

ОРДЕНА ДРУЖБЫ НАРОДОВ
УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ имени ПАТРИСА ЛУМУМБЫ

209
2856
И. М. КРУПНИК

**ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ
ТЕННИСА**

Москва—1975

25 5.3

952
sep 1

209
Br 2856
ОРДЕНА ДРУЖБЫ НАРОДОВ
УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ имени ПАТРИСА ЛУМУМБЫ
Кафедра физического воспитания и спорта

И.М.Крупник

ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ТЕННИСА
(Пособие для практических занятий)

Москва - 1975

Утверждено
кафедрой
физвоспитания и спорта

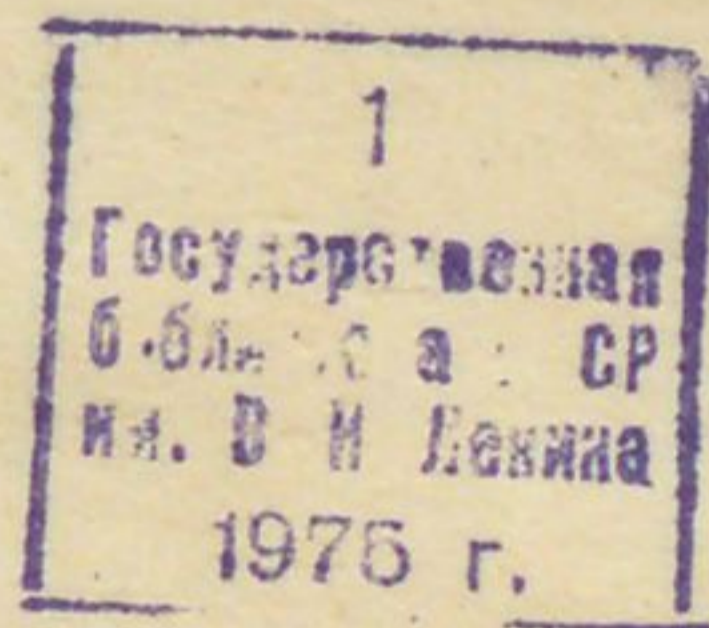
Пособие по теннису предназначено для студентов и сотрудников Университета дружбы народов им.П.Лумумбы, для тех, кто пожелает самостоятельно освоить эту интереснейшую игру.

В работе дается краткая историческая справка, описаны основные правила игры, техника ударов и подачи, а также даны советы по тактике игры, самоконтролю и гигиене теннисиста и т.п.

Кафедра физического воспитания и спорта надеется, что с вводом в действие теннисных кортов, эта игра станет массовой и любимой среди студентов и сотрудников Университета.

Пособие представляет интерес не только для начинающих теннисистов, но и для квалифицированных спортсменов.

Ответственный редактор
кандидат педагогических наук
МЕЩЕРСКИЙ В.Н.



© Университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы, 1975 г.



2022089390

ВВЕДЕНИЕ

Знатоки изыскали истоки тенниса еще в Древнем Риме и даже у египтян, но совершенно достоверно, что игра в мяч, который перебрасывался ладонями, уже в XIII веке была известна во Франции и называлась "Жё де пом". В 1480 году Людовик XI распорядился, чтобы мяч для этой игры, который первоначально делался из кусков материи или конского волоса, был покрыт сверху кожей и шерстью.

Надели кожаные перчатки и игроки, затем кто-то попробовал отражать мяч широкой палкой, а в XVI веке появились и первые ракетки, натянутые веревками.

Вскоре игра перекинулась и в Англию, где была названа "теннис". Известно, что в этой игре находили забаву и Генрих VIII и многие из Людовиков.

Прежде в теннис играли на деньги, а теннисные проигрыши взыскивались по суду.

Эта "игра на интерес" породила и пятнадцатибальную систему теннисного счета: 15, 30, 45, 60. Сейчас судья говорит "сорок", а не "сорок пять", так как "сорок" звучит энергичней и воспринимается быстрее.

Короли и вельможи XIII-XIV столетий выигрывали и проигрывали большие суммы. Игра шла на крупную монету в 60 су, называвшуюся в обиходе "короной". "Корона" разменивалась на четыре меньших, по пятнадцати су, которые и являлись, очевидно, стоимостью каждого из четырех теннисных ударов.

Первый турнир, с которого исчисляется история современного тенниса, состоялся в июне 1877 года на новых площадках Всеанглийского крокет-клуба в Уимблдоне.

В России в теннис начали играть впервые в 1888 году в Петербурге, и в это же время там был основан один из первых теннисных клубов. Первым игроком, с которого начался русский теннис и который бил всех иностранных игроков, приехавших в Петербург, был граф Сумароков-Эльстон.

Победа Великой Октябрьской социалистической революции

открыла широкий доступ к теннису — игре поистине "всем возрастам покорной".

В 1924 году состоялся первый чемпионат СССР.

Коммунистическая партия и Советское правительство уделяют огромное внимание физической культуре и спорту, в том числе и теннису. Появились новые теннисные центры с современными спортивными сооружениями (Алма-Ата, Донецк, Ташкент, Душанбе, Салават, Куйбышев и т.д.). Улучшение системы тренировки, совершенствование календаря соревнований, приобретение опыта международных встреч дали возможность лучшим советским теннисистам достичь известных успехов в крупных международных соревнованиях.

ПЛОЩАДКА, ИНВЕНТАРЬ, ФОРМА

Играют в теннис на специальных площадках — кортах, огороженных металлической сеткой или забором с высотой по торцам не менее 3 м, а вдоль боковой линии не менее 1 м. Размер всей площадки для игры, включая забеги, 36 x 18 м, а самого корта 23,74 x 8,23 для одиночной игры. При парных играх его ширина увеличивается на два коридора по 1,37 м. Ширина всех линий входит в указанные размеры и равна 10 см для задних линий и 5 см для всех остальных линий. Посередине корта натягивается сетка, она делит его на две равные части. Высота сетки по краям 1,06 м, в центре 0,91 м. На расстоянии 6,4 м от сетки параллельно ей наносится линия подачи. В 5,48 м от нее — задняя линия (рис. 1).

Играют в теннис ракеткой, которая состоит из ручки, шейки и головки. Ручка ракетки восьмигранной формы. Она обтянута кожей или дерматином. При выборе ракетки следует обращать внимание на толщину ручки — она должна быть удобной для руки. Слишком тонкая и толстая ручка в момент удара будет поворачиваться в руке. Ракетку натягивают жильными, нейлоновыми или капроновыми струнами.

