

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛЪ СПОРТЪ.

Редакция: Москва, Остоженка,
Савеловский пер., д. 9/14, кв. 7.

Телеф. 5-43-24

Прием по делам редакции
отъ 4—7 вечера ежедневно.

ВСЕ ВИДЫ СПОРТА.

УЧАСТИЕ ВЪ ЖУРНАЛЪ ПРИНИМАЮТЪ

ВИДНЫЕ СПОРТСМЕНЫ.

Контора и Экспедиция
Москва, Лубянский пр., д. 21, кв. 7.

Телеф. 5-08-83.

Контора открыта съ 11—4 ч. дня.
Ежедневно.

УПРАЖНЕНИЕ „100 UP“.

Специальная домашняя тренировка.

Въ моей системѣ тренировки есть одно упражненіе, которое я считаю самымъ полезнымъ изъ всѣхъ. Я убѣжденъ, что если хотять тренироваться не вредя своему здоровью, то нѣтъ лучшаго упражненія, чѣмъ то, которое я назвалъ „100 Up“. Вотъ нѣкоторые изъ преимуществъ этого великолѣпнаго упражненія: во первыхъ оно требуетъ не много мѣста и времени для исполненія; во вторыхъ заставляетъ работать всю мускульную систему; въ третьихъ сердце и легкія упражняются умеренно, въ четвертыхъ оно служитъ для удаленія подкожнаго слоя жира, затѣмъ особенно укрѣпляетъ мышцы живота и спины, не требуетъ обязательнаго раздѣванія (хотя это и желательно если позволяетъ время) и наконецъ его можно исполнить въ любой обуви или носкахъ. Мѣсто же которое необходимо для его исполненія можетъ быть не болѣе шести квадратныхъ футовъ.

А. Предварительное упражненіе для подготовки мускуловъ ногъ, для болѣе сильнаго напряженія требуемаго упражненіемъ „100 Up“.

Нарисуйте на полу двѣ параллельныя линіи длиною по 18 дюймовъ на разстояніи 8 дюймовъ одну отъ другой. Поставьте по одной ногѣ на середину каждой изъ линій. Встаньте на всю ступню, какъ разъ на самую линію. Руки держите естественно, свободно и почти прямо, съ легкимъ наклономъ впередъ, тѣло должно быть вертикально къ землѣ и быть выпрямленнымъ.

Теперь поднимите одно колѣно до вышины бедра, (Это почти тоже движеніе, что и при ходьбѣ, только колѣно поднимается выше); поднимайте и опускайте ногу опять въ первоначальное положеніе, слегка касаясь линіи носкомъ ноги. Это пріучаетъ держать тѣло въ равновѣсіи на одной ногѣ, пока упражняется другая. Нужно обращать вниманіе на то, чтобы колѣно поднималось до вышины бедра каждый разъ. Сначала этого трудно будетъ добиться, но послѣ нѣкотораго упражненія Вы достигнете желательнаго результата. Нужно внимательно слѣдить за тѣмъ, чтобы во все время упражненія корпусъ держался прямо, а ноги и ступни находились въ правильномъ положеніи.

Упражняйтесь понемногу до тѣхъ поръ, пока необходимое равновѣсіе не будетъ пріобрѣтено, а упражненіе

окончательно усвоено. Въ противномъ случаѣ „100 Up“ можетъ показаться упражненіемъ неудовлетворительнымъ. Усвоивъ окончательно предварительное упражненіе, тренирующійся можетъ перейти къ главному „100 Up“.

Б. Главное упражненіе „100 Up“.

Прежде чѣмъ вдаваться въ подробности, я долженъ еще разъ напомнить о необходимости сохранять чистоту исполненія въ каждомъ упражненіи. Мой совѣтъ таковъ: какъ только у Васъ начинаетъ выходить неправильно — останавливайтесь.

