий дальше от сетки, всегда имеет много больше работы, чем его партнер. Когда женщина и мужчина находятся у сетки, женщина должна быть на расстоянии одного-двух шагов от нее, мужчина же—на расстоянии четырех-пяти.

Вторым общим правилом смешанной игры является то, что мужчина должен брать все сомнительные мячи.

Когда мужчина подает мужчине, его партнерша, стоя у сетки, принимает те возвраты подачи, которые идут или на нее, или по ее боковой линии, или над головой в случае слабой свечи, предоставляя все ответы по середине и поперек площадки своему партнеру, стремящемуся к сетке. Когда мужчина подает к женщине, то его партнерша, стоя почти вплотную к сетке и немного ближе к центру, чем в первом случае; может позволить себе перехваты ответов, идущих посредине, если у нее есть возможность убить их.

Если женщина подает мужчине, то ее партнер, защищая обычную половину площадки, предоставляет ей все мячи, идущие поперек и далее середины. После подачи мужчине женщина не должна тотчас же стремиться к сетке, а выжидать удобный момент к этому, за исключением тех случаев, когда у нее или блестящая подача, или ответы мужчины не особенно быстры и недостаточно низки. Если женщина подает женщине, то ее партнер должен защищать большее пространство у сетки, чем в первом случае, и сама она тотчас же после подачи должна стремиться к сетке.

Места подач в такой смешанной игре несколько иные, чем те, которые указывались в разделе о подаче, так как там мы имели в виду обычный у нас второй тип смешанной игры, который рассмотрим немного ниже. Подавать в разбираемом случае, безразлично мужчине или женщине, следует с мест подач парной игры.

Разберем теперь позиции принимающих. Если принимается

мужская подача и мужчиной, то местонахождение его партнерши зависит от многих обстоятельств. Например, если подача очень сильная или ответы ее партнера слабы, она должна находиться за задней линией; если подача слаба или ответы на нее хороши, то она должна быть у сетки и т. д. Точно так же сообразует с деталями техники свою позицию и мужчина, когда принимает подачу его партнерша. Его позиция зависит от искусства партнерши. Необходимо также указать, что свечи в смешанной парной игре употребляются значительно чаще, чем в парной мужской. Поэтому ими нужно особенно хорошо владеть в этой игре.

Правило ударов и смысл тактики остаются те же, что и в парной игре, т. е. главной задачей является занять позицию у сетки, отогнав от нее противников, и играть преимущественно с воздуха сверху вниз.

Перейдем теперь к тактике второго типа смешанной игры, когда женщина не может вести игру с воздуха. Вся задача при таком положении дела сводится к лучшему комбинированию двух неравных сил мужчины и его партнерши, в смысле достижения как активности нападения, так и сглаживания недостатков партнерши. В виду того, что хорошая активность невозможна без игры с воздуха, мужчина должен играть преимущественно у сетки, оставляя свою партнершу сзади.

Для избежания необходимости принимать удары слева, которые обычно у женщин значительно хуже ударов справа, последняя должна по возможности стремиться к местонахождению на правой стороне площадки, потому что ее партнеру будет легче принимать удары, направляемые ей под левую руку. На этой стороне площадки партнерша должна держаться по середине ее за задней линией, предоставляя таким образом простор себе для игры справа и ограничивая место для ударов слева. Находясь на левой стороне площадки, она должна делать обратное, т. е. держаться по возможности ближе к боковой линии, опять-таки ограничивая поле для ударов под свою левую руку и увеличивая его под правую. В первом случае она будет ближе к своему партнеру, во втором—дальше. Вся игра ее должна сводиться к разумному отыгрышу и подготовке очков для заканчивания их ее партнером у сетки. Тактика женщины в смешанной парной игре разбираемого типа несколько напоминает опи-

санную уже третью систему одиночной игры (комбинированную); только там игрок подготовляет очко с задней линии, чтобы самому же прикончить его у сетки, а здесь женщина подготовляет выигрышный удар своему партнеру.

Если в смешанной игре, когда мужчина и женщина играют оба у сетки, на долю мужчины выпадают все высокие свечи, недоступные для его компаньонки, близко стоящей у сетки, то здесь все высокие мячи через голову мужчины становятся достоянием партнерши, находящейся сзади. Позиция мужчины при возврате подачи его партнершей точно так же зависит от самой подачи и от искусности ответа. Если подача хороша или слабоваты возвраты ее, он должен быть за задней линией; если наоборот, то у сетки. Мужчина должен уметь хорошо доставать «с воздуха» удары поперек площадки, направленные его партнерше.

Партнерша не должна претендовать на промахи мужчины, последнему же в свою очередь не следует рисковать слишком много. Женщину почти всегда смущает противник, приближающийся к сетке после удара, направленного в ее сторону. Происходит это потому, что она, прежде чем ударяет по мячу, взглядывает на противника, чтобы знать, где он находится. В результате получается или ошибка, или мяч идет прямо на противника, который его и заканчивает.

Если противник—мужчина—находится близко у сетки, то женщине очень полезно сделать свечу, причем лучше ее сделать за пределы площадки, чем дать возможность убить ее смэшем в ноги партнеру, так как последнее действует деморализующе. Свеча—один из самых важных ударов для женщины, и если она хочет хорошо играть в паре с мужчиной, то ей необходимо хорошо его вытренировать.

Всякий раз, когда женщина принуждена будет двинуться вперед с задней линии для удара, после него она должна стремиться по возможности скорей занять свою основную позицию. Мужчина же с своей стороны должен подбирать все короткие мячи на стороне своей партнерши, причем в эти моменты женщина должна немедленно меняться с ним сторонами.

Вот основные принципы тактики смешанной игры. Наши теннисные организации должны уделить больше внимания этой интересной разновидности тенниса:

ИГРА НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Игра на состязании резко отличается от обычной игры со счетом на тренировке. Но есть между игрой на состязании и тренировкой и нечто общее: если при тренировке надо стараться играть с теми четкостью и вниманием, с какими играют матч, то во время матча нужно стараться играть так же спокойно, как играют на тренировке.

В предыдущих разделах этой главы дано много указаний о том, как нужно играть на соревнованиях (см. например «Тактику одиночной игры» и др.), остается добавить лишь несколько общих замечаний.

Перед состязанием игрок должен обдумать предстоящую игру, понаблюдать более внимательно технику и приемы своего будущего противника и составить себе хотя бы приблизительно план игры.

Перед самой игрой весьма полезно немного побросаться, чтобы «приметать» глаз и руку, привыкнуть к мячам, к площадке, освещению и т. д. Когда состязание началось, нужно играть с полным напряжением от начала до конца. Если удалось уйти вперед, то ни в коем случае не надо позволять себе ослаблять этой сосредоточенности, так как трудно вернуть ее вторично, даже если бы это понадобилось.

С другой стороны, если игрок отстал, он никогда не должен падать духом. Пусть он игнорирует счет и вкладывает все внимание и уменье в каждый удар без исключения. Нужно помнить, что сотни матчей были выиграны, когда до проигрыша оставалось всего лишь одно очко. Каков бы ни был счет, надо стараться играть своей лучшей игрой. Игрок, придерживающийся этого правила и старающийся для каждого отдельного очка, всегда имеет шансы побить игрока, стоящего выше его по классу, но играющего менее внимательно.

Никогда не следует допускать, чтобы ошибки судьи на вышке и судьи на линии лишали хладнокровия.

Во время состязания нельзя думать ни о чем, кроме игры, так как никто не может играть удовлетворительно, не сосредоточив всего своего внимания на игре. Если потеряно несколько первых игр, надо играть спокойно, как ни в чем не бывало. Потеря мужества и волнение являются главной причиной того,

что так много людей играют лучше на тренировке, чем на состязаниях. На состязаниях нужно играть обдуманно, стараясь открыть слабые стороны противника и пользоваться ими, прикрывая в то же время свои собственные слабые места. На тренировке наоборот нужно укреплять свои слабые стороны.

Технически слабый игрок во время матча лишен уверенности в себе, которая так необходима для проведения задуманного плана. Кроме того, самое сознание своих недочетов мешает ему сосредоточиться. Каждая минута на площадке кажется слабому, стесняющемуся игроку вечностью, и он подпадает под власть своих нервов. Неопытный игрок часто пренебрегает изучением до матча игры своего противника и поэтому не подготовлен к неожиданностям с его стороны. Очень часто он излишне самоуверен и недооценивает сил своего противника, что сплошь и рядом служит причиной поражения. Как это ни странно, но очень трудно во время матча изменить свое первоначальное мнение о противнике.

Опытный, хороший игрок получает от присутствия публики нужный нервный подъем, вдохновляющий его и заставляющий достигать максимальных результатов. Опытный игрок во время матча внимательно изучает состояние психологии своего противника и старается мысленно предвидеть все могущие произойти неожиданности. Некоторый нервный подъем до матча безусловно является желательным, но его не следует проявлять задолго до состязания, иначе нервное переутомление скажется во время игры.

Никогда не следует задаваться мыслью о выигрыше всего соревнования. Гораздо лучше сосредоточиваться исключительно на ближайшей встрече, потому что встреча с каким-нибудь недооцененным противником может оказаться роковой. Самоуверенность и внимание во время игры взаимно связаны между собой и зависят друг от друга. В то время как разумная самоуверенность заставляет быть чрезвычайно бдительным и сосредоточенным во время матча, излишняя приводит всегда к противоположным, вредным для игры явлениям—небрежности и невнимательности.

Во время матча необходимо учитывать направление ветра, положение солнца и свойства площадки.

Игрок должен всегда тщательно взвесить и учесть перед игрой эти три обстоятельства.

Значение в е т р а нельзя не учитывать, в особенности если он поперечный. Для опытного игрока при плассировке по линиям он может оказывать существенную помощь, в особенности когда противник у сетки. Для неопытного теннисиста влияние ветра может оказаться пагубным. Не надо забывать, что попутный ветер уменьшает траекторию полета мяча, делая ее менее выпуклой и отскок мяча более отлогим. Ветер в лицо, наоборот, делает траекторию более выпуклой и отскок мяча более высоким.

Значение с о л н ц а вполне ясно для каждого,—оно играет особенную роль при подаче и смэше.

С в о й с т в а п л о щ а д к и определяются состоянием верхнего ее слоя. Если площадка, состояние грунта которой, будучи даже в хорошем, сухом виде, не дает возможности развивать ту скорость, которую вы рассчитываете иметь при данном усилии, то она обычно называется «медленной», и наоборот—площадки, позволяющие развивать хорошую скорость при минимальном усилии, называются «быстрыми». Ознакомившись предварительно с площадкой, нужно соответственно приспособить к ней свою игру, потому что, недооценивая это обстоятельство, мы будем либо опаздывать к мячу, либо набегать на него.

Наконец никогда не следует забывать, что если к концу соревнования чувствуешь себя утомленным и начинаешь выдыхаться, то очень часто и противник находится не в лучшем состоянии. Совершенно недопустимо настраиваться на проигрыш до конца матча. Мы уже говорили, что победу определяет только последний удар.