Вес ракетки указывается в граммах или унциях (1 унция =

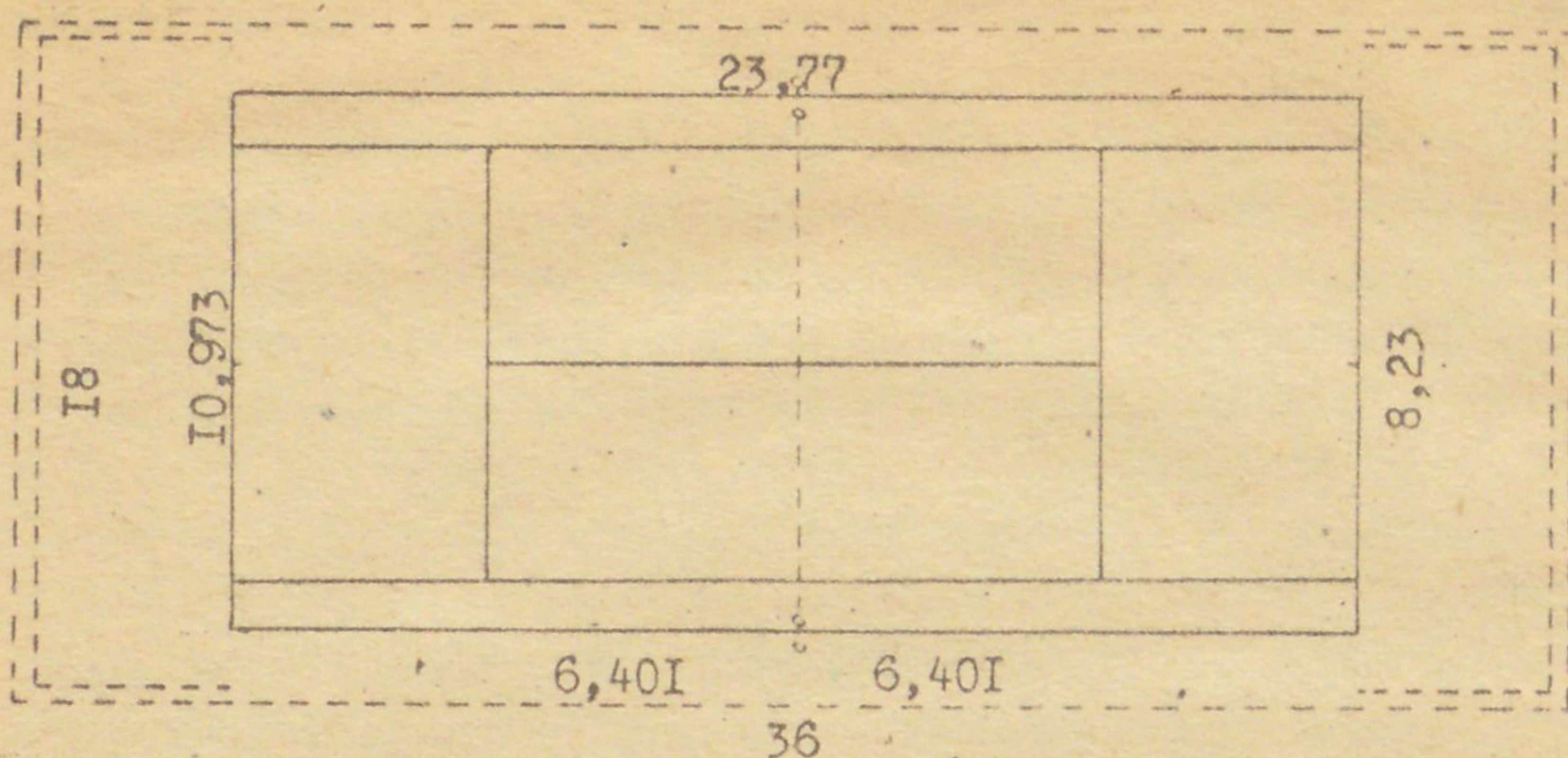


Рис. I План теннисной площадки

28,35 г). Взрослые теннисисты играют, обычно, ракетками весом в 390-432 г (13 3/4 - 14 1/2 унций).

Теннисный мяч - резиновый, обтянут белой шерстяной тканью. Его диаметр 6,25 - 6,67 см, вес 56,7 - 60 г.

По традиции теннисисты одевают белую спортивную форму: майку или рубашку - с короткими рукавами, трусы или шорты (девушки - юбки), туфли без каблучков на шероховатой резиновой подошве. Рекомендуется надевать шерстяные носки, они хорошо впитывают пот, предохраняют ноги от натирания.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В ТЕННИС

1. Игра начинается подачей, -производимой за задней линией, поочередно справа налево и слева направо, в прямоугольник, примыкающий к поперечной сетке с противоположной стороны по диагональному направлению. При ошибке (подача мяча в сетку или вне прямоугольника - возглас судьи "Нет!") подачу разрешается повторить. Если мяч, попавший в прямоугольник, задел сетку, он переигрывается. При подаче не разрешается переходить в пределы площадки и касаться задней линии (судейский возглас "За шаг").

2. "Розыгрыш очка", то есть последующая перекидка мяча, производится уже по всей площадке от сетки до задней линии,

причем, в одиночной игре боковые продольные полосы ("коридоры") считаются аутом (судейский возглас "За!"), а при парной игре (мужской, женской, смешанной) "коридоры" считаются игровым пространством. Перекидка мяча ведется до совершения одной из сторон ошибки (невзятие мяча, взятие мяча после второго его приземления - судейский возглас "Поздно!"; попадание мяча в сетку или вне площадки). Задевание мяча за сетку при розыгрыше очка значения не имеет.

3. Мяч, попавший в линию, ограничивающую игровое пространство считается верным.

4. Первый поданный мяч должен быть принят только после его приземления. В дальнейшем разрешается игра с воздуха, т.е. до приземления мяча.

5. Принятый с воздуха мяч, даже явно летящий "за", считается находящимся в игре. Равным образом мяч, задевший игрока, считается проигранным этим игроком.

6. Если игрок при ударе или по инерции после него задевает сетку (ракеткой, одеждой, ногой и т.п.), он проигрывает очко. Перенос ракетки через сетку после удара по инерции разрешается (но не до удара!).

7. После выигрыша первого очка сторона (игрок или пара) получает счет "15", после второго - "30" (включая первые "15"), после третьего - "40" (с включением предыдущего). Выигрыш четвертого очка дает выигрыш "игры" ("гейма"), за исключением случая, когда у обеих сторон счет по "40". Тогда объявляется счет "Ровно" и для выигрыша "игры" нужен выигрыш двух очков подряд: подающий, выиграв очко, получает "больше", а следующий выигранным очком завоевывает "игру". Аналогично выигрывает "игру" и принимающий подачу. Если же после счета "больше" или "меньше" очко выигрывает соответственно принимающий или подающий, то снова объявляется счет "Ровно", и перекидка мяча продолжается.

При объявлении счета до "40" первыми называются очки подающего. Например, "15:0 - пятнадцать ноль", "0:15" -

ноль - пятнадцать", "30 : 40 - тридцать сорок" и т.д.

Выигрыш шести "игр" приносит выигрыш "партии" ("сета"), за исключением случая, когда у обеих сторон по 5 игр. Тогда перекидка мяча продолжается до выигрыша одной из сторон двух "игр" подряд. Следовательно, счет может быть: 6:0, 6:1, 6:2, 6:3, 6:4, 7:5, 8:6, 9:7, 10:8, 11:9 и т.д.

Обычно соревнования проводятся из трех или (только для мужчин) из пяти партий, причем в первом случае достаточно выигрыш двух, во втором - трех партий. Перерыв для женщин разрешается после двух, а для мужчин после трех партий.

Отдельные соревнования, например, блиц-турниры, могут разыгрываться из одной партии, но они считаются товарищескими и в классификации не учитываются.

8. Стороны меняются подачами по окончании каждой игры, независимо от того, кто победил в предыдущей. Смена сторон площадки (переход) производится после нечетных игр - первой, третьей, пятой и т.д.

9. Решение судьи на линии (если таковой имеется) обязательно для судьи на вышке.

10. По окончании встречи партнеры обязаны пожать друг другу руки, поблагодарить соперников за игру, а судью на вышке - за судейство.

Физподготовка теннисиста

Современный теннис предъявляет очень высокие требования к спортсменам. Одним из решающих средств для достижения успехов в теннисе является общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения, которые приводятся ниже, следует выполнять в хорошем темпе сериями по 10-15 сек и с различными паузами отдыха. (при паузах 90 сек лучше развивается "взрывная" сила, а при паузах 30-45 сек - скоростная и силовая выносливость).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
(условно делится на группы "А" и "Б")

Группа "А" — упражнения для совершенствования и определения уровня развития скоростно-силовых качеств теннисистов.

1. Бег 30 м (по возможности с регистрацией стартовой реакции и прохождения отрезка 6 м).
2. Бег 300 м — мальчики 13-14 лет, девочки — 13-16 лет.
Бег 600 м — юноши 15-16 лет, девушки 17-18 лет.
Бег 1000 м — юноши 17-18 лет.
3. Тройной прыжок с места.
4. Прыжок вверх толчком обеих ног.
5. Прыжок вверх с имитацией ракеткой удара над головой.
6. Серийные прыжки вверх с высоким подниманием бедра (прыжки "кенгуру").
7. Многоскоки на дальность — 10 прыжков с ноги на ногу.
8. Метание набивного мяча (2 кг) с места движением подачи.

Группа "Б" — упражнения для совершенствования и определения уровня развития специальной ловкости и гибкости.

9. Бег с обеганием предметов ("змейка").
10. Бег со сменой направления в пределах половины теннисной площадки.
11. Активный выход к сетке с прыжками в стороны и имитацией ударов с лета.
12. Метание набивного мяча (1 кг) в прыжке движением удара над головой.
13. Перехваты мячей, бросаемых в различных направлениях ("вратарское" упражнение).
14. "А" — выкруты рук с палкой назад-вперед.
"Б" — наклоны вперед.
"В" — гимнастический мост.
15. "А" — кувырок вперед-назад.
"Б" — кувырок вправо, влево с перекатом через плечо

"В" — колесо с опорой на кистях рук вправо, влево.

Самоконтроль — ряд мероприятий, проводимых самим спортсменом в целях активного наблюдения за состоянием своего здоровья при занятиях физическими упражнениями и спортом.

При проведении самоконтроля лучше всего заранее установить те исследования, которые будут проводиться спортсменом в период тренировки. В первое время следует применять наиболее важные, простые и общедоступные методы самонаблюдения. Такие данные, как: общее самочувствие, явление усталости, желание или нежелание тренироваться, спортивная работоспособность, сердцебиение, сон, мышечные боли.