Начинающіе должны продѣлывать упражненіе медленно, не напрягаясь и не упражняясь слишкомъ много. Почти все переутомленія и ошибки являются результатомъ поспѣшной и неблагоприятной тренировки или слишкомъ усиленной работы, между тѣмъ какъ система для нихъ не приспособлена. Съ другой стороны, медленныя, внимательныя и постоянныя упражненія рѣдко, можно сказать никогда, не бываютъ вредны; поэтому переутомленія совершенно неизвѣстны среди тѣхъ, кто начинаетъ свою тренировку осторожно, постепенно увеличивая дистанцію, продолжительность и ускоряя темпъ, т. к. ихъ сердце, легкія и мускулы понемногу пріучаются къ тому напряженію, которое отъ нихъ требуется.

Нарисуйте двѣ такихъ линіи какъ въ предыдущемъ упражненіи. Встаньте также какъ и раньше на эти линіи только теперь центръ тяжести—тѣла—долженъ быт перенесенъ на носки; пятки должны быть отдѣлены отъ земли, голова и корпусъ слегка наклонены впередъ, руки опущены по сторонамъ. Теперь подпрыгните оттолкнувшись носкомъ и поднимите колѣно до уровня бедра какъ въ предыдущемъ упражненіи, и дайте затѣмъ ногѣ возвратиться въ первоначальное положеніе; повторите то—же самое съ другой ноги и продолжайте подниманіе и опусканіе ногъ попеременно. Это совершенно тоже движеніе, что при бѣгѣ, только вмѣсто того чтобы подвигаться впередъ ноги все время возвращаются въ свое первоначальное положеніе. Главное что слѣдуетъ помнить, это правильность упражненія. При каждомъ взмахѣ, колѣно не должно подниматься выше уровня бедра, а въ то время какъ оно опускается, другую ногу не слѣдуетъ относить дальше назадъ, чѣмъ до уровня спины, т. к. если колѣно поднять выше бедра, то тѣло отклонится изъ вертикальнаго положенія назадъ если же вынести ногу назадъ дальше чѣмъ до уровня спины, то тѣло соответственно должно наклониться впередъ и то и другое можетъ служить препятствіемъ для

правильности и быстроты будучи вредно какъ для упражняющагося ради здоровья, такъ и для тренирующагося къ состязанію, во всякомъ случаѣ и тѣ и другіе извлекутъ больше пользы дѣлая упражненіе правильно. Во время исполненія упражненія слѣдуетъ дѣйствовать руками также какъ при бѣгѣ, т. е. держать ихъ слегка согнутыми и взмахивать ими попеременно при каждомъ шагѣ впередъ до вышины половины груди и назадъ на нѣсколько дюймовъ за уровень спины. Полезно также слѣдующее упражненіе: встаньте неподвижно на вышеупомянутыя линіи и начните работать руками какъ при бѣгѣ, причемъ старайтесь дѣйствовать какъ можно энергичнѣе, такимъ образомъ, чтобы не напрягая мускуловъ плеча, сдѣлать верхнюю часть корпуса подвижной и гибкой, съ цѣлью облегчить ея совмѣстную работу съ ногами при упражненіи „100 Up.“

Я не совѣтую никому продѣлывать для начала болѣе 20 упражненій „100 Up.“ по 10 для каждой ноги. Очень немногіе смогутъ сперва продѣлать правильно и это количество, однако разъ эти 20 уже будутъ хорошо усвоены и безошибочно исполнены, число можетъ быть смѣло увеличено.

Я долженъ однако еще разъ предостеречь противъ излишней поспѣшности, которая можетъ привести къ переутомленію или что еще хуже къ привычкѣ исполнять упражненія неправильно: колѣни не будутъ параллельны своимъ линіямъ или корпусъ будетъ наклоненъ впередъ. Не ожидайте, что Вамъ сразу удастся исполнить „100 Up.“ правильно.

Вѣроятно нѣсколько первыхъ попытокъ будутъ безуспѣшны, однако Вы не должны отчаиваться, будьте непоколебимы и скоро Вы добьетесь желаемыхъ результатовъ, послѣ чего сможете вести регулярную тренировку посредствомъ „100 Up.“

Измѣняя быстроту и число упражненій Вамъ удастся примѣнить ихъ для подготовки къ бѣгу на любую дистанцію.