ГЛАВА VI

ТЕННИСНЫЕ ПЛОЩАДКИ

ГЛИНО-ПЕСЧАНАЯ ПЛОЩАДКА

Теннисная площадка занимает площадь 36,5 × 18 м и планируется обычно на открытом, незатененном месте. Вся ее поверхность должна быть покрыта глино-песчаным грунтом.

Если предполагается устройство в одном месте нескольких кортов, то нужно выделить хотя бы один из них для состязаний, площадью в 40 × 20 м, с задними сетками вышиной около 4 м. Если есть возможность, то желательно такую площадку делать еще больших размеров (за счет увеличения так наз. «разбегов»).

Нормальной высотой оградительной сетки для рядовой площадки считается 3 м.

Теннисная площадка должна быть расположена таким образом, чтобы лучи солнца не падали в лицо игрокам ни ранним утром, ни вечером, когда солнце стоит низко. Очевидно, что площадка, расположенная идеально для вечерней игры, не будет подходящей для дневной, но так как в теннис играют большей частью вечером, то при планировке это обстоятельство должно быть принято в расчет. Самое лучшее расположение площадок — это распланирование их частично для дневной, частично для утренней и вечерней игры.

Поверхность площадки должна быть совершенно ровной, обеспечивающей в то же время хороший поверхностный дренаж, благодаря правильно рассчитанным уклонам.

При устройстве площадки с намеченного для нее места должен быть удален весь верхний слой (состоящий из мягкой земли) и притом настолько, чтобы после этого образовалась выемка глубиной в 30 см. Наклон дна выемки должен соответствовать намеченному наклону будущей площадки. Чтобы обеспечить лучшее просыхание корта после дождя, нужно полученному

основанию выемки придавать несколько больший наклон, чем предполагаемый окончательный.

Когда основание дна выемки окончательно выровнено и требуемые наклоны осуществлены, его нужно выкатать четырехтонным паровым катком.

При заполнении полученной выемки нужно помнить, как правило, что при накладке слоев более 15 см толщиной их нужно делать настилами, не превышающими 10 см, причем каждый такой настил нужно в отдельности поливать и прокатывать. Когда основание выемки окончательно готово, приступают к прокладке дренажа.

Долговечность теннисной площадки в большой степени зависит от быстрого удаления с ее площади поверхностной и подпочвенной воды. Поверхностной водой называется вода от дождя или снега, подпочвенной—часть поверхностной воды, которая просачивается в землю и присоединяется к подземной водной системе. Подпочвенная вода может находиться много ниже основания площадки, но благодаря своей капиллярности может подыматься кверху и оттуда испаряться. Просачивающиеся ручейки поверхностной воды, не имея обязательно вертикального пути, следуют большей частью по профилю склона площадки. Уровень подпочвенной воды бывает изменчив, вследствие чего могут появляться ключи под площадкой или близко к ней, и, следовательно, играть на ней можно будет только в самое сухое время, когда уровень воды значительно понижается.

Площадки могут классифицироваться как водопроницаемые и как водонепроницаемые. Площадки асфальтовые, бетонные и другие настолько водонепроницаемы, что 100% выпавшей воды уходит с них путем стока или испарения, не просачиваясь вниз. Площадки из глины, гравия и др. все водопроницаемы, но в различной степени, что и вызывает частичное или полное насыщение почвы. Скорость просачивания воды зависит от процента пустых мест в структуре площадки. Площадка из грубого материала дает значительно бо́льшую просачиваемость воды и бо́льшую возможность для испарения, в то время как мелко просеянные глино-песчаные поверхности дают меньшую проходимость воды и меньшую испаряемость.

Из всего сказанного нельзя сделать вывода, что водопроницаемые площадки не требуют дренажа. Наоборот, он в выс-

шей степени необходим, и долговечность проницаемых площадок в большой степени зависит от дренажных установок. Одним из самых важных факторов в устройстве глино-песчаных площадок точно так же является установка подпочвенных дренажей.

Дренажные трубы диаметром в 10 см (4 дюйма) должны покрывать всю поверхность дна выемки, находясь под ней на

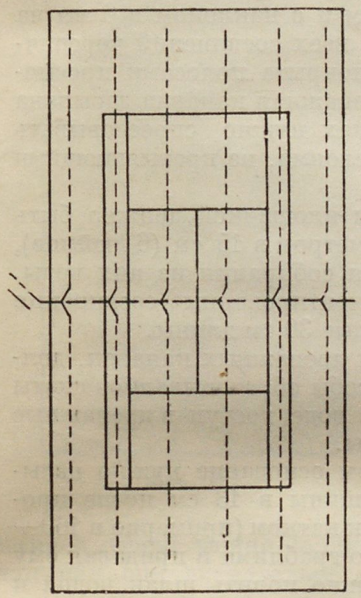


Рис. 84.

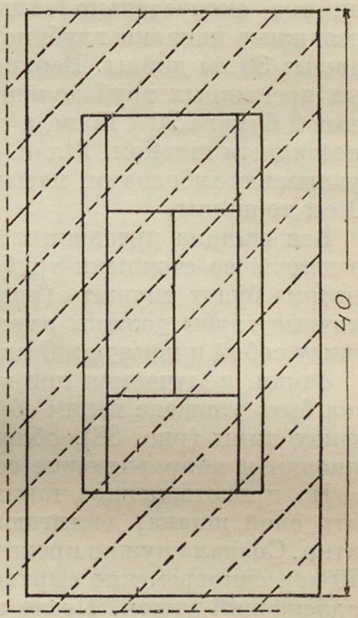


Рис. 85.

глубине 40 см и располагаясь параллельными рядами на расстоянии 3 м одна от другой, в особенности в тех случаях, когда почва под площадкой состоит из тяжелой глиняной массы. Если почва содержит легкую или песочную глину, можно сэкономить на стоимости конструкции, увеличивая интервалы между дренажными трубами до 4½ м. Расположение параллельных рядов дренажных труб может быть осуществлено, как показано на рис. 84, 85 и 86.

Если средства ограничены и нужно уменьшить стоимость дренажной конструкции путем уменьшения общей длины дренажной линии под площадкой, то следует принять во внимание, что устройство по схеме, указанной на рис. 84, требует наименьшей длины дренажных линий, а по схеме на рис. 86— наибольшей.

Для прокладки дренажных труб на дне выемки, после того как она окончательно снивеллирована и укатана, делаются дренажные канавки глубиной в 40 см и с наклоном в 6 мм на каждые 30 см длины. Верхняя часть всех соединений черепичных дренажных труб должна быть покрыта полосами просмоленной бумаги 20 × 15 см, а самая дренажная канавка засыпана просеянным шлаком. Шлак в канавках нужно спрессовывать ручными трамбовками, насыпая его слоями, не превышающими 10 см толщины.

Вся система дренажных труб под площадкой должна быть соединена со сточными трубами диаметром в 15 см (6 дюймов), которые будут служить (рис. 87) для собирания из них воды. Сточные трубы должны иметь процементированные соединения между собой и наклон в 6 мм на каждые 30 см длины.

Земля, получаемая при прорытии дренажных канавок, должна быть уложена таким образом, чтобы образовывались скаты между ними (рис. 88), облегчающие воде доступ в дренажные канавки и направляющие ее в трубы.

На приготовленное таким образом основание нужно насыпать слой шлака, достигающий толщины в 13 см после прокатки. Сначала нужно прокатать шлак катком (примерно в 160—170 кг), одновременно выравнивая его граблями и придавая ему надлежащий уклон. После этого нужно полить шлак водой и прокатать раза два четырехтонным паровым катком.

На слой шлака нужно насыпать слой разбитого известкового камня, кирпича или гравия диаметром в 4 см. Этот слой должен достигать 7 см после прокатки. Указанный материал не нужно сбрасывать на площадку прямо с подвод. Его надо развозить при помощи тачек по доскам и разбрасывать вилами для камней. Этот слой прокатывается сначала тем же катком, одновременно выравниваются все впадины и возвышения для того, чтобы полученная поверхность точно совпадала с предполагаемой поверхностью площадки (в смысле наклона). После этого

камни поливаются и до тех пор прокатываются четырехтонным паровым катком, пока перед ним не будет заметно движения

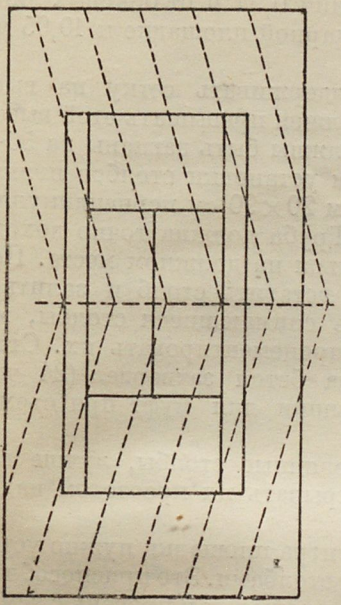


Рис. 86.

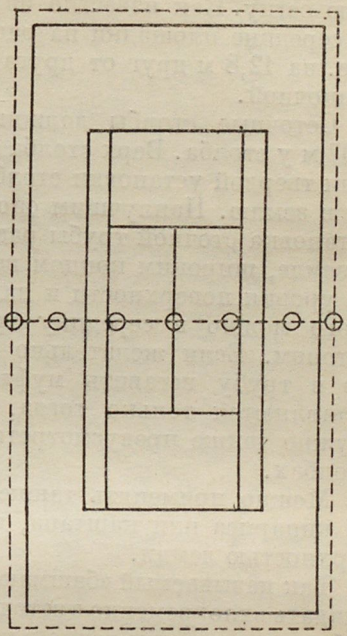


Рис. 87.

камней. Очень важно не оставлять бугров на этой поверхности, так как они значительно сократят долговечность площадки.

Приготовленный таким образом слой камня надо засыпать промытым гравием или битым мелким щебнем диаметром в 2 см, чтобы заполнить свободные места. Все это следует полить и один раз прокатать паровым катком. Очень важно, чтобы промежутки между большими камнями были тщательно заполнены. Это устранит возможность ухода глины вместе с водой через дренажные трубы.

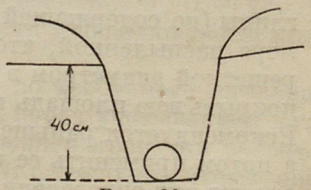


Рис. 88.

После того как наложен заполняющий слой из мелкого материала, приступают к установке столбов, поддерживающих среднюю сетку. Как известно из правил, сеточные столбы ставятся по середине площадки на расстоянии 0,91 м от боковых линий, т. е. на 12,8 м друг от друга на парной площадке и 10,05 м на одиночной.

Сеточные столбы должны поддерживать сетку на высоте 1,07 м у столба. Верх столба на должен превышать этой высоты. Для твердой установки столбы должны быть загнаны на 50—75 см в землю. Наилучшим способом установки столбов является установка сточной трубы размером 20×90 см перпендикулярно к земле, широким концом вниз. Труба должна точно доходить до уровня поверхности и находиться на должном месте. После этого можно в середину трубы вставить столб и залить его бетоном. Если желательно иметь снимающиеся столбы, можно в трубу вставить муфты и процементировать их. Столбы вставляются только тогда, когда бетон затвердел (24 часа). Нужно также предусмотреть крышки для муфт при съемных столбах.