Самоконтроль следует проводить регулярно, лучше всего в состоянии покоя и непосредственно после физических упражнений, тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль следует проводить в одни и те же часы, лучше всего в утренние, лежа в постели. Результаты утреннего самонаблюдения могут пригодиться для изучения хода восстановительных процессов после тех или иных спортивных нагрузок, прикидок, соревнований.

Одной из лучших форм организации самоконтроля является ведение дневника в период тренировки (в условиях покоя, а также во время однократной тренировки) и соревнований.

В первое время дневник можно заполнять три раза в неделю: накануне тренировки, в день тренировки и на следующий день. Не следует заполнять дневник реже одного раза в неделю.

Для получения наиболее точных и ценных результатов самоконтроля в целях сравнения рекомендуется все измерения производить при одних и тех же условиях.

Сравнив данные первых записей в дневнике с последующими, можно проследить, как влияют занятия физическими упражнениями и теннисом на организм.

Следует не забывать и о личной гигиене:

Примерное заполнение дневника самоконтроля
до и после физических упражнений

Показатели	март 1973			
	8	10	12	14
Самочувствие	хорошее	вялость	хоршее	-"
Степень усталости (большая, средняя, малая)	большая (силь- но устал)			-"
Работоспособность	пониженная	нормальная	хорошая	-"
Сердцебиение, боли в сердце	усиленное	менее сильное сердцебиение при одной и той же нагрузке	обычное сердцеби- ение, но более бы- строе успокоение	нормальное
Одышка (большая, средняя, малая)	выражена резко	средней сте- пени	малая	-"
Сон (накануне)	заснул с тру- дом, спал 8 час 68	заснул поздно, спал 5 час. 68	спал хорошо 8 час 67,8	спал хорошо 7 час. 67,6
Вес до тренировки, после тренировки	67 72	67,4 70	67 68	67 70
Пульс до тренировки после тренировки	168	160	164	156
Дыхание до и после тренировки	18-36	18-40	16-30	14-32
Емкость легких	4000-3800	4200-4000	4000-4200	4050-4000
Сила правой и левой кисти	50/46 52/48	52/48 50/46	50/48 50/46	52/45 51/43

Показатели	март 1973			
	8	10	12	14
Краткое описание тренировок, прикідки, соревнований	удар справа, слева, игра со счетом (см. дневник тренер.)			
Запись врача	увеличить нагрузку, принятие витаминов			
Запись преподавателя.	пройти очередной осмотр врача			

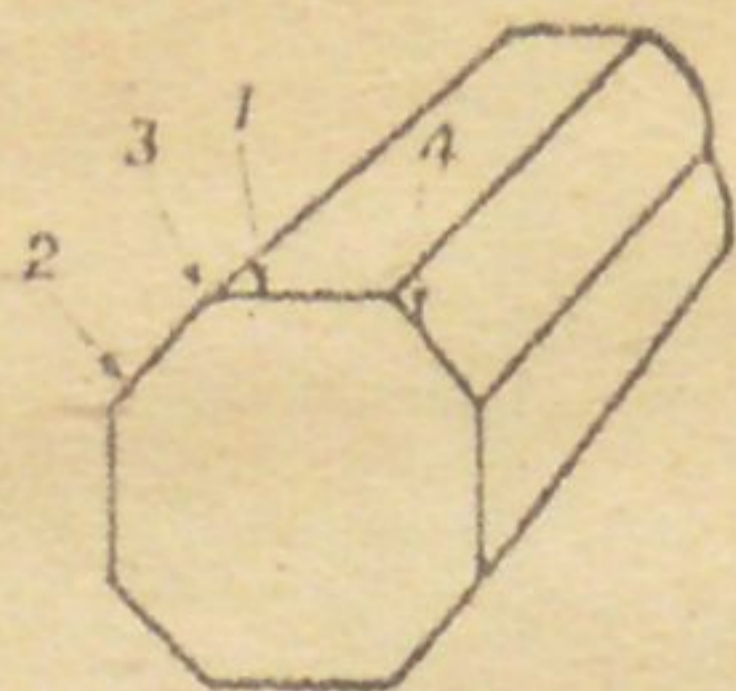


Рис. 2. Положение "угла", образованного большим и указательным пальцами на гранях ручки ракетки при различных хватках:

1 - для удара справа, 2 - для удара слева, 3 - универсальной, 4 - закрытой.

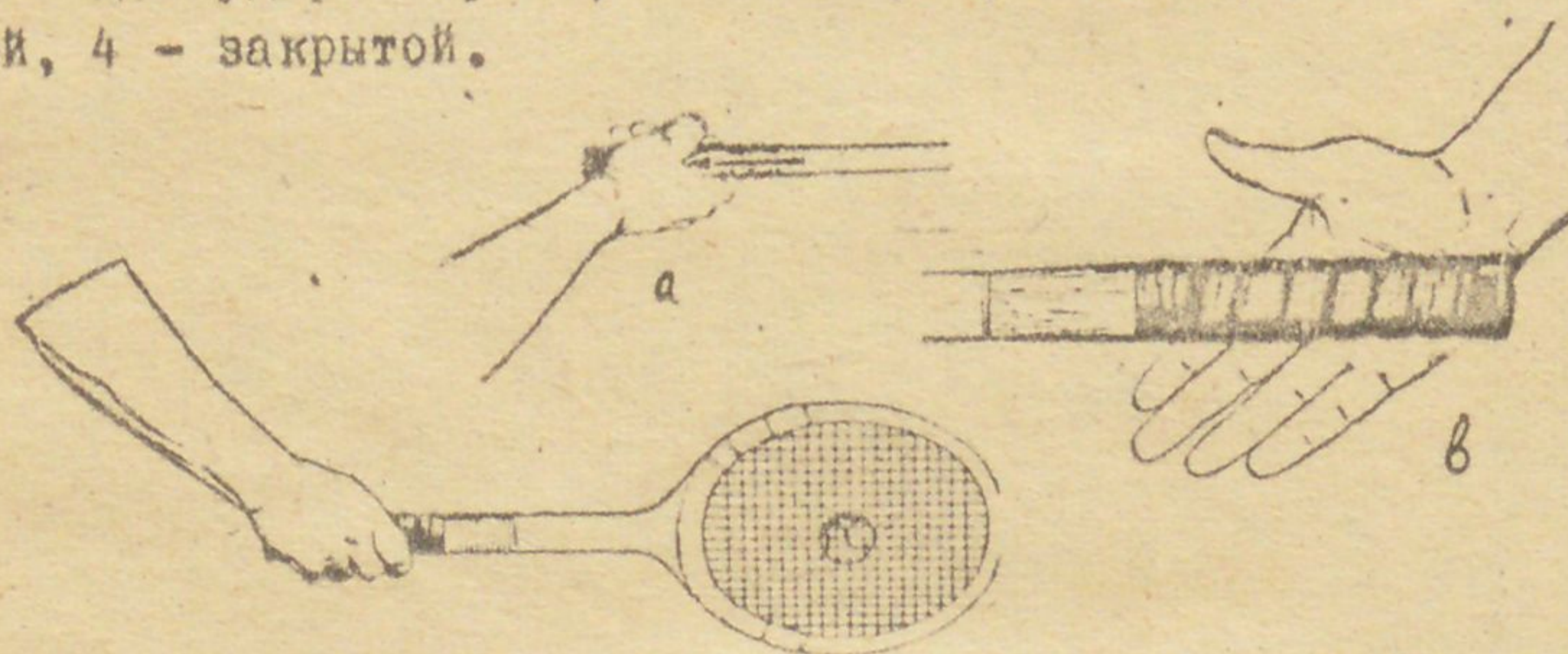


Рис. 3. Хватка ракетки при ударе справа.

На рис. 3 "в" показано положение раскрытой ладони при этой хватке в момент непосредственного удара по мячу. Как видно, наиболее массивная часть кисти является хорошим упором для ручки. Это помогает, в частности, выполнять сильные удары. Хватка напоминает свободное рукопожатие.

2. Хватка для удара слева. При этой хватке вершина угла между большим и указательным пальцами находится у самого ребра между верхней левой и левой боковой гранями (стрелка 2 на рис. 2 и стрелка на рис. 4 "а" демонстрирует положение этого угла).

1. После тренировки обязательно принимайте водные процедуры. Это позволит Вам быстрее восстановить свои силы.

2. Регулярно меняйте и стирайте спортивную одежду.

3. Во время тренировки неплохо иметь при себе носовой платок или маленькое полотенце.

4. Особенно внимательно относитесь к своей спортивной обуви. Своевременно меняйте носки и обувь. Это избавит вас от травм стопы и потертостей. Во время тренировки лучше надевать сначала хлопчато-бумажные носки, а на них шерстяные.