Въ заключеніе можно сказать, что „100 Up.“ незамѣнимо при тренировкѣ въ ходьбѣ, бѣгѣ, велосипедной ѣздѣ, греблѣ, боксѣ, футболѣ и крикетѣ, а также и при всѣхъ другихъ видахъ спорта, потому что для здоровья оно является самымъ лучшимъ.

Переведено Ю. В. изъ книги „TRAINING and ATHLETICS“, W. G. GEORGE.

УПРАЖНЕНІЕ „100 Up.“

Домашняя тренировка для бѣгуновъ.

Для бѣга на	100 ярд. дѣлать „100 Up.“	10—20 р. быстро или	50 въ $\frac{3}{4}$ быстро
200	„ „	10—30 р. „ „	85 „ $\frac{3}{4}$ „
300	„ „	20—50 р. „ „	120 „ $\frac{3}{4}$ „
440	„ „	50—100 р. „ „	150 „ $\frac{1}{2}$ „
880	„ „	100—150 р. „ „	300 „ $\frac{3}{4}$ „
1760	„ „	100—200 р. „ „	500 медленно.

Особое примѣчаніе. Обращайте вниманіе на то, чтобы не перетренироваться



Теорія игры лаунъ-тенисъ

Постановка руки во время удара имѣетъ большое значеніе и вліяетъ на ихъ качество и стиль. Очень важнымъ для техники является, какъ развитая вполнѣ кисть руки, такъ и уголъ образуемый при ударѣ.

Всѣ удары игроки континента бьютъ такимъ образомъ, что рукоятка ракетки и рука составляютъ одну прямую линію, въ то время какъ напримѣръ у Sroitzheim'a, представителя современныхъ англійскихъ методовъ и у Welding'a игра котораго является лучшей демонстраціей австралійской школы, постановка руки при ударѣ составляетъ уголъ съ рукой и рукояткой ракетки. Мы придерживаемся того мнѣнія, что принципы англійскихъ и американскихъ методовъ гораздо надежнѣе и вѣрнѣе тѣхъ, которыхъ придерживаются континентальные чемпионы и торжество этихъ принциповъ намъ достаточно доказали бывшія состязанія въ Вимблдонѣ.

Всѣ игры въ лаунъ-тенисъ дѣлятся, какъ это всѣмъ извѣстно, на singles, doubles и mixed-doubles являющимися основными играми и кромѣ того, на комбинаціи ихъ. Они могутъ быть играемы по различнымъ системамъ и съ разнообразной тактикой. Изъ которыхъ мы остановимся на трехъ слѣдующихъ—это на base-line,

half-court и nets какъ необходимыхъ для изученія, какъ каждой въ отдѣльности, такъ и въ комбинаціяхъ, ибо несмотря на то, что отдѣльные игроки придерживаются одной изъ вышеупомянутыхъ тактикъ, мы находимъ, знаніе ихъ всѣхъ и игру съ примѣненіемъ ихъ всѣхъ вмѣстѣ во время каждого отдѣльнаго матча, также необходимо, какъ и усвоеніе всѣхъ отдѣльныхъ ударовъ игры по той причинѣ, что вѣдь каждый игрокъ-противникъ обладаетъ индивидуальными особенностями своей игры и въ примѣненіи къ нимъ зачастую приходится прилагать всѣ три вышеуказанныя тактики, постоянно мѣняя ихъ, въ зависимости отъ обстоятельствъ и удобства отдѣльныхъ моментовъ состязанія. Отсюда полная безпомощность и неувѣренность въ побѣдѣ игрока изучивъ того лишь одну изъ вышеупомянутыхъ тактикъ.

Системой игры на basse-lain, half-court'ѣ и nets необходимо умѣть владѣть какъ въ singles, doubles, такъ и въ mixed, хотя послѣдняя, по своей структурѣ и постановкѣ, нѣсколько отличается отъ двухъ первыхъ игръ. Итакъ въ singles игрокъ долженъ сумѣть владѣть всѣми тремя системами игры на задней линіи на серединѣ корта и у сѣтки.