Можно применять также деревянные столбы, лучше всего из кипариса или каштана, и покрывать их креозотом над поверхностью земли.

Так называемый «башмак» у центра площадки нужно устанавливать одновременно с сеточными столбами. Это приспособление забивается в землю точно в центре площадки в уровень с землей. Сверху «башмак» устроен таким образом, что дает возможность захватывать крючок сеточного регулятора, держащего сетку на высоте 0,91 м от земли.

Глиняное основание должно состоять из жесткой (крепкой) глины (не содержащей органического вещества), в достаточной мере распыленной, чтобы она могла проходить через грохот с решеткой диаметром в 2½ см (¾—1 дюйм). Этой глиной нужно покрыть всю площадь на толщину не менее 7 см после прокатки. Рекомендуется раньше отдавать образцы глины в лабораторию, а потом применять ее на практике. Нужно сделать тщательный анализ для определения пропорции песка, глины, ила или грязи в каждом образце.

Материал для этой верхней поверхности состоит из жесткой глины, не содержащей органических веществ, пропущенной

через грохот с решеткой диаметром в 0,6 см (1/4 дюйма). В глине не должно быть гравия, так как он выбивается наверх и игрок скользит на нем. Желательно выбирать материал в роде замазки, который можно получить из болотистых местностей или с кирпичных построек. Рекомендуется использовать также острый песок, проходящий через решетку в 0,3 см (1/8 дюйма). С глиной и песком нужно смешать обыкновенную поваренную соль. Для поверхностного материала на его 40—50 частей по весу достаточно одной части соли.

Раньше, когда еще не было найдено нужное соотношение, пропорция песка, подмешиваемого к глине, всегда определялась по опыту. Последний анализ образцов, взятых с лучших заграничных площадок, показывает, что для получения наилучшей поверхности для игры нужна ровная пропорция (по весу) песка, чистой глины и ила. Образцы естественных глиняных почв, подходящих для поверхности теннисной площадки, дают анализ от 25 до 30% ила и от 65 до 75% чистой глины без песка и органических веществ. Поэтому к естественной глиняной почве нужно добавлять песка столько, чтобы он оказался в равной пропорции с глиной или илом.

Так как песок на одну треть тяжелее глины, то последнюю нужно брать на треть больше по объему. Ил, очень сходный с глиной, но не имеющий ее связующих достоинств, соответствует по весу приблизительно равному объему глины.

Верхняя поверхность мелко просеянной смеси из глины, песка и ила должна быть толщиной в 3 см после прокатки. Этот материал должен быть разбросан при помощи тачек и досок. Прежде чем прокатывать площадку, материал должен быть тщательно разровнен по всей ее поверхности. Предусматривая 25% оседания, наклон поверхности площадки после прокатки нужно тщательно проверить.

После того как площадка доведена до требуемого наклона, ее нужно поливать тонкой струей воды перед укатыванием катком в 160—170 кг. Во время этой последней прокатки рабочие должны носить обувь без каблуков. Желательно, чтобы они каток тащили за собой, а не толкали впереди себя. Прокатка должна продолжаться до тех пор, пока не будет заметно следов воды. Для того, чтобы удалить небольшие ямки, в которых вода останавливается после дождя, лучше всего просеять смесь из

глины и песка и засыпать лужу, а затем разровнять ее задней стороной железных грабель.

Описанная конструкция площадки является наиболее совершенной формой для глино-песчаного корта. Она быстро, почти мгновенно сохнет после дождя, мягка, упруга и эластична. Дороговизна ее устройства вполне компенсируется теми спортивными качествами и долговечностью, которыми она обладает.

Устройство площадки более дешевого типа может быть почерпнуто из только-что приведенного описания постройки дорогой. Достаточно выкинуть все дорого стоящие детали, например дренаж, шлаковый слой на нем, еще кое-что, и мы получим улучшенный тип нашей обычной, хорошей площадки.

Изобретательность по ликвидации дорого стоящих деталей относится нами всецело на счет устроителей, в зависимости от их хозяйственных способностей и уменья приспособиться к местным обстоятельствам.

Конструкция теннисных площадок вызывает много споров в отношении способов наклонов верхнего слоя.

Совершенно ровная горизонтальная площадь для теннисного корта не приемлема. Она не дает быстрого просыхания грунта после дождя. Дождевая вода, не имеющая ската, задерживается и застаивается наверху до тех пор, пока постепенно не уйдет под землю, основательно пропитав игровой покров площадки. Последняя из-за этого остается продолжительное время влажной, сырой и непригодной для игры. Для устранения этого недостатка теннисные корты делаются с наклоном в одну или несколько сторон.

При постройке площадок у нас почти не обращается внимания на правильный подвод к ней воды, тогда как в действительности этот вопрос имеет весьма существенное значение (вспомним об обязательной ежедневной поливке площадки). Первой задачей при подводке воды к площадке должно быть определение расположения кранов для рукава. Краны надо располагать таким образом, чтобы рукав ни в коем случае не лежал на площадке во время ее поливки. Если это условие не будет осуществлено, то на верхнем слое грунта обязательно будут образовываться следы от шланга—размытые места, в случае его неисправности — лужи и грязь. Нет необходимости доказывать,

что эти явления, разрушающие самый нежный слой грунта, недопустимы.

Рукав ни в коем случае не должен лежать на площадке во время ее поливки. Водопроводные краны должны быть расположены так, чтобы обеспечить это условие. Для этой цели необходимо, чтобы кранов было не менее двух. Лучше всего их разместить на противоположных боковых сторонах площадки по разные стороны от поперечной сетки. Они должны находиться за границами разбегов (боковых) для того, чтобы сочащаяся из них вода не капала на грунт и не образовывала луж на песке. Лучше всего ставить втулочные краны, так как они не дают утечки. Для предохранения кранов от порчи их необходимо заключать в запирающиеся ящики, лучше всего водонепроницаемые и крепкие. Если окружение площадки не дает возможности установить краны на противоположных боковых ее сторонах, то их конечно можно расположить и иначе, но опять-таки с тем расчетом, чтобы рукав во время поливки не лежал на игровой поверхности. На площадках, огороженных со всех сторон сеткой, краны точно так же должны быть вне площадки, а в сетке в этом случае необходимо сделать закрывающиеся оконца для пропуска рукава.

Подводка воды к кранам должна итти по земле или очень неглубоко под ней. Диаметр водопроводных труб должен соответствовать давлению воды.

Зная все размеры теннисной площадки, их можно нанести на грунт. При этом нужно оговориться, что можно разметить правильно их длину, но весь чертеж площадки на земле окажется неверным. Он может оказаться перекошенным, т. е. будет представлять собой параллелограмм, а не нужный нам прямоугольник. Обычная ошибка не знающих способов разметки состоит в том, что они гоняют основные колышки (границы углов) с места на место, стараясь получить должную фигуру. На это тратится время, впустую идет много усилий, и все же конечный результат редко бывает удовлетворительным. Всего этого легко можно избежать, если умело взяться за работу.

Есть несколько способов разметки линий. Мы опишем только два самых существенных и необходимых. Начнем с новой, только-что сделанной площадки, на которой впервые производится разбивка линий. Какой бы метод мы ни употребляли для

этой цели, нам всегда нужно иметь исходный базис, или, иначе говоря, какую-нибудь линию площадки, уже нанесенную на грунт, позволяющую нам производить от нее дальнейшие операции.

Первый способ. Наиболее простой способ разметки линий для парной площадки заключается в следующем:

1. Прежде всего наносится основная задняя линия, что делается довольно просто. Берется вся длина поля с разбегами, и из него вычитается длина площадки от задней линии до задней, т. е. 23,77 м. Полученная разница даст длину задних разбегов. Разделив длину задних разбегов пополам, мы получим величину каждого из них в отдельности. Естественной границей каждого разбега будет тот край площадки, где ставится задняя сетка, другой же границей явится искомая задняя основная линия, направление которой, если мы знаем размер разбега, легко отметить веревкой. Если задние границы всего теннисного поля не параллельны между собой, то это должно быть учтено. Как только направление задней линии отмечено веревкой, нужно измерить всю ширину площади и вычесть из нее ширину площадки от боковой линии до боковой, т. е. 10,97 м. Полученная разница даст общую величину боковых свободных пространств; разделив ее попалам, найдем, чему равняется каждое из них. Отложив по веревке от каждого края площадки полученные данные и поставив в грунте отметки, мы получим между этими отметками длину и направление нужной нам задней линии. Проверив еще раз ее размер (10,97 м), мы в случае его правильности можем признать первую часть работы выполненной. Таким образом мы получили основную линию, исходя из которой, и начнем действовать дальше. Теперь нашей следующей задачей будет отложить на грунте направления боковых линий.

2. От какого-нибудь края задней линии (будущего угла) нужно отложить на ней расстояние в три единицы длины, например в 3 м, и сделать заметку в грунте колышком или, лучше всего, большим гвоздем (рис. 89). Затем из того же самого угла в предполагаемом направлении боковой линии концом веревки в четыре единицы, в данном случае в 4 м длиной, на земле вычерчивается небольшая дуга (рис. 89). Для этой цели к веревке прикладывается гвоздь. Когда дуга вычерчена, от гвоз-

дя, стоящего уже на задней линии, на отметке в 3 м вычерчивается вторая дуга, но уже веревкой в 5 м длины (рис. 89). Пересечение между собой этих двух дуг отмечается точно таким же образом, т. е. забиванием в точку пересечения колышка или гвоз-

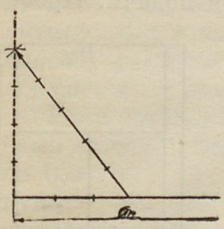


Рис. 89.

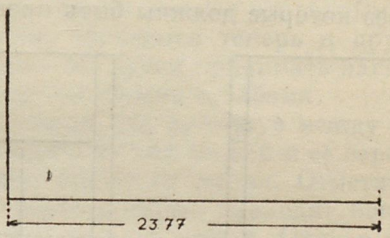


Рис. 90.

дя. Веревка, протянутая между концом задней линии, от которой делались все описанные операции, и гвоздем, стоящим на пересечении дуг, и даст направление боковой линии, которое мы искали. Продолжив веревку по прямой дальше и отметив по ней на земле 23,77 м, мы получим боковую линию площадки (рис. 90).

Произведя точно те же операции от другого конца задней линии, мы получим другую боковую линию. Когда оба их конца отмечены, нужно проверить расстояние между ними. Если оно будет равно 10,97 м, то все сделано правильно, и полученная нами фигура представляет собой основную прямоугольную раму площадки, составленную из двух задних линий и двух боковых (рис. 91). Если расстояние между последними заметками не будет равно 10,97 м, то это значит, что где-то была допущена ошибка, и нужно проверить все сначала, начиная с основной длины нашей первой линии (задней).