5. Строго соблюдайте режим дня.

6. Не забывайте ежедневно делать утреннюю гигиеническую гимнастику.

7. Закаляйте себя.

Техника тенниса

Читателю, делающему лишь первые шаги в теннисе, наш совет: упорно и систематически работайте над начальной постановкой техники, старайтесь сразу же овладеть правильными движениями, помните, что хорошая начальная школа техники — это путевка в большой теннис.

Никогда не довольствуйтесь тем, чего вы уже достигли. Как только вы сделаете вывод, что в технике дошли до предельного уровня, так сразу же начнете отставать.

Как держать теннисную ракетку

Будьте разборчивы в хватках, с первых шагов занятий теннисом старайтесь освоить только наиболее целесообразные из них. Хорошая хватка — это своеобразная путевка в техническую современную игру.

I. Хватка для удара справа. Вершина угла, образованного большим и указательным пальцами, находится на верхней средней грани ручки. Стрелка 1 на рис. 2 и стрелка на рис. 3 "а" показывают положение вершины этого угла.

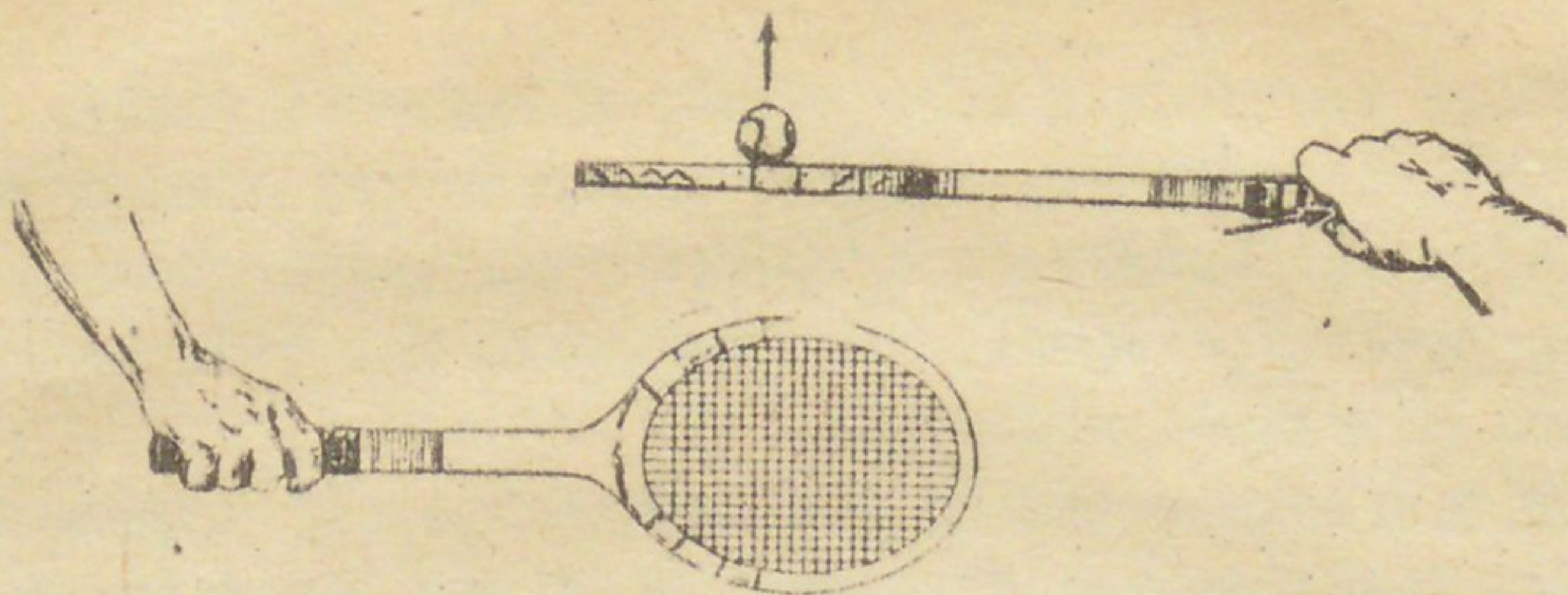


Рис. 4. Хватка ракетки при ударе слева.

Большой палец при использовании хватки для удара слева больше, чем при ударе справа, вытягивается наискось вдоль левой боковой грани ручки и вместе с прилегающей к нему массивной частью ладони служит хорошим упором для ручки в момент непосредственного нанесения удара.

3. Хватка для подачи и удара над головой. Для этих ударов применяется такая же хватка, как при ударе слева, но только с менее вытянутым положением большого пальца.

Удар справа.

Из основной стойки теннисист переносит вес тела в сторону передвижения — на правую ногу, поворачивается направо и свободно начинает двигаться к мячу. Одновременно с первым шагом начинается замах — рука с ракеткой свободно отводится назад и немного вверх — в сторону (головка ракетки находится в стабильном положении и струнной поверхностью обращена к сетке). Левая свободная рука в начале замаха также перемещается немного вправо, способствуя тем самым повороту туловища. Далее ракетка отводится назад и струнной поверхностью "смотрит" на боковое ограждение площадки, левым боком теннисист обращен к сетке и готов сделать левой ногой шаг в направлении удара.

Удар выполняется с шагом левой ногой по направлению к сетке, и на эту ногу переносится вес тела. Теннисист немного подает вперед туловище и руку с ракеткой по ходу удара.

В момент удара рука вытянута или чуть согнута, ракетка находится на достаточном расстоянии от туловища, чтобы без малейшей стесненности в движениях отразить мяч вперед — сбоку от себя. Наконец мяч отделился от ракетки и наступила фаза окончания удара. Эта фаза служит своеобразным контролем всей техники удара, так как является естественным продолжением предшествующих движений.