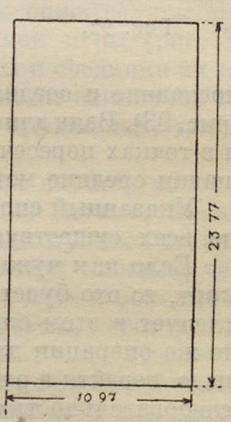


Рис. 91.

3. Полученный прямоугольник дает возможность без труда наметить все другие линии теннисной площадки.

Отложив по задним линиям от каждого угла отрезки дли-

ной в 1,37 м, а затем соединив их соответственно между собой, получим боковые линии для одиночной игры (рис. 92).

Отметив от середин этих линий по 6,40 м в каждую сторону в направлении к задним границам площадки, мы получим точки, через которые должны быть проведены линии подачи. Проведя

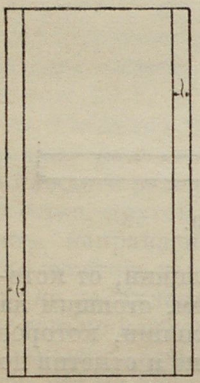


Рис. 92.

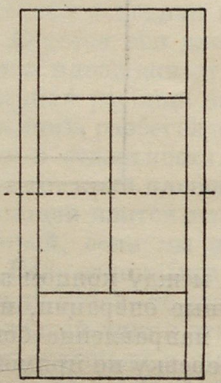


Рис. 93.

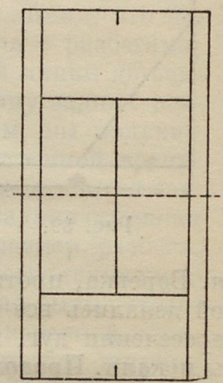


Рис. 94.

последние и соединив их середины, определим среднюю линию (рис. 93). Взяв длинную веревку, наложим ее на среднюю линию и в точках пересечений с задними линиями отметим внутри площадки средние метки (рис. 94).

Указанный способ разметки площадки является простейшим из всех существующих.

Если нам нужно таким же способом разлиновать одиночный корт, то это будет еще проще. Основной базис, заднюю линию, следует в этом случае отложить длиной в 8,23 м и произвести те же операции для получения боковых линий; наметив же их, надо перейти в работе сразу к линиям подачи. Дальнейшая последовательность остается без перемен. Точно так же намечаются средняя линия и средние метки.

Второй способ. Часто приходится сталкиваться с обстоятельством, когда принять за основной базис заднюю линию очень неудобно. Это бывает в тех случаях, когда башмаки ставятся раньше, или же при разметке отремонтированной

площадки, которая раньше функционировала, а при ремонте или забыли отметить чем-нибудь ее четыре угла, или просто по каким-либо соображениям это было неудобно.

Когда остаются зарытые в землю башмаки от металлических столбов средней сетки, то они являются для нас отправным, ориентировочным пунктом. Поэтому обратимся теперь к другому способу разметки, когда за базис мы будем принимать наглядно обозначенное расстояние между сеточными столбами.

Если наша площадка одиночная, то, протянув между столбами веревку, отложим от каждого из них по ней к ее середине по 0,91 м, т. е. по расстоянию столба от линии. Отметив эти пункты, мы получим точки, через которые проходят боковые линии одиночной площадки под средней сеткой. Описав затем из одной из них дугу радиусом в 14,463 м, а из другой—радиусом в 11,887 м, мы получим один из углов площадки или, точнее говоря, один конец задней линии. Вычертив после этого на земле из первой точки дугу радиусом в 11,887 м, а из второй—в 14,463 м, мы в пересечении получим другой конец той же задней линии, вся длина которой должна будет равняться 8,23 м. Соединив ее края с точками, из которых описывались дуги, получим половину площадки для одиночной игры (рис. 95). Продолжив на ту же длину боковые стороны и соединив их концы, будем иметь перед собой основные границы одиночной площадки. Дальнейшая разметка не составит трудностей, так как делается уже известным способом.

Если отремонтированная площадка была парной, то по веревке между столбами отмечаются на земле сначала пункты, отстоящие от них на 0,91 м, затем уже от этих пунктов ставятся отметки на дистанции в 1,37 м. Первые явятся точками, через которые будут впоследствии проходить под сеткой боковые линии для парной игры, вторые окажутся местами, через которые пройдут боковые линии для одиночной.

Из вторых отметок нужно описать дуги, как было только-что описано в предыдущем примере. Получим корт для одиночной игры; нужно увеличить его посредством добавления коридоров до ширины парной площадки (рис. 96).

Линии наносятся на грунт кистью, а окрашиваются обычно эмалевой, масляной или клеевой краской. Эмалевая краска несколько неудобна тем, что создает возвышение (выпуклость) ли-

нии; поэтому если площадкой много пользуются, то постоянное подновление линий эмалью обязательно создает вышеупомянутый дефект. Лучше всего первую окраску делать масляной краской, а в дальнейшем перейти на клеевую.

Окраска производится всегда два раза. Первая служит как бы загрунтовкой почвы и дает довольно неясные линии, вторая же является окончательной. Приступая к окраске линий, необходимо сначала наметить их веревкой, а затем тщательно смести мягкой метлой или веником весь песок вдоль натянутой бечевы. Окраску необходимо производить в безветреную погоду, лучше всего под вечер или очень рано утром, иначе окружающий линии песок заметет их, и работу придется начинать сначала.

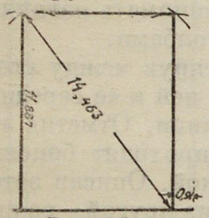


Рис. 95.

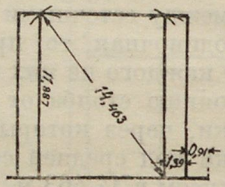


Рис. 96.

Подновлять линии лучше всего клееевой краской, так как она значительно дешевле масляной и скорее сохнет. Прибавление же к последней сикатива придает линии неприятную желтизну и ломкость, из-за чего она отскакивает кусками от грунта.

Клеевая краска для проведения линий приготовляется следующим образом: на одно ведро воды берется 8 кг мела, 1 кг столярного клея, 400 г конопляного масла. Эта смесь варится до тех пор, пока не получится краска достаточной густоты. Проведение линий лучше всего осуществляется посредством трафарета, состоящего из двух досок, отстоящих друг от друга на расстоянии 10 см (трафарет для задней линии) и соединенных между собой поперечными перекладинами. Краску накладывают, проводя кистью между дощечками трафарета, внутренние края которого должны быть скошены к земле. Так как линии теннисной площадки различной ширины, то необходимо иметь два трафарета. Когда нанесена часть линии длиною в трафарет, то последний переставляется, и это повторяется до тех пор, пока вся линия не будет нанесена.

УСТРОЙСТВО ТРЕНИРОВОЧНОЙ СТЕНКИ

Коллектив, располагающий несколькими площадками и кадром начинающих теннисистов, должен в интересах последних позаботиться о постройке тренировочной стенки. Тренировочная стенка не требует много места, недорога, проста по своей конструкции и оборудованию. Устройство ее принесет пользу не только начинающим, но и сложившимся игрокам, продолжающим работать над улучшением своей техники. Тренировка о стенку настолько утомительна, что ее трудно продолжать в должном темпе более 15 минут. Поэтому пропускная способность стенки для тренинга довольно велика, и она может обслуживать большое количество игроков.

Стенки для тренинга бывают нескольких типов. Они требуют места, равного половине длины одиночной площадки с небольшими разбегами.

Простейшим типом является гладкая деревянная стена длиной 8,23 м и вышиной в 4 м. Поверх стенки приделывается рама, на которую навешивается сетка, задерживающая перелет высоких мячей. Рама должна иметь высоту около 1½ м. По бокам стенки под углом к ней ставятся сетки, задерживающие полет мячей, идущих мимо нее. Вся стена закрашивается в какой-нибудь темный цвет для того, чтобы светлый мяч больше выделялся на этом фоне. При покраске следует обратить внимание, чтобы стена не пачкала мяча, иначе окраска будет бесполезной: мяч приобретет цвет фона стены и будет благодаря этому плохо виден. Когда стенка выкрашена и вся краска на ней высохла, приступают к нанесению на полученный фон белых линий.

Первая белая линия шириной в 5 см должна точно соответствовать вышине средней теннисной сетки, не представляя, следовательно, прямой горизонтальной линии. Эта линия должна иметь над землею у краев стенки вышину 1,04 м, а в середине— 0,91 м.

Вторая линия такой же ширины проводится над первой, как показано на рисунке 97. Самый высокий ее пункт должен находиться на расстоянии от 0,8 до 1,00 м над серединой первой линии.

Когда начертание обеих этих линий закончено, промежуток между ними делится на 6 равных по длине частей.

Перед стенкой должна быть площадь, равная длине и ширине половины одиночной площадки с небольшими разбегами. Лучше всего конечно, если эта площадка перед стенкой будет сделана тем же способом, каким обычно делается поверхность теннисного корта.

На выровненном грунте наносится основная рама (половина ее) площадки. Другие линии не нужны.

На этом можно считать всю работу по оборудованию стенки законченной.

Тренировка о такую стенку (рис. 97) дает возможность разучить основные теннисные удары—справа и слева. Деления над чертой, обозначающей высоту сетки, дадут возможность обучающемуся уточнять направление посылаемого мяча. Верхняя же линия, определяющая собой зону высоты полета мяча, позволит корректировать удар в горизонтальной плоскости. Необходимо также заметить, что ширина делений на доске точно соответствует ширине коридора на парной площадке, так что стенка позволяет тренировать и удары, применяемые в парной игре. Тренировочная стенка позволяет беспрерывно тренировать удары вдоль боковых линий и поочередно диагональные, так как она является плоской, и угол удара о нее посылаемого мяча будет равен углу отражения. Так, например, делая в первом случае удары справа, мы получим отражение мяча снова под правую руку и т. д., а во втором, делая удары из правого угла в середину стены,—отражения в левый угол, и наоборот.

Вторым типом тренировочной стенки является такая же, с такой же темной поверхностью и с такой же ровной площадью перед ней, как и в первом случае. Разница состоит лишь в том, что в этом случае не наносится высота средней сетки. Эта линия заменяется установкой перед стенкой обыкновенной средней теннисной сетки. Сетка ставится на небольшом расстоянии от стены, примерно на четверть метра от нее. Данная тренировочная стенка является более усовершенствованной, потому что она позволяет обучающемуся рельефнее замечать свои ошибки: в том случае, когда его мяч идет ниже должной высоты, он попадает в сетку и остается в ней. Точно так же установка такой сетки позволяет ему наглядней наблюдать все мячи, посылаемые выше ленты средней сетки. Все остальное остается

без изменения. К этой стенке также должны быть приделаны боковые сетки для задержки пролетающих мимо нее мячей.

Основным недостатком обеих систем является то обстоятельство, что они не дают возможности беспрерывно тренировать диагональные удары с какой-нибудь одной стороны. Мы видели, что при посылке мяча из правого угла в среднюю часть стены получается отражение под левую руку обучающегося. Нет возможности беспрерывно изучать один и тот же удар.

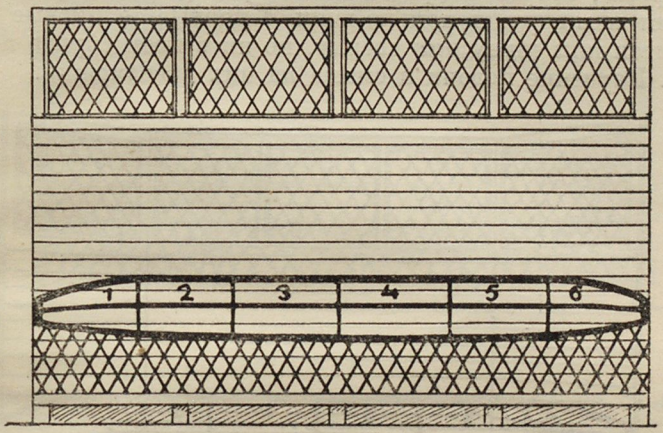


Рис. 97.

Третий тип стенки совершенно устраняет этот изъян. Эта стенка (рис. 98) строится таким образом, что только середина ее остается параллельной средней сетке (примерно 2—2½ деления), боковые же ее стороны делаются под некоторым углом к середине, так что сверху очертания стены представляют собой ломаную линию. Эта стена окрашивается, окаймляется сверху и с боков заградительными сетками точно так же, как и в описанном нами выше первом типе. Линия высоты сетки, линия пределов высоты полета мяча и деления между ними наносятся точно так же, как и в первом случае. Эта система стенки позволяет нам беспрерывно тренировать любые диагональные и косые удары. Посылая мяч из правого угла площадки в левое

крыло такой стенки, например в деление первое или второе, мы сможем получить отражение его почти в том же месте, откуда он был послан. Разучив таким образом косой удар справа, мы можем на ней перейти к изучению косых диагональных ударов слева, пользуясь для этой цели правым крылом. Изучение продольных мячей, параллельных боковым линиям на ней, также вполне возможно, если мы будем их разучивать о ее центральную часть.

Первый, второй и третий типы тренировочных стенок позволяют нам изучить только лишь основные теннисные удары, бьющиеся или снизу или сверху, но ни в коем случае не выше плеча. Изучение подачи и смэша на них невозможно.

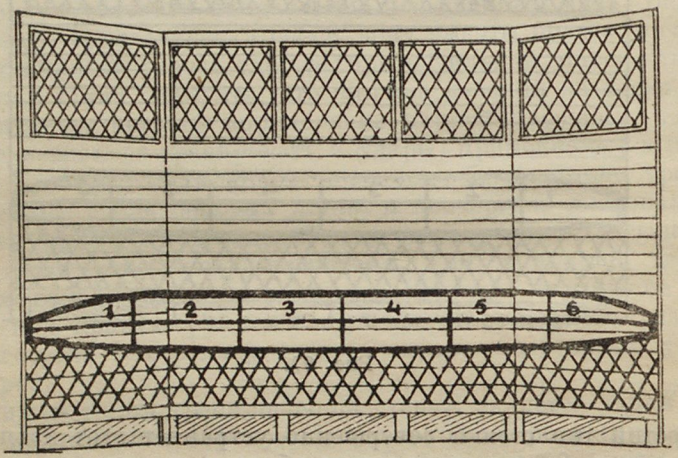


Рис. 98.

Четвертый тип стенки вполне восполняет этот недостаток. Стенка устраивается тем же способом, как и в описанном нами первом случае, но только делается на стержне, проходящем немного выше высоты сетки параллельно земле, т. е. иначе говоря, стенка приобретает возможность заваливаться назад или вперед (рис. 99).

Отклонив такую стенку на некоторый угол назад, мы можем тренировать о нее подачу. Послав поданный мяч например

в воображаемое первое поле подачи, мы сможем получить ответ под драйв слева. Сделав его, мы получим высокое отражение, которое может быть использовано для изучения удара, убивающего мяч, т. е. смэша. Эта стенка позволяет также делать много

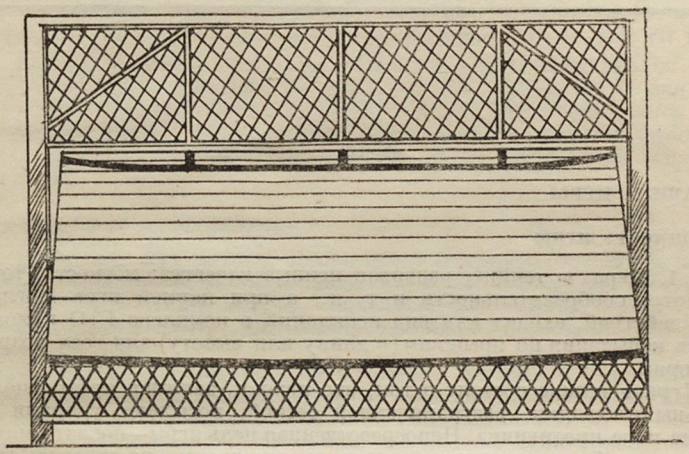


Рис. 99.

вариантов для изучения последовательности целой серии комбинированных ударов сверху над головой и снизу.

Если клуб может сделать только одну стенку, то гораздо лучше сделать последний тип, как наиболее целесообразный для разнообразных упражнений начинающих. Для полного же и всестороннего разучивания теннисной техники необходимо иметь по крайней мере два типа стенок: четвертый и третий или первый и третий.

ПРАВИЛА ИГРЫ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

(Утверждены Теннисной секцией Научно-методического комитета ВСФК СССР в 1934 г.)

I. ПРАВИЛА ИГРЫ

а) Сущность игры

§ 1. Игра в теннис, развивая ценные качества: меткость, точность, быстроту, сообразительность и т. п., а при парной игре—согласованность действий, входит как вид испытаний в комплекс ГТО и может заменять испытания по прыжкам (в длину или высоту) для всех возрастных категорий.

Игра в теннис состоит в том, что игроки, занимая противоположные стороны площадки, разграниченной сеткой, посылают ударами ракеты мяч на поле противника. Непосредственная цель игры—послать мяч таким образом, чтобы противная сторона не смогла правильно отразить его.

Одновременно могут играть двое (одиночная игра) или четверо игроков; в последнем случае они разделяются попарно (парная игра).

Игра начинается с того, что один из играющих «подает» мяч на поле противника согласно правилам «подачи» (см. разд. «г) Подача»).

После этого начинается «розыгрыш очка», заключающийся в том, что каждая сторона поочередно отражает летящий к ней мяч на другую сторону площадки, не давая ему удариться у себя о землю более одного раза (см. разд. «д) Розыгрыш очка»).

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».

Игра считается выигранной после того, как одна из сторон получит перевес над другой по крайней мере на два очка и притом выиграет их не менее четырех.

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

Партия считается выигранной после того, как одна из сторон получит перевес над другой по крайней мере на две игры и притом выиграет их не менее шести.

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

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

Примечание. В отличие от счета игр, которые считаются обычным порядком (одна, две, три и т. д.), счет очков каждой игры имеет следующие особенности:

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

2. Для удобства счета при равенстве очков противников счет выражается словом «ровно» (за исключением случая, когда они имеют по 15). При выигрыше подающей стороной следующего очка счет выражается словом «больше», при проигрыше ею—словом «меньше».

Следующее очко либо заканчивает игру, либо снова выравнивает счет.

б) Площадка и ее оборудование

§ 2. Площадка для игры в теннис имеет вид прямоугольника АБВГ (рис. 100), у которого бо́льшие стороны АБ и ВГ равны 23,77 метра, а меньшие АГ и БВ—10,97 метров. Площадкой для парной игры служит весь прямоугольник АБВГ, площадкой для одиночной—часть его (прямоугольник ДЕЖЗ).

Линии ДЕ и ЖЗ, называемые боковыми линиями для одиночной игры, параллельны линиям АБ и ВГ (боковым линиям для парной игры) и соответственно отстоят от них на расстоянии 1,37 м.

Площадка разделена пополам сеткой (на чертеже пунктирная линия), параллельной линиям АГ и БВ (задние линии).

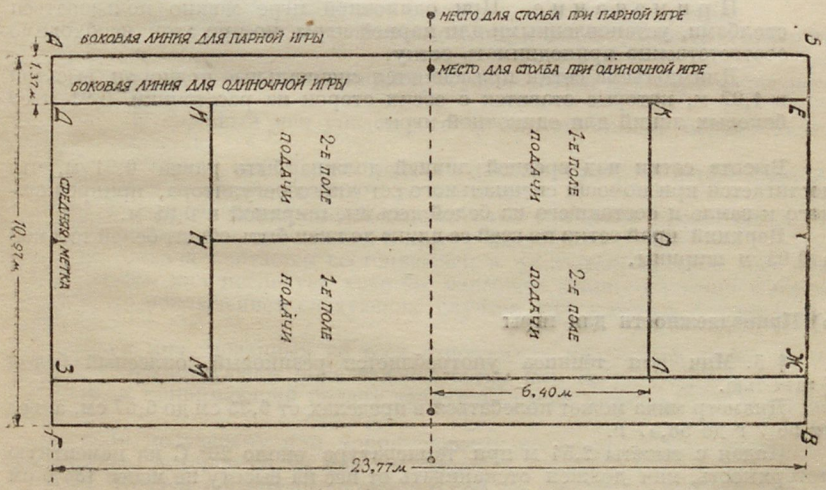


Рис. 100.

По обе стороны сетки, на расстоянии 6,40 м от нее и параллельно ей, откладываются линии подачи (ИМ и КЛ).

Середины линии подачи соединяются так называемой средней линией (НО).

Продолжения средней линии наносятся на серединах обеих задних линий в виде отрезков длиной в 0,10 м, направленных внутрь площадки и называемых средними метками.

Все линии должны быть наведены по грунту белой краской, причем ширина задних линий должна равняться 0,10 м, ширина остальных линий—0,05 м. Ширина всех линий откладывается внутрь площадки.

§ 3. Прямоугольники, ограниченные сеткой, боковой линией для одиночной игры, линией подачи и средней линией, называются полями подачи.

Места за задними линиями, ограниченные с боков воображаемыми продолжениями средней и боковой линий, называются позициями подачи.

Площадка должна иметь со всех сторон разбеги, необходимые для свободы движения играющих, равные за задними линиями минимум 6 м и за боковыми—минимум 3 м.

§ 4. Сетка, делящая пополам площадку, натягивается между двумя столбами.

Между сеткой, землей и столбами не должно быть просветов.

Столбы должны отстоять от соответствующих боковых линий на 0,91 м.

Высота столбов, а также сетки около них, должна равняться 1,07 м.

Примечание. При одиночной игре можно пользоваться столбами, установленными для парной игры, но при этом необходимо соответственно приподнимать сетку.

Для подъема сетки применяются специальные подпорки высотой в 1,07 м, которые ставятся с обеих сторон на расстоянии 0,91 м от боковых линий для одиночной игры.