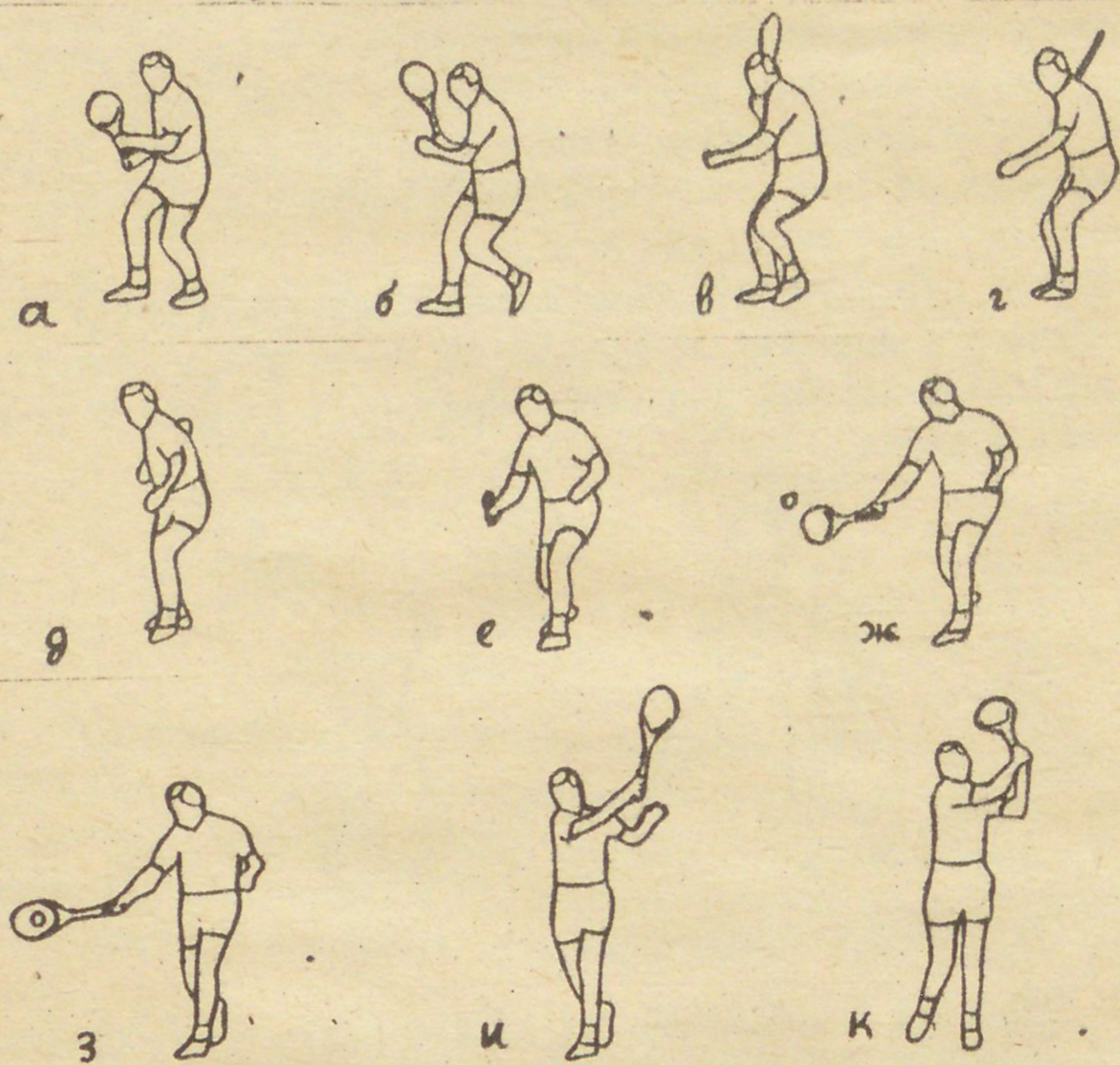


Рис. 5. Удар справа, вид спереди

После того, как мяч отлетит от струн, рука с ракеткой некоторое время продолжает движение вперед и вверх. Обе руки сближаются слева от туловища, левой рукой теннисист подхватывает ракетку. Правая нога подтягивается к левой, обе ноги пружинисто согнуты и готовы к дальнейшему передвижению.

Удар слева.

Пожалуй, наиболее трудоемким можно считать удар сле. Отлично владеют этим ударом теннисисты Розуол, Траберт, Бришан, Метревели, Кодеш. За кажущейся легкостью выполнения ими удара скрыты многие годы упорного и кропотливого труда. Труда, может быть, не меньшего, чем было потрачено на овладение остальными ударами, вместе взятыми.

Очень важная деталь при ударе слева — точка удара по мячу. Она должна быть выбрана игроком с таким расчетом, чтобы мяч находился сбоку — впереди игрока (рис. 6). Существует даже мнение: чем дальше перед собой бьет по мячу теннисист, тем выше класс его игры.

Игроку перед ударом слева нужно повернуться почти спиной к сетке и смотреть на мяч как бы из-за плеча (рис. 7). Это обеспечит хорошую амплитуду движений и участие в ударе туловища и плеча.



Рис. 6



Рис. 7

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

I. Имитация удара слева без ракетки (рис. 8). Здесь основное внимание уделяется правильной работе ног.

Из исходного положения игрок начинает поворот налево с шагом в сторону левой ногой (рис. 8 а, б). — Раз!

Вес тела переносится на левую ногу, поворот налево продолжается. Плечи сильно повернуты, правой ногой делается шаг вперед и на правую ногу начинает перемещаться вес тела (рис. 8 в). — Два!



Рис. 8

Плечи и рука разворачиваются вперед. Теннисист имитирует удар. Вес тела уже на правой ноге (рис. 8 г). Удар выполнен. Игрок поворачивается лицом к сетке (рис. 8 д).—Три!

Итак, все движения теннисиста как бы делятся на три такта.

2. Имитация удара слева с ракеткой (рис. 9).

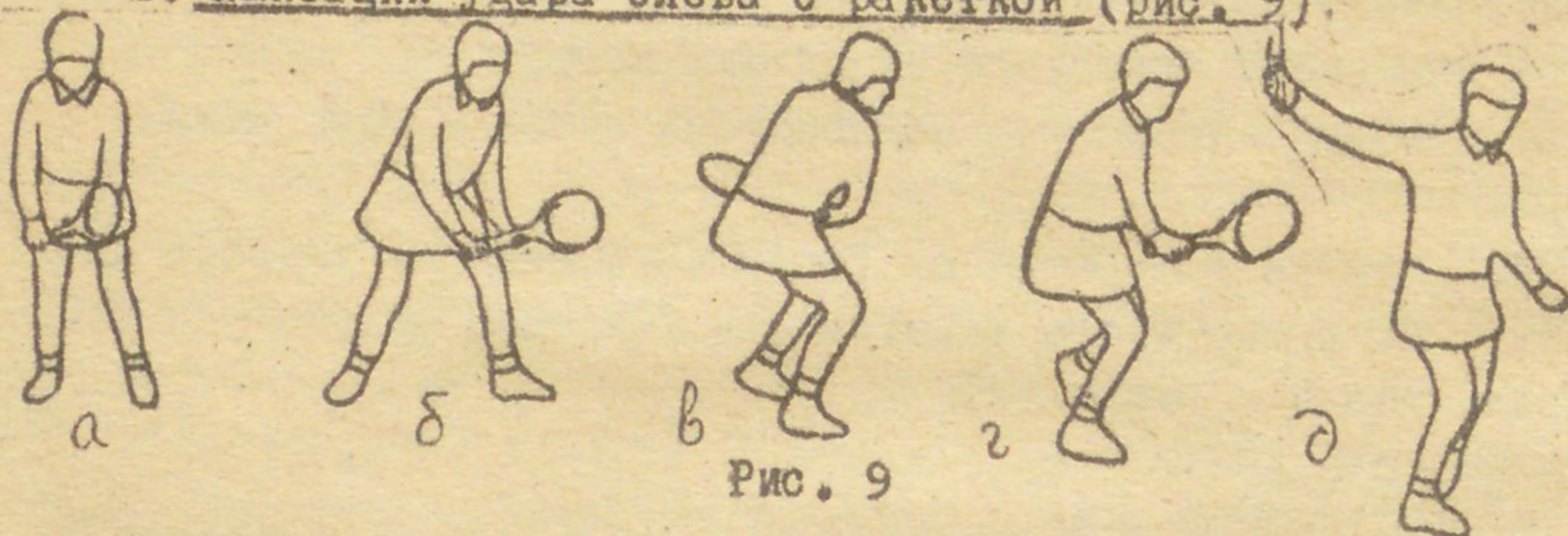


Рис. 9

Основное внимание обращается на движение руки с ракеткой. Сначала руку нужно отвести назад и немного вверх, а затем вынести вперед на уровне пояса, имитируя сопровождение мяча. Присмотритесь к крайнему положению замаха (рис. 9 в). Не следует поднимать головку ракетки выше этого положения.

3. Имитация удара слева с хваткой ракетки двумя руками.

Упражнение помогает исправить недостатки удара тем теннисистам, у которых нарушена правильная структура движения и они наносят удар чуть сверху вниз, с подрезкой. Имитируя удар двумя руками, теннисист невольно будет подводить ракетку под мяч немного снизу (рис. 10 в), тем самым усваивая верный навык.



Рис. 10

4. Удар по встречному мячу. Партнер удобно подкидывает мяч, а упражняющийся бьет по нему, стремясь не нарушить правильности движений. В данном упражнении необходимо следить за:

- а) длиной проводки мяча;
- б) переносом веса тела на правую ногу;
- в) туловище не должно наклоняться назад и быть напряженным.

Если ошибки в упражнении "встречный мяч" не удается исправить, то нужно снова вернуться к имитации удара, как без ракетки, так и с ракеткой.

П о д а ч а.

При подаче ракетку следует держать так же как и при ударе слева.

Подача в теннисе состоит из постоянно повторяющихся частей - фаз:

1) подготовительной (от исходного положения теннисиста до момента, когда ракетка спортсмена должна начать вход в "петлю";

2) основной (от входа ракетки в "петлю" до удара по мячу);

3) окончание удара.

Подготовительная фаза. подача начинается из исходного положения. Теннисист располагается в определенном месте на задней линии площадки, в зависимости от того, в какое поле подачи будет послан мяч (рис. 11а).

Ноги расставлены на ширину плеч. Вес тела — на правой ноге, слегка согнутые руки в локтевых суставах расслаблены, плечи развернуты в сторону сетки немного больше, чем ступня левой ноги. Взгляд спортсмена устремлен в сторону соперника (определяется точка, в которую будет послан мяч).

Характерной особенностью подающего в подготовительной фазе является очень точный подбор мяча вверх-вперед в предполагаемую точку удара и выход в наиболее целесообразное положение готовности спортсмена для проведения мощного ударного движения. Для этого теннисист начинает переносить вес тела на левую ногу, слегка сгибая ноги в коленных суставах. В этот же момент начинается поворот плеч до положения, когда они почти "смотрят" в сторону сетки и происходит как бы скручивание туловища в области бедер (рис. IIб).

Левая рука, подбрасывающая мяч, поднимается вверх в вертикальной плоскости, обозначенной направлением носка левой ступни. Как только кисть левой руки достигнет уровня головы, мяч выпускается, но рука продолжает двигаться вверх до тех пор, пока полностью не выпрямится.

Одновременно с левой рукой, подбрасывающей мяч, правая рука начинает подниматься как бы по наклонной плоскости вверх — назад, выполняя замах. При достижении мячом высшей точки заканчивается подготовительная фаза (рис. II в).

Одним из важнейших моментов в этой фазе является положение локтя бьющей руки. Важно, чтобы по окончании подготовительной фазы локоть не был бы опущен и не прижимался к туловищу. Замечено, что "опущенный" локоть вызывает ряд отрицательных моментов, не позволяющих спортсмену использовать свои возможности для проведения сильной подачи.

Завершает подготовительную фазу постановка носка правой ноги, которая выполняет роль как бы вспомогательной опоры, необходимой для устойчивого равновесия, и в то же время не является тормозом для развития последующих фаз движения спортсмена.

Основная фаза. Важное значение для нанесения сильного и точного удара имеет правильный путь движения ракетки в основной фазе. Вход в "петлю" и непосредственный вынос ракетки на мяч осуществляется в одной, довольно узкой, вертикальной плоскости — плоскости удара.

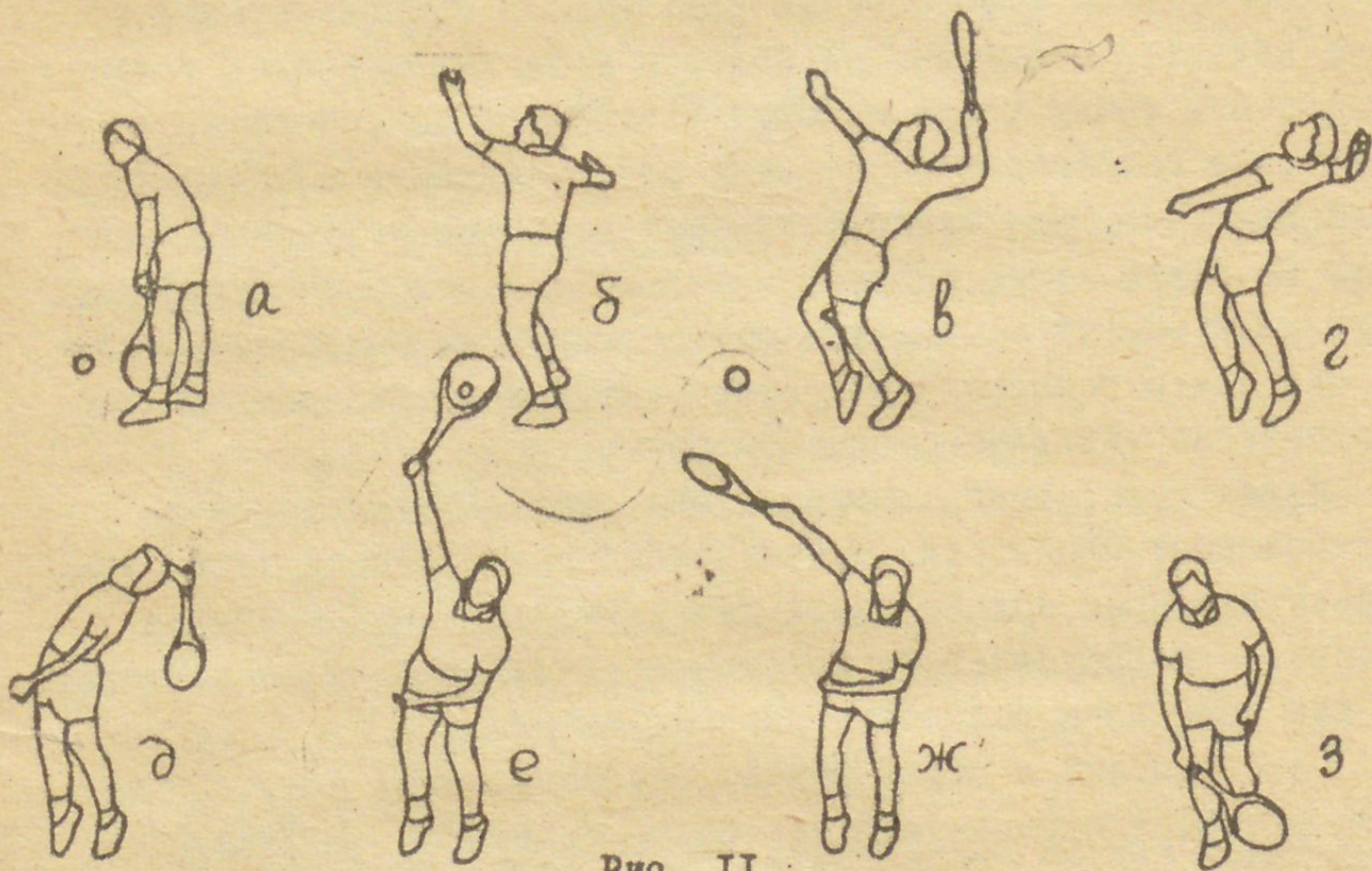


Рис. II

Следует обратить внимание на ввод ракетки в "петлю". Сильнейшие теннисисты при опускании ракетки за спину сгибают предплечье с ракеткой не просто в сторону плеча, а заводят головку ракетки ребром, сгибая предплечье с одновременным его поворотом наружу так, что головка падает за спину параллельно ей. Это делается опять-таки для создания вращательного движения в локтевом суставе и прохождения большого пути ракеткой навстречу мячу.

Как только ракетка начала входить в петлю, теннисист начинает подавать себя вверх-вперед (рис. II г).

Анализ подачи в основной фазе был бы неполным, если бы мы не обратили внимания на работу левой руки. Роль ее в

этой фазе довольно значительна. Как только головка ракетки начала свой путь за спину, левая рука начинает опускаться вниз и тем ближе прижимается к туловищу, чем ближе наступает момент соприкосновения ракетки с мячом. Этим самым левая рука не позволит плечевому поясу и туловищу выполнить вращение вокруг вертикальной оси, проходящей через середину туловища, и усилия будут направлены в мяч, а не вокруг него (рис. II д).

Финалом всей основной фазы является непосредственный момент удара по мячу (рис. II е).

Удар по мячу производится в вытянутом вверх положении при своеобразном "падении" всего тела далеко вперед. Ноги немного отстают от общего движения, пропуская вперед туловище и руку (рис. II ж).

По окончании удара теннисист в зависимости от принятого решения может выйти вперед к сетке либо остаться для дальнейшего розыгрыша мяча на задней линии площадки.

Какие же упражнения необходимы теннисисту для развития нужных ему качеств, чтобы подавать сильно? Это в первую очередь различные упражнения на группы мышц, участвующие наиболее активно в выполнении подачи. К их числу следует отнести упражнения с резиновым амортизатором, просто с ракеткой и отягощениями.

Важно при этом, чтобы вес отягощения был не слишком большим для руки (в пределах 1 - 1,2 кг). Это связано с тем, что при использовании больших весов работа мышц не будет носить "взрывной" характер и в технику подачи будут внесены определенные изменения, не характерные для выполнения обычной подачи.

Удар с лета

Теннисист приближается к сетке и внимательно следит за подлетающим к противнику мячом. Его положение при подходе - положение готовности к мгновенным ответным действиям. Как только определено направление обводки, тенни-

смысл поворачивается и "подает" себя в сторону вперед и быстро выходит на мяч, стараясь отразить его как можно раньше в точке впереди-сбоку от себя. Движение замаха короткое и направлено в сторону, а иногда даже в сторону и немного вперед, в отличие от довольно большого замаха назад при многих ударах с задней линии площадки. Головка ракетки находится немного в "открытом" положении: верхний край обода несколько наклонен назад. Различные вычурные вращательные движения кистью и предплечьем при замахе должны быть полностью исключены, ибо они не обеспечивают быстрой готовности к удару. Вынос ракетки сочетается с "подачей" туловища в направлении сетки и "работой ног по ходу удара". Выполнять удары с лета нужно по возможности вдалеке от себя — в точке впереди сбоку. В момент непосредственного удара кисть "жесткая". Это — одна из главных особенностей ударов с лета. Техника удара с лета демонстрируется на рис. 12.