Высота сетки над средней линией должна быть равна 0,91 м, что достигается при помощи специального сеточного регулятора, прикрепленного к земле и состоящего из белой тесьмы, шириной в 0,05 м.

Верхний край сетки по всей ее длине должен быть обшит белой тесьмой в 0,05 м ширины.

в) Принадлежности для игры

§ 5. Мяч для тенниса употребляется резиновый, оклееный белой фланелью.

Диаметр мяча может колебаться в пределах от 6,35 см до 6,67 см, а вес от 56,7 г до 58,47 г.

Падая с высоты 2,54 м при температуре около 20° С на цементную поверхность, мяч должен отскакивать от нее на высоту не менее 134,6 см и не более 147,6 см.

Под давлением нагрузки в 8,19 кг, приложенной к концам любого диаметра, при температуре около 20° С, мяч должен деформироваться не менее чем на 0,74 см и не более чем на 0,80 см.

§ 6. Ракета для тенниса представляет собой обод, затянутый сеткой из струн и снабженный рукояткой.

Размеры, вес и материал ракеты произвольны.

г) Подача

§ 7. Подачей называется введение мяча в игру, т. е. первое перебрасывание его ударом ракеты через сетку.

При подаче игрок должен бросить мяч рукой в воздух и ударить его затем ракетой.

Примечание. Игрок, владеющий одной рукой, может подбросить мяч в воздух ракетой.

§ 8. Подавать следует по диагонали, стоя на первой позиции подачи (справа от средней метки),—в первое поле подачи; стоя на второй (слева от средней метки)—во второе и поочередно, начиная в каждой игре с первой позиции (рис. 100).

§ 9. Подача считается неправильной:

а) если мяч подан ненадлежащим образом (см. § 7);

б) если мяч подан с ненадлежащей позиции (см. § 8);

в) если подающий в момент удара зашагнет или наступит на какую-либо из линий, ограничивающих позиции подачи;

г) если подающий ударит мяч с разбега, шагая или прыгая;

д) если поданный мяч до прикосновения к земле коснется сеточного столба;

е) если поданный мяч (в парной игре) коснется партнера подающего или его ракеты;

ж) если поданный мяч упадет в сетку или вне линий, ограничивающих поле подачи.

§ 10. В случае, если первая подача в данное поле была неправильной, игрок должен повторно подать в то же поле.

После второй неправильной подачи очко считается проигранным, и следующая подача направляется в другое поле.

§ 11. Подача считается состоявшейся и учитывается, если при попытке подать мяч последует хотя-бы малейшее соприкосновение ракеты с мячом, за исключением следующих случаев, при которых подача переигрывается:

а) если мяч, поданный во всех отношениях правильно, перед падением в соответствующее поле заденет сетку или ее регулятор;

б) если принимающий подачу заявит до удара подающего, что он не готов;

в) если подающему или принимающему во время подачи помешает препятствие, которое он не мог предвидеть.

§ 12. Подача производится одной и той же стороной в течение целой игры, в следующей игре подает другая сторона, и так они чередуются в продолжение всех игр встречи.

Примечание. В парной игре пара, имеющая право подавать в первой игре, сама решает, кто из партнеров будет подавать, другая же сторона решает это для второй игры. Партнер игрока, подающего в первой игре, подает в третьей, партнер же игрока, подающего во второй игре, подает в четвертой и т. д. в том же порядке во всех последующих играх партии. В новой партии (в первой и во второй играх) первую подачу может подавать любой из игроков той пары, которой принадлежит право подачи; в дальнейшем подающие игроки сменяются на тех же основаниях, как и в первой партии.

§ 13. Для определения выбора подачи или стороны площадки бросается перед началом игры жребий.

Игрок, получивший право выбора, выбирает либо подачу, либо сторону площадки; противнику предоставляется остающееся. Следовательно, если выигравший жребий выбирает подачу, то противник получает право выбирать любую сторону площадки; если игрок выбирает сторону площадки, то его противник должен подавать.

д) Розыгрыш очка

§ 14. Розыгрыш очка ведется путем попеременного отражения мяча через сетку с одной стороны площадки на другую.

§ 15. Мяч должен быть отражен ударом ракеты.

Примечание. Ракету для удара можно перекладывать из одной руки в другую или держать ее в обеих.

§ 16. Мяч можно отражать в любой момент до второго его приземления на данной стороне площадки, за исключением мяча при подаче, который должен предварительно коснуться земли.

§ 17. Отраженный мяч должен упасть внутри линий, ограничивающих площадку на стороне противника, или хотя-бы только коснуться их, причем мяч, упавший в указанных пределах, но задевший при перелете сетку или столб, а также пролетевший сбоку от столба (выше или ниже его), считается отраженным правильно.

§ 18. В парной игре любой из игроков данной пары может отражать перелетевший на ее сторону мяч, за исключением мяча при подаче; отражение последнего производится поочередно, для чего каждый из игроков данной пары выбирает определенное поле (первое или второе), которое не может менять до окончания партии.

§ 19. Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон.

§ 20. Сторона выигрывает очко, если противник:

а) два раза подряд неправильно подаст мяч в данное поле;

б) отразит поданный мяч до прикосновения его к земле;

Примечание. Мяч, коснувшийся ракеты игрока, независимо от его местонахождения, считается отраженным.

в) ударит мяч раньше, чем последний перелетит через сетку;

Примечание. Игрок должен отразить мяч, т. е. хотя-бы только коснуться его ракетой, также и в том случае, если мяч, упав

на его стороне площадки, перелетит (под влиянием вращения или ветра) обратно на другую сторону.

г) отражая мяч, тронет его ракетой более одного раза, а также, если он вместо удара словит мяч на ракету, а затем сбросит его;

д) не успеет отразить правильно посланный ему мяч до второго его приземления;

е) отразит мяч ракетой, выпущенной до удара из рук;

ж) отразит мяч куда-либо вне допускаемых § 17 пределов;

з) независимо от своего местонахождения заденет чем-либо мяч (кроме ракеты) во время удара;

и) во время розыгрыша очка заденет чем-либо (кроме мяча) сетку или какое-либо из ее укреплений, а также землю на стороне противника;

к) во время розыгрыша очка перенесет какую-либо часть тела или свою ракету через сетку, за исключением случая, когда это сделано по инерции или вызвано необходимостью ударить по мячу, перелетевшему, вследствие вращения или ветра, на другую сторону площадки (см. примечание к п. «в» § 20).

§ 21. Розыгрыш очка прерывается или начинается снова с подачи в то же поле, если игрок встретит препятствие, которое он не мог предвидеть.

Примечание. Прерванный розыгрыш начинается с первой подачи, даже если первая была уже использована.

§ 22. Мяч, коснувшийся какого-либо постоянного предмета около площадки, например оградительной сетки, судейской вышки, скамьи, стула, занимающих их лиц, а также мяча, лежащего на площадке (или вне ее), считается приземленным в данном месте.

е) Проведение встреч на соревнованиях

§ 23. В целях уравнения шансов (влияния освещения, ветра и т. п.) во время розыгрыша встречи игроки должны меняться сторонами площадки после первой, третьей и каждой последующей нечетной игры и по окончании партии, если число игр в ней было нечетное. Этот порядок должен соблюдаться в каждой партии, независимо от того, было ли в предыдущей число игр четное или нечетное.

§ 24. Во избежание переутомления игроков, по окончании каждой четной партии должен соблюдаться пятиминутный перерыв в игре, который, по требованию кого-либо из игроков, увеличивается до 10 минут.

§ 25. Игрок не имеет права начать игру до приглашения судьи.

§ 26. Если игрок подаст не в очередь, то все рызыгранные до обнаружения неправильности подачи очки считаются, но правильный порядок подачи должен быть восстановлен. Если же игра окончится до того, как ошибка замечена, то для следующей игры подача производится противной стороной в обычном порядке.

§ 27. Каждая встреча или часть ее может быть отложена лицом, проводящим соревнование (главным судьей), если это окажется необходимым в виду неблагоприятной погоды, освещения, состояния площадок или по другим причинам.

§ 28. Всякая прерванная встреча возобновляется с того удара, на котором она была прервана. Начать розыгрыш встречи сначала можно только с согласия всех ее участников и с разрешения главного судьи.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

а) Форма, характер и порядок розыгрыша соревнований

§ 29. Теннисные соревнования подразделяются на индивидуальные и командные.

§ 30. Теннисные соревнования разделяются на ряд разрядов.

§ 31. Разрядом называется отдельное самостоятельное соревнование, участие в котором ограничено известными условиями.

§ 32. Основных разрядов существует пять: два мужских (одиночный и парный), два женских (одиночный и парный) и один смешанный парный.

§ 33. Указанные основные разряды могут организовываться:

а) для игроков определенной категории;

б) для игроков моложе или старше определенного возраста;

в) для новичков.

§ 34. Для информации коллективов и игроков о предстоящих соревнованиях, проводящая их организация должна заблаговременно составить и разослать официальное извещение о них.

§ 35. Извещение о соревнованиях должно содержать следующие данные:

а) дату и место розыгрыша соревнования;

б) перечень разрядов и условия участия в каждом из них;

в) указание системы, по которой разыгрывается соревнование (олимпийская, круговая или какая-либо иная);

г) число партий, определяющих выигрыш встречи в каждом разряде (две или три), а также дополнительные факторы оценки;

д) фамилию главного судьи;

е) время и место приема заявок на участие и форму последних;

ж) время и место жеребьевки.

§ 36. Запись в парные разряды может приниматься с указанием только одного игрока пары; однако фамилия другого должна быть сообщена до начала игры этой пары.

§ 37. Перед жеребьевкой должна быть проверена правильность всех произведенных записей и составлены списки всех участников по каждому разряду в отдельности.

§ 38. Жеребьевка проводится открыто для всех участников в указанное в извещении время.

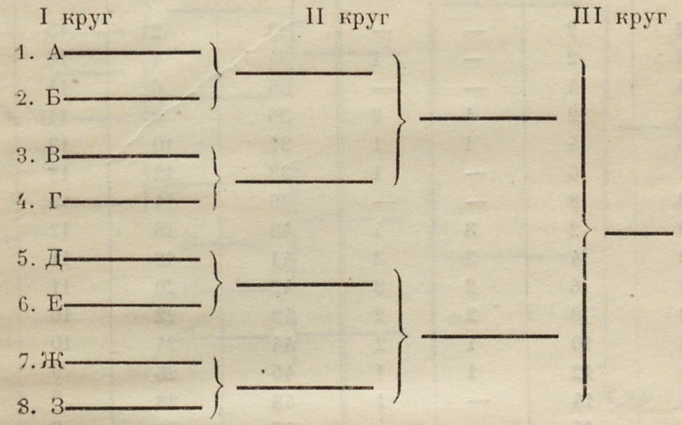
§ 39. Командные теннисные соревнования организуются и проводятся по специально разрабатываемым в каждом отдельном случае положениям.

§ 40. В соревнованиях, проводимых по олимпийской системе, жеребьевка для каждого разряда производится следующим образом: на отдельных записках пишется по порядку число номеров, равное числу участ-

ников в данном разряде; затем эти записки вынимаются наугад одна за другой, и участники, имеющие в общем списке данного разряда вынутый порядковый номер, вносятся в список в соответственном порядке.