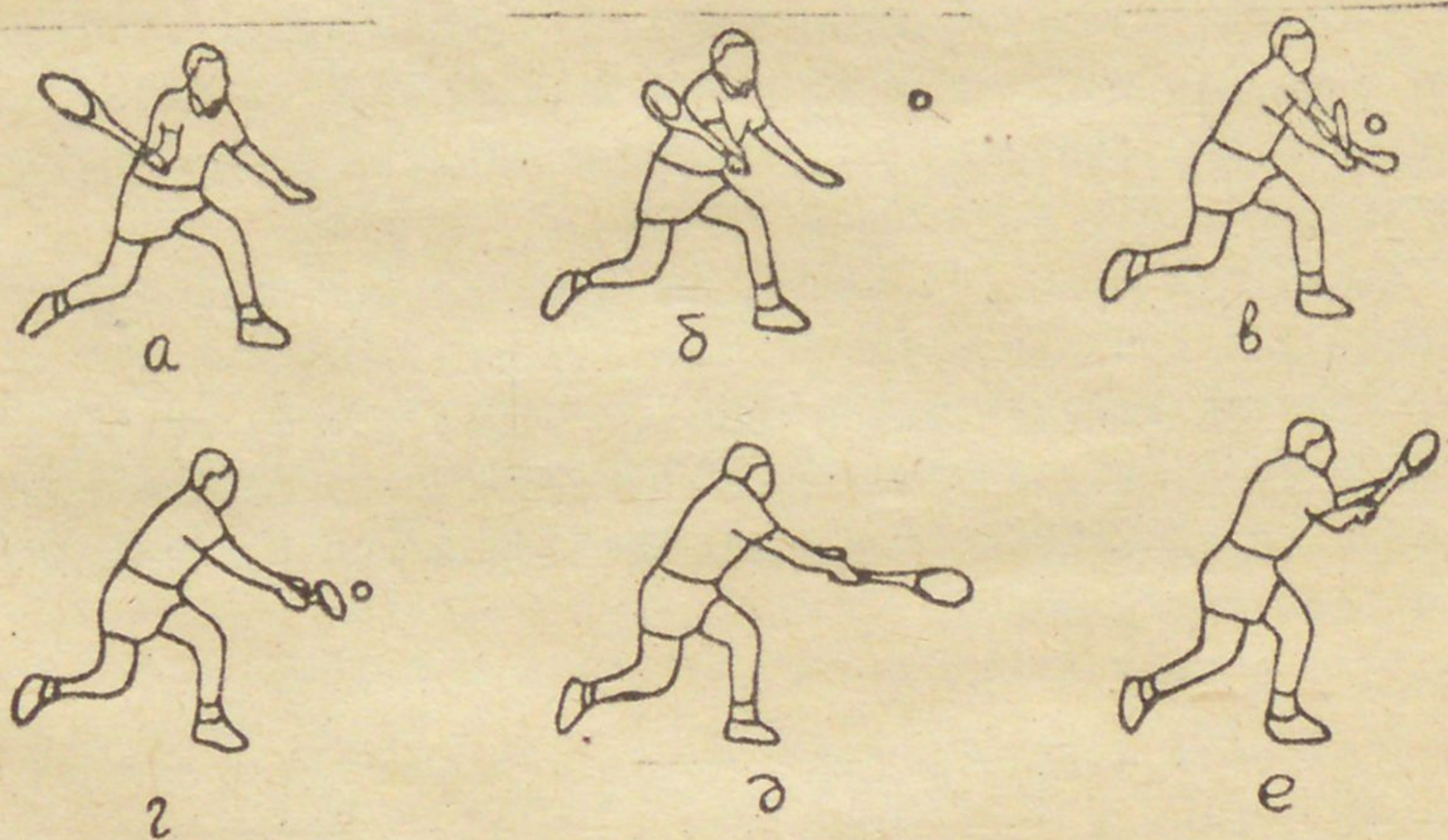


Рис. 12

Зеркало — незаменимый партнер

Правильное зрительное представление о своих движениях, зрительный контроль за движениями имеют очень большое зна-

чение для освоения техники. Теннисист должен иметь правильное зрительное представление как об эталоне образцовой техники удара, так и о своей координации движений. Тогда спортсмен сможет объективно сравнить то, к чему он стремится с тем, что у него в данный момент получается. Следует иметь в виду, что в психологическом плане процесс освоения удара именно и строится на основе постоянного мысленно-зрительного сопоставления эталона-образца с выполняемым спортсменом вариантом техники.

Зрительный контроль за движениями значительно убыстряет процесс освоения техники, помогает находить и устранять ошибки.

Зеркало может быть хорошим "партнером" для начинающего теннисиста и для опытного игрока. С первых шагов обучения нужно широко использовать имитационные упражнения у зеркала. Техника всех без исключения ударов может с успехом совершенствоваться в этих упражнениях.

Не следует смущаться, что при упражнениях у зеркала не производится ударов по мячу. Если вы научитесь перед зеркалом образцово выполнять движения при различных ударах, то тем самым будут созданы все условия для закрепления правильной техники в игре.

Во время упражнений перед зеркалом нужно наблюдать за собой с различных точек — спереди, сбоку и т.п.

Систематическая шлифовка техники у зеркала — это обязательное домашнее задание особенно для начинающих теннисистов. Зеркало в жилой комнате может быть незаменимым помощником и строгим, но абсолютно объективным контролером движений теннисиста. Ежедневные занятия по 15-20 мин. с таким помощником в домашних условиях могут дать очень много для постановки правильной техники.

СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА

Существует несколько стратегических правил, одинаково пригодных на всех ступенях мастерства.

1. Стройте агрессивную игру, используя те приемы, в которых вы наиболее сильны.

2. Бейте несильно и "длинно" под сильную руку соперника и, наоборот, старайтесь бить сильнее под слабую его руку.

3. Чаще применяйте излюбленные приемы (например, выход к сетке после свечи, скрытые укороченные удары и т.д.), но и не забывайте о своих резервах, о необходимости разнообразить игру каким-либо неожиданным, не применяемым ранее приемом.

4. Особенно концентрируйте свое внимание при розыгрыше третьего очка в гейме и четвертого гейма в сете. Это ключевые моменты игры и действовать здесь важно в зависимости от счета.

5. Выиграв легко первую партию, никогда не забывайте о возможном натиске противника в начале второй. Выстояв и теперь, вы окончательно сломите его веру в победу.

6. Не меняйте общего плана игры без достаточных оснований, особенно когда вы выигрываете. Не отказывайтесь от любимого приема, если при предыдущем его выполнении вы ошиблись случайно. И в том, и в другом случае вы обезоруживаете себя.

7. Никогда не выдавайте своей досады или усталости, так как это увеличивает уверенность соперника в его превосходстве, а вас отвлекает от общего хода борьбы.

8. Всегда помните, что получает преимущество в матче тот, кто делает своими союзниками в борьбе самые трудные для игры внешние факторы (ветер, солнце, неровности корта). Возьмите эти факторы на учет и постарайтесь их тактически использовать.

9. Постоянно сосредоточивайтесь на проведении заранее намеченного плана. Это больше всего способствует спокойствию в игре, экономии энергии.

Тактика

Из тактических правил, относящихся к игре на задней линии, отметим следующие:

1. Победить соперника, равного вам по силам, при игре на задней линии можно лишь игрой у сетки.
2. Против соперника с ярко выраженным коронным пушечным ударом лучше всего играть "длинно" в центр, так как эти игроки любят бить по мячу сбоку и для них характерен увеличенный замах при ударе. Любители размашистой игры, как правило, предпочитают удары по диагонали и обычно не любят игры по центру или вдоль линии корта. И пушечный удар, пробитый из центра задней линии, неизбежно приведет соперника к ошибке, мяч уйдет в аут.
3. Играя против соперника, упорно рвущегося к сетке после хорошей подачи, надо чаще применять высокие мячи (свечи, удары с высоким отскоком мяча под левую руку и т.п.), чтобы сбить его с привычной игры с лёта.
4. При второй подаче соперника надо всегда стараться опередить его с выходом к сетке, чтобы перехватить инициативу в свои руки.

Вот тактические правила игры у сетки:

1. Не ждите мяча. Будьте агрессивны, идите вперед и бейте его "железной кистью".
2. Глубина и плавировка являются главными достоинствами удара с лёта.
3. Почаще заставляйте соперника играть с полулёта, то есть снизу вверх, так как мало кто владеет нападающим ударом с полулёта.

Тактика подачи

Тактика подающего игрока заключается в разнообразии подач, их плавировки и темпа.

Наибольшим преимуществом при равных качествах обладает игрок, подавший первым мячом, так как первая подача, как правило, является чисто атакующим ударом. У второй подачи

более утилитарный оттенок, в силу чего ее нападающий потенциал существенно ниже. Вот почему очень важно уравновесить подачи: нет смысла сверхсильно послать на авось первый мяч, чтобы затем слабо перекинуть через сетку второй. Над второй подачей стоит работать постоянно и усиленно уже хотя бы потому, что именно от ее стабильности во многом зависят уверенность, сила и эффективность первой.

Очень важно правильно выполнять первую подачу при критическом счете, например, при счете 5:4. При стремлении выйти к сетке надо стараться подавать поточнее и чуть помедленнее.

Очень трудно принимать косую резанную подачу, так как мяч вращается и соскальзывает с ракетки, да и корт соперника "открывается настезь". Но этим типом подач лучше всего пользоваться как резервом неожиданно и редко.

Играя с теннисистом, плохо владеющим ударом слева, надо все время подавать ему под левую руку. В игре с соперником, не имеющим технических изъяснов, самое главное — разнообразие и неожиданность подач.

При подбросе рука с мячом выпрямляется до отказа, выпуская мяч вверх по инерции движения как бы всей руки, а не одной лишь кисти. Свободный полет мяча вверх, как утверждает один из сильнейших теннисистов мира П. Гонзалес, не должен превышать 32-35 см.

Не бегайте к сетке после короткой и "беззубой" подачи, а также если прием подачи у вашего соперника является его очевидным коньком. Лучше дождаться удара, более для вас безопасного, после которого вы сможете атаковать сильнее.

Если соперник стоит далеко за задней линией, медленный закрученный мяч может захватить его врасплох, а вам даст дополнительное время на выход к сетке.

Не спешите подавать. Вспомните счет и действуйте обдуманно.

Несколько практических советов по применению укороченных ударов:

1. Не применяйте укороченный ударов при проигрыше в счете, на последних мячах гейма, сета, матча. Выполняйте его при розыгрыше первых двух-трех мячей гейма, и опять-таки не при равном счете.

2. Укорачивайте удар чаще, если вы ведете в счете, а ваш соперник явно устал.

3. Укороченный удар с лёта не применяют в ответ на очень сильный мяч. Лучше выполнить его со второго удара, послав первый глубоко и в сторону.

4. Сразу постарайтесь определить сторону, с которой предпочитает выполнять укороченные удары соперник.

5. Не выполняйте укороченные удары с задней линии, так как медленный и длинный полет мяча делает мяч легкой добычей соперника.

6. Использовать укороченные удары наиболее целесообразно на земляных и особенно на сырых после дождя кортах.

Скрытность и разнообразие в подводке ракетки к мячу делают соперника практически беззащитным против этого приема.

А вот некоторые советы по применению свечи:

1. Направляйте свечи преимущественно на левую сторону площадки.

2. Когда сомневаетесь в выборе направления свечи, отдайте предпочтение нападающей свече. Это само по себе настроит вас на более целеустремленные атакующие действия.

3. Нападающая свеча почти бесполезна, если она не замаскирована.

4. Всегда помните, что свеча — самый безопасный удар из трудной позиции.

5. Играя по направлению ветра, делайте свечу более закрученной, а играя против ветра, посылайте мяч сильнее и выше.

6. Когда принимаете подачу в парных играх, не забывайте о свече через партнера подающего игрока.

7. Сразу определите наиболее привычное для соперника нап-

равление удара над головой. Это сделает ваши свечи еще более уверенными.

8. Применяйте нападающие свечи главным образом в начале гейма.

На кортах мира:

Первым соревнованием, входящим в цикл турниров "Большого шлема", является первенство Австралии.

Открытое первенство Франции — это второе в мире по масштабам и весомости личное соревнование, которое является неофициальным первенством мира на грунтовых площадках.

Какие бы потрясения ни переживал мир большого тенниса, какие бы категории игроков ни принимали в нем участие, по-прежнему главное значение и авторитет сохраняет Уимблдонский турнир, неофициальное первенство мира на травяных кортах.

Чемпионат США. Он последний из четырех наиболее крупных турниров мира, одновременная победа в которых в течение одного сезона является высшим достижением большого тенниса. За всю историю тенниса (до 1972 г.). Этого достижения спортсмены добивались четыре раза: американец Бадж — в 1937 г., американец Коннолли — 1952 г. и австралиец Лейвер — в 1962 и 1969 гг..

Л И Т Е Р А Т У Р А

Б е л и ц - Г е й м а н С.П. Искусство тенниса. М., 1971, Техника тенниса. М., 1966.

К о р б у т Е. Тактика тенниса. М., 1966.

Д м и т р и е в а А. Играй в свою игру. М., 1972.

Б е л и ц - Г е й м а н С.П. Физическая подготовка теннисистов. Теннис. Сборник методических и инструктивных материалов. М., 1959., вып. I.

Д м и т р и е в а А. В мире большого тенниса, Спортивная жизнь РОССИИ. 1967, № 4.

Содержание

	Стр.
Введение	3
Площадка, инвентарь, форма	4
Основные правила игры в теннис	5
Комплекс упражнений	8
Подводящие упражнения	16
Стратегия и тактика	23

И.М.Крупник

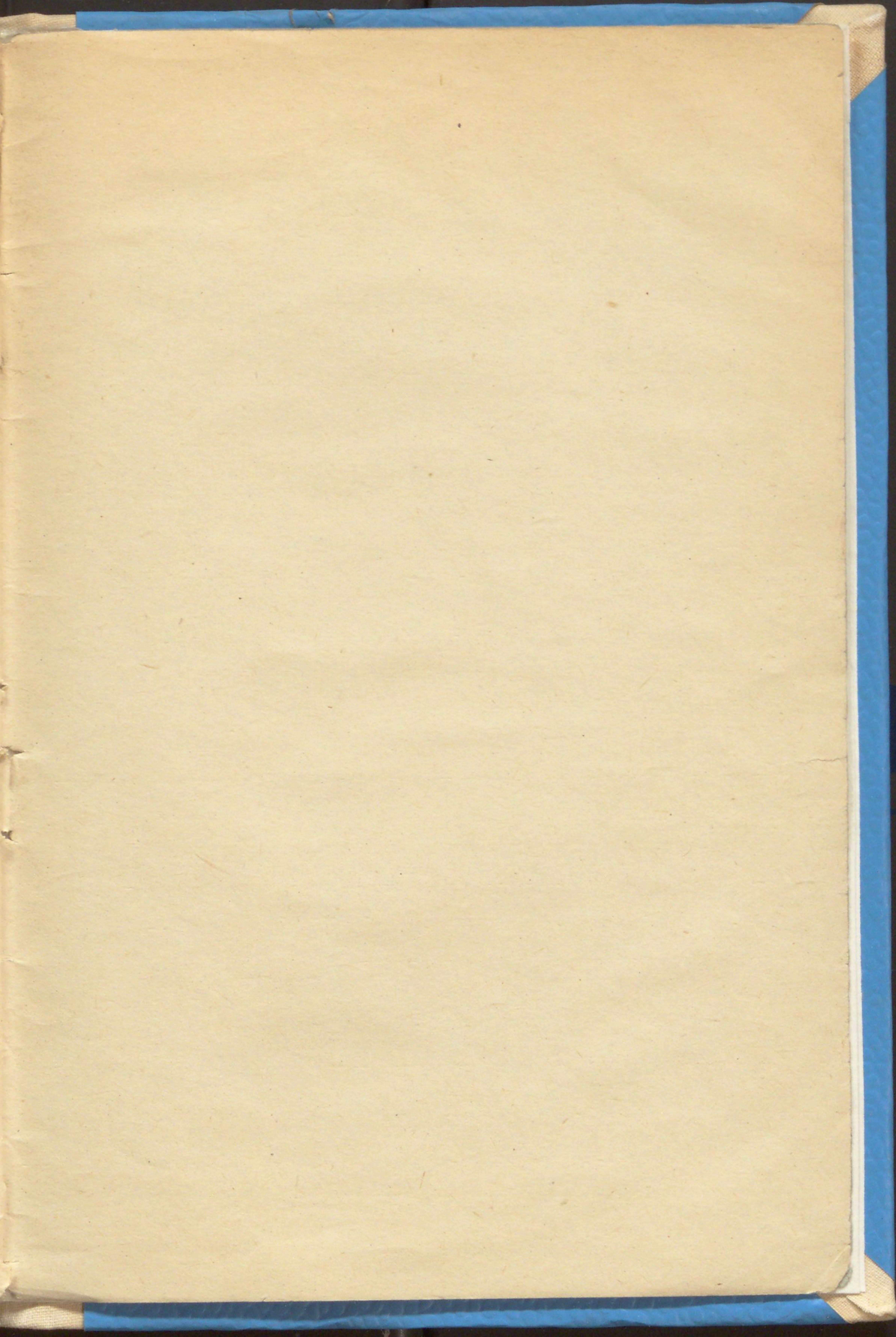
Для любителей тенниса

(Пособие для практических занятий)

Корректор Ольга Бельтран Легас

М.И.1975 Объем 2 п.л. Цена 6 коп. Заказ 284

Типография Университета дружбы народов
имени Патриса Лумумбы
Москва, ул.Орджоникидзе, 3



96774

Цена 6 коп.