Когда число игроков равно 4, 8, 16, 32, 64 и т. д., то они играют между собой согласно таблице 1 (таблица дана для 8 участников):

Таблица 1



Когда число игроков не представляет числа, кратного четырем, то в первом кругу часть игроков не участвует. Число не участвующих в первом кругу равняется разнице между ближайшей высшей степенью 4 и числом игроков, записавшихся в данный разряд. Если число этих неучаствующих четное, то их ставят в равном количестве как над фамилиями вышедших во второй круг, так и под ними, причем должна быть сохранена последовательность, определенная жребием. Если же число неучаствующих нечетное, то число неучаствующих внизу на единицу больше (см. таблицу 2, (общую, на стр. 264), указывающую распределение игроков в первых двух кругах в соревнованиях, проводимых по олимпийской системе, и таблицу 3 (пример для 11 участников, стр. 265); как видно из таблицы, при 11 участниках число не участвующих в первом кругу будет 16—11=5, из них два сверху и 3 снизу).

§ 41. В соревнованиях, проводимых по круговой (американской) системе, распределение встреч производится по таблицам Д. М. Ребрика (табл. 4 и 5 на стр. 265).

В этих таблицах № 1 имеет всегда постоянное место, а остальные №№ меняют свои места по движению часовой стрелки в обратном порядке (влево). Цифры показывают, какие №№ и в какой день играют между собой. В таблице 2 играющий с № 0—свободен от игры.

§ 42. После жеребьевки игрок не имеет права передавать своей записи другому лицу.

Таблица 2

Количество участников	Играют в 1-м кругу	Вступают во 2-й круг		Количество участников	Играют в 1-м кругу	Вступают во 2-й круг	
		сверху	снизу			сверху	снизу
2	2	—	—	33	2	15	16
3	2	—	1	34	4	15	15
4	4	—	—	35	6	14	15
5	2	1	2	36	8	14	14
6	4	1	1	37	10	13	14
7	6	—	1	38	12	13	13
8	8	—	—	39	14	12	13
9	2	3	4	40	16	12	12
10	4	3	3	41	18	11	12
11	6	2	3	42	20	11	11
12	8	2	2	43	22	10	11
13	10	1	2	44	24	10	10
14	12	1	1	45	26	9	10
15	14	—	1	46	28	9	9
16	16	—	—	47	30	8	9
17	2	7	8	48	32	8	8
18	4	7	7	49	34	7	8
19	6	6	7	50	36	7	7
20	8	6	6	51	38	6	7
21	10	5	6	52	40	6	6
22	12	5	5	53	42	5	6
23	14	4	5	54	44	5	5
24	16	4	4	55	46	4	5
25	18	3	4	56	48	4	4
26	20	3	3	57	50	3	4
27	22	2	3	58	52	3	3
28	24	2	2	59	54	2	3
29	26	1	2	60	56	2	2
30	28	1	1	61	58	1	2
31	29	—	1	62	60	1	1
32	32	—	—	63	62	—	1
				64	64	—	—

Таблица 3

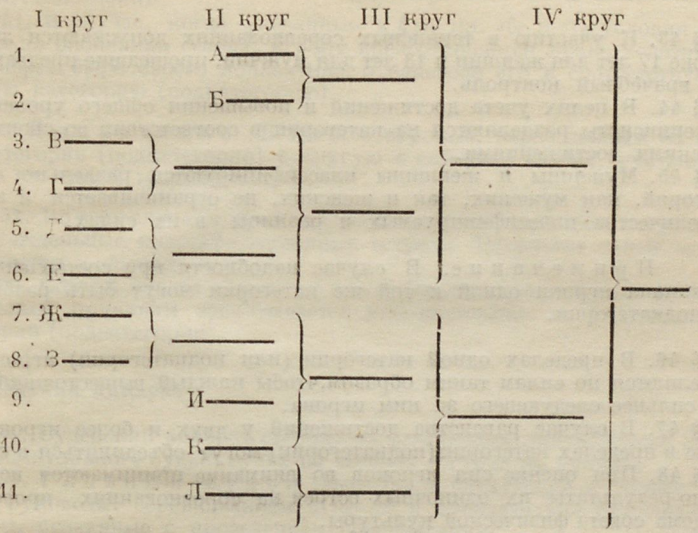


Таблица 4

Для четного количества участников (8 чел.):

1 день	2 день	3 день	4 день
1—2	1—3	1—4	1—5
8—3	2—4	3—5	4—6
7—4	8—5	2—6	3—7
6—5	7—6	8—7	2—8

5 день	6 день	7 день
1—6	1—7	1—8
5—7	6—8	7—2
4—8	5—2	6—3
3—2	4—3	5—4

Таблица 5

Для нечетного количества участников (9 чел.):

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1—2	1—3	1—4	1—5	1—6
0—3	2—4	3—5	4—6	5—7
9—4	0—5	2—6	3—7	4—8
8—5	9—6	0—7	2—8	3—9
7—6	8—7	9—8	0—9	2—0

6 день	7 день	8 день	9 день
1—7	1—8	1—9	1—0
6—8	7—9	8—0	9—2
5—9	6—0	7—2	8—3
4—0	5—2	6—3	7—4
3—2	4—3	5—4	0—5

б) Участники и их классификация

§ 43. К участию в теннисных соревнованиях допускаются лица не моложе 17 лет для женщин и 18 лет для мужчин, прошедшие предварительный врачебный контроль.

§ 44. В целях учета достижений и повышения общего уровня игры все теннисисты разделяются на категории в соответствии со своими техническими достижениями.

§ 45. Мужчины и женщины классифицируются раздельно. Число категорий, как мужских, так и женских, не ограничивается и зависит от количества классифицируемых и разницы в их силах.

Примечание. В случае надобности при составлении гандикапа игроки одной и той же категории могут быть разбиты на подкатегории.

§ 46. В пределах одной категории (или подкатегории) игроки распределяются по силам таким образом,чтобы каждый вышестоящий игрок был сильнее следующего за ним игрока.

§ 47. В случае равенства достижений у двух и более игроков, таковые в пределах категории (подкатегории) могут объединяться в группы.

§ 48. При оценке сил игроков во внимание принимаются исключительно результаты их одиночных встреч на соревнованиях, проводимых с ведома совета физической культуры.

Примечание. Случай отказа от соревнования одного игрока не дает основания для перевода другого в высшую категорию. Основанием для перевода могут служить только фактически сыгранные встречи.

§ 49. Классификация составляется ежегодно по окончании сезона на основании тех результатов, которые были показаны игроками на летних соревнованиях.

§ 50. Как правило перевод игрока из одной категории (подкатегории) в другую проводится при составлении классификации по следующим принципам:

а) игрок, выигравший в индивидуальных соревнованиях на первенство одиночный разряд своей категории (подкатегории), переводится в ближайшую старшую категорию (подкатегорию);

б) игрок, выигравший в течение одного сезона у двух различных игроков старших категорий (подкатегорий) и не проигравший более как двум игрокам своей категории (подкатегории) или одному низшей, переводится в соответствующую старшую категорию (подкатегорию);

в) игрок, проигравший в течение одного сезона двум различным игрокам низшей категории (подкатегории) и не выигравший за это время у одного из игроков своей или старшей категории (подкатегории), переводится в соответствующую низшую категорию (подкатегорию);

г) игрок, показавший особые успехи или проявивший особую слабость, но не подпадающий прямо под действие пунктов «а», «б», «в», может

быть переведен в соответствующую категорию (подкатегорию) по особому постановлению.

§ 51. В случае, когда указанные в § 50 пп. «б» и «г» условия выявляются до окончания сезона, игроку предоставляется право ходатайствовать, через бюро своего коллектива, о переводе его в соответствующую высшую категорию (подкатегорию).

Примечание. Встречи с игроком, переведенным из одной категории (подкатегории) в другую в середине сезона, учитываются по его новой классификации.

§ 52. Во всех случаях, когда перевод вызывает сомнения, могут назначаться отдельные классификационные встречи. Результат такой встречи учитывается в обычном порядке.

§ 53. Случай отказа игрока от классификационной встречи по неуважительным причинам засчитывается как поражение от игрока низшей категории (подкатегории).

в) Судейский аппарат

§ 54. Судейский аппарат состоит из следующих лиц: главный судья, помощник главного судьи, судьи на вышках и судьи на линиях.

§ 55. Главный судья выполняет следующие функции:

1) руководит соревнованием в целом и окончательно разрешает все вопросы, связанные с проведением соревнования;

2) проводит жеребьевку для первоначального распределения участников соревнования;

3) составляет расписание встреч на каждый день с указанием их времени и места;

4) распределяет работу между своими помощниками и выделяет в их распоряжение судей на вышках и на линиях;

5) руководит работой всего младшего судейского аппарата, отстраняет и заменяет судей, дает им указания, советы и т. п.;

6) разрешает вопросы, связанные с опозданием или неявкой игроков и судей;

7) разрешает все спорные вопросы по проведению соревнования, вызывающие сомнения у его помощников;

8) заботится о своевременном получении от организаторов соревнования мячей и судейских тетрадей и распределяет их между своими помощниками;

9) вписывает ежедневно все технические результаты встреч, представленные ему его помощниками, в общий протокол соревнования;

10) составляет окончательный протокол и общий обзорный отчет по проведенному соревнованию.

§ 56. Помощник главного судьи несет следующие обязанности:

1) непосредственно руководит соревнованием (или частью его) на месте его розыгрыша;

2) заботится (путем своевременных указаний техническим орга-

низаторам соревнования) о подготовке площадок и о необходимых для соревнования предметах, как-то: судейских вышек, подпорок для одиночной игры, измерителей высоты сеток и т. п.;

3) распределяет площадки и мячи для отдельных встреч;

4) распределяет работу между судьями на вышках и выделяет в их распоряжение судей на линиях;

5) ведет ответственное наблюдение и руководство работой судей на вышках и на линиях, отстраняет и заменяет их, дает им указания и советы и т. п.;

6) разрешает все спорные вопросы по толкованию и применению правил игры;

7) разрешает вопрос о пригодности и непригодности площадок, сеток и мячей для игры;

8) разрешает вопросы о перерывах в игре и о прекращении из-за неблагоприятных условий, освещения, погоды и т. п.;

9) поддерживает связь с главным судьей в целях совместного разрешения всех вызывающих сомнение вопросов;

10) ежедневно к концу дня докладывает главному судье о ходе порученного ему соревнования (или части его) и представляет протоколы всех отдельных состоявшихся за день встреч;

11) заботится о своевременном получении от главного судьи всего необходимого на ближайший день, как-то: расписания встреч, списка выделенных судей, мячей, судейских тетрадей и т. п.

§ 57. Судья на вышке выполняет следующую работу и обязанности:

1) руководит розыгрышем отдельных встреч на соревнованиях, являясь на место встречи не позднее чем за 10 мин. до начала ее розыгрыша (по расписанию);

2) заботится о получении мячей и судейской тетради от помощника главного судьи;

3) устанавливает факт явки или неявки игроков, с обязательным занесением в протокол;

4) проверяет состояние площадок (состояние грунта, высоту сетки, наличие подпорок и т. п.) как перед встречей, так и в процессе таковой (по личному усмотрению или по просьбе играющих);

5) распределяет по линиям выделенных в его распоряжение судей на линиях и ведет ответственное наблюдение и руководство их работой, дает им указания и советы и т. п.;

6) приглашает игроков бросить жребий для выбора стороны или подачи и заносит в протокол порядок подачи;

7) фиксирует поле, порядок распределения игроков по полям, выбранный каждым игроком в парной игре для приема подачи;

8) объявляет название соревнования и фамилии игроков, с указанием организаций, от которых они выступают, а также уравнительного гандикапа (на уравнительных соревнованиях);

9) приглашает игроков начать розыгрыш встречи и следит непосредственно, а также при помощи судей на линиях (принимая их решения в отношении порученной линии как бесспорные) за ходом игры;

10) фиксирует и громко и ясно объявляет ошибки немедленно по их совершении, согласно установленной терминологии;

11) ведет счет игр, записывает его в протокол и громко и ясно объявляет после записи, называя сперва очки подающего и повторяя объявление по просьбе играющих;

12) предлагает переиграть очко (помимо случаев, предусмотренных в «Правилах игры»), если у него возникает предположение, что какие-либо его действия, например ошибочный возглас, помешали играющим, и пр.;

13) своевременно предлагает игрокам меняться сторонами;

14) наблюдает за соблюдением установленных между партиями перерывов в игре;

15) заботится при помощи администрации площадок, а также и непосредственно, о соблюдении должной тишины и порядка на месте игры;

16) делает предупреждение игроку в случае некорректного поведения или умышленного затягивания игры и прекращает ее, если после предупреждения указанные действия не прекращаются;

17) не имеет права вступать в какие-либо пререкания с игроками и зрителями;

18) не имеет права сложить с себя судейские обязанности ранее окончания порученной ему встречи без разрешения помощника главного судьи;

19) разрешает единолично и окончательно все вопросы, возникающие по ходу игры (за исключением вопросов, подлежащих компетенции судей на линиях);

20) обращается к помощнику главного судьи за разрешением всех спорных вопросов по применению правил игры;

21) составляет протокол по установленной форме, аккуратно заполняет все его графы и, собирая необходимые подписи, заверив протокол личной подписью, передает его по окончании встречи помощнику главного судьи.

§ 58. Судья на линиях выполняет следующее:

1) следит за ошибками, касающимися игры у порученной ему линии, единолично и окончательно устанавливая факты их совершения (включая также ошибки, указанные в § 9, пп. «в» и «г»);

2) фиксирует и громко и ясно объявляет ошибки немедленно по их совершении, согласно установленной терминологии.

г) Терминология судейских возгласов

Прыжок—если подающий подпрыгнул при подаче.

Заш аг—если подающий зашагнул или наступил на линию, ограничивающую позицию подачи.

Сходу—если подающий произвел подачу, шагая или с разбега.

Нет—если подающий не подал в надлежащее поле.

Задет—если мяч коснулся игрока.

Сетка, еще два мяча—если мяч при подаче, поданный во всех отношениях правильно, перелетая через сетку, задел ее и если перед этим не было неправильной подачи в то же поле.

С е т к а , е щ е о д и н м я ч—если мяч при подаче, поданный во всех отношениях правильно, перелетел через сетку, задев ее, и если перед этим была неправильная подача в то же поле.

С н о в а н е т—если подающий сделал повторную неправильную подачу в то же поле.

Р а н о—если игрок отбил мяч раньше, чем последний перелетел через сетку.

С л е т у—если принимающий тронул мяч при подаче раньше, чем он коснулся земли.

П о з д н о—если игрок отбил мяч после того, как он дважды коснулся земли.

Д в а ж д ы—если игрок тронул мяч ракетой больше одного раза.

З а —если игрок отбил мяч за линии, ограничивающие площадку.

С е т к а—если игрок во время розыгрыша мяча задел чем-либо сетку или какое-либо из ее укреплений.

П е р е н о с—если игрок во время розыгрыша мяча перенес какую-либо часть своего тела или свою ракету через сетку, за исключением случая, когда это сделано по инерции или вызвано необходимостью ударить по мячу, перелетевшему вследствие вращения или ветра обратно через сетку.

Н е в е р н о п о д а н о—если подающий подал мяч с неправильной позиции не в надлежащее поле.

Б р о с о к—если игрок ударит мяч ракетой, выпущенной из рук.

Н е в е р н о о т б и т о—если игрок отбил мяч с подачи, поданный его партнеру.

В е р н ы й—если игроки сомневаются при правильно разыгранном мяче и не знают, как он будет засчитан.

П о н у л ю—перед началом каждой игры, что служит приглашением начать ее.

Р о в н о—если у игроков по 30 или по 40; если подающий выиграл очко после того, как было «меньше»; если подающий проиграл очко после того, как было «больше».

Б о л ь ш е—если подающий выиграл очко после того, как было «ровно».

М е н ь ш е—если подающий проиграл очко после того, как было «ровно».

СОВРЕМЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ТЕННИСУ

(на русском языке)

Г. Бобров и С. Теодоронский—Спутник теннисиста, «Физкультура и спорт», 1930 г., ц. 35 коп.

Е. О. Крживинский—Теннис. Техника, тактика и правила игры, ЛГСПС, 1925 г. ц. 60 коп.

Р. Лякост—Теннис. Под редакцией А. Н. Дементьева, «Время», Лг., ц. 1 р. 50 коп.

С. Сысоев и Б. Ульянов—Спортивные игры. ВЦСПС, М., 1929 г., ц. 25 коп.

Теннис. Правила игры. 4-е изд. ФИТ, 1933 г., ц. 20 коп.

Теннис в массы. Методико-технический справочник теннисной секции ВСФК. ОГИЗ—ФИТ, 1932 г., ц. 35 коп.

В. Тильден—Искусство игры в теннис. Перевод под ред. С. А. Теодоронского и Б. А. Ульянова. Предисловие А. И. Григорьева. ФИТ, 1930 г., ц. 55 коп.

Б. Ульянов—Как научиться играть в теннис. 2-е изд., исправленное и дополненное, «Физкультура и спорт», 1930 г., ц. 40 коп.

Б. Ульянов—Современная игра в теннис. «Вестник физической культуры», Харьков, 1929 г., ц. 50 коп.

Б. Ульянов—Теннис. Техника и тактика. Изд-во «Военный вестник», ц. 1 р. 15 коп.

Б. Ульянов—Устройство теннисной площадки. ОГИЗ—ФИТ, 1931 г., ц. 45 коп.

ИНОСТРАННАЯ ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗОВАННАЯ АВТОРОМ

William T. Tilden 2-nd—Match Play and the Spin of the Ball. The Common Sense of Lawn Tennis. The Art of Lawn Tennis. Singles and Doubles in Lawn Tennis. Lawn Tennis for Young Players. Lawn Tennis for Club Players. Lawn Tennis for Match Players. The Expert.

Lawn Tennis Library: Vol. I.—Lessons for Beginners. Vol. II—Mechanics of the Game. Vol. III—Psychology and Advanced Play. Vol. Iv—Methods and Players.

A. E. Grawley: Lawn Tennis Do's and Don'ts. The Lawn Tennis Umpire and Referee. The Technic of Lawn Tennis. Lawn Tennis.

James Burns—How to play Tennis.

A. E. Beamish—First steps to Lawn Tennis.

Major J. C. S. Rendall—Lawn Tennis Method of Acquiring Proficiency.

M. J. G. Ritchie—Lawn Tennis, the Modern Game.

S. Powell Blackmore—Lawn Tennis Up-To-Date.

R. F. and H. L. Doherty—Lawn Tennis.

P. A. Vaile—Lawn Tennis Guide.

P. A. Vaile—Tennis von heute.

Spalding's Atletic Library—How to Build a Tennis Court.

E. Matthias—Tennis, Handbuch der Leibesübungen.

H. Landmann—Tennis.

S. Lenglen—Tennis, das Spiel aller Nationen.

S. Lenglen—So spielt man Tennis!

Roderich Menzel—Tennis... wie ich es sehe!

W. A. Lamprecht—Besseres Tennis!

O. Kreuzer—Das Buch vom Tennis.

Max Stock—Schule des Tennissports.

R. F. v. Fichard—Unser Tennis.

René Lacoste—Tennis.

Jung—Die psychologischen Typen.

André Gobert—Le tennis.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I. **Теннис как вид советской физкультуры**

Значение и ценность игры—3. Из истории тенниса—10.

Глава II. **Общие сведения о теннисе**

Что такое теннис—27. Терминология—30. Ракета и мячи—31. Одежда и гигиена—36. Типы площадок и игра на них—37. Держание ракеты—40.

Глава III. **Основные принципы игры**

Составные элементы—50. Внимание—53. Умение смотреть на мяч—54. Позиция игрока на площадке—60. Работа ног—67. Баланс—78. О ритме и стиле—82.

Глава IV. **Техника ударов и тренировка**

Вращение, полет и прыжок мяча—86. Классификация ударов—93. Основной удар справа—95. Основной удар слева—113. Подача—127. Резаные удары—150. Свеча— 52. Смэш—157. Хав-воллей—163. Развитие техники—165. Методика обучения—176.

Глава V. **Тактика**

Современная игра в теннис—183. Основы тактики—187. Применение силы и вращения мяча—189. Особенности техники одиночной и парной игры—196. Тактика одиночной игры—200. Тактика парной игры—220. Тактика смешанной парной игры—229. Игра на соревнованиях—234.

Глава VI. **Теннисные площадки**

Глино-песчаная площадка—237. Устройство тренировочной стенки—251.

Приложения:

Правила игры и проведения соревнований—256. Современная литература по теннису на русском языке—271. Иностранная литература, использованная автором—271.

Редактор *В. А. Стариков* Техн. редактор *З. А. Киселева*

ОГИЗ—ФИТ № 800. Инд. Ф—13
Сдано в произв. 10/II—34 г. Подпис. к печ. 9/IV—34 г. Бумага 72×110 см.
Печ. лист. 8½. Колич. знак. в печ. листе 73472
Москва. Уполномоченный Главлита В 78142. Заказ № 137. 7.200 экз.

16-я типография треста «Полиграфкнига», Трехпрудный пер., д. 9.

13996

Цена 2 р. 60 к.
Переплет 50 к.

НОВАЯ КНИГА



Книга А. Гетье «Бокс» является руководством для физкультурников-боксеров и для инструкторов боксерских секций и школ. В книге подробно освещены техника бокса, вопросы обучения и тренировки, тактика и стратегия матча, организация и проведение соревнований.

2009066209

ПРОДАЖА ВО ВСЕХ МАГАЗИНАХ КНИГОТОРГОВОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ.
ЗАКАЗЫ НАПРАВЛЯТЬ ПО АДРЕСУ: МОСКВА, 64, «КНИГА-ПОЧТОЙ»