Его главнымъ и основнымъ принципомъ построенія тактики, является нападающая пассивированно поставленная игра всѣхъ отдѣль-

ных ударовъ, а слѣдовательно и инициатива игры всецѣло должна принадлежать нападенію; только при этихъ условіяхъ могутъ быть развернуты во всей полнотѣ, все индивидуальныя качества игры и только исключительно въ singles предоставляется имъ полный просторъ. Но итъ оная такъ нужно принимать умѣло, сообразуясь съ достоинствами и недостатками игры противника и обладая технически законченными по отдѣлкѣ всеми отдѣльными ударами игры въ лаунъ-тенисъ, которые какъ извѣстно состоятъ изъ backhand'a, forehand'a, volley и другихъ. При игрѣ въ singles нападеніе должно быть развито начиная съ servisa и кончая lob'омъ ить пласировкой и законченностью подѣ болѣе уязвима стороны противника, въ большинствѣ случаевъ, подѣ его backhand, на разстояніи трудно доставаемо противникомъ т. е. не менѣе три четверти длины ракетки отъ его руки. Данный такъ образомъ мячъ затрудняетъ положить его пласированной отдачей и заставляеть выйти въ сторону отъ центра (средней линіи) и тѣмъ самымъ обнаживъ court, предоставляетъ возможному servir'ующему закончить его въ незащищенной точкѣ площадки. Но злоупотреблять исключительно подачей подѣ одну сторону руки противника не слѣдуетъ, такъ какъ онъ разгадавъ замыселъ будетъ становится заранѣе въ удобное положеніе и брать мячъ подготовившись къ желаемой для себя укладкѣ его.

Вотъ здѣсь то и важно умѣнье мѣнять силу удара и пласировать въ другое мѣсто servise чѣмъ и будетъ достигаться сбиваніе съ увѣренности партнера. Давая то вправо, то влево, то сильный, то слабый, то длинный, то укороченный мячъ servir сильно влияетъ на психологію Striker'a и приобретаетъ громадное преимущество, вплоть до выигрыша гейма.

Дождавшись обратной отдачи удара при первомъ servis'ѣ въ лѣвый квадратъ сервирующій старается съ backhand'a или съ forehand'a, смотря по направленію мяча, положить его поправой линіи court'a въ правый уголъ. При второй подачѣ, въ правый квадратъ, старается положить ударъ по лѣвой линіи въ уголъ, какъ въ томъ такъ и въ другомъ случаѣ въ мѣсто незащищенное и наиболѣе удаленное отъ противника. Такая тактика приближается къ идеальному заканчиванію мяча и, не принимая во вниманіе зависимость ея исполненія отъ нѣкоторыхъ случайностей. При хорошо поставленной и увѣренной игрѣ backhand'омъ и forehand'омъ всегда увѣнчивается достиженіемъ цѣли т. е. выигрышемъ удара. Запласировавъ такимъ образомъ мячъ, слѣдуетъ быстро передвинуться на



Сабо I-ый М. К. Л. Побѣдитель III класса А.

середину площадки и даже къ сѣткѣ, когда учтена сила и возможность отдачи, и тѣмъ самымъ получить возможность или закончить мячъ smash'омъ или опять повести быстрое нападеніе volley. При развившейся долгой переброски, стараясь держать противника пласировкой laine и cross, въ положеніи защиты, и вышибая противника въ стороны court'a боковыми мячами, надо выбрать удобный моментъ закончить ея smash'омъ, или удачной пласировкой. Въ положеніи striker тактика пласировки боковой laine гораздо легче, чѣмъ при положеніи server если во время server подходить



на середину court'a можно лишь при посылкѣ совершенной пласированнаго мяча въ углы, striker она необходима уже послѣ первого посылки мяча, такъ какъ даетъ возможность сократить число уязвимыхъ неприкрытыхъ точекъ выдвинувъ фронтъ сильно впередъ и увеличивъ силу нападенія быстро летящими volley и half-volley, которые очень легко поддаются пласировкѣ cross, чѣмъ и надо сейчасъ же воспользоваться—помня громадное значеніе таковой. Но подойдя half-court надо удвоить бдительность и maximum подвижности и посылать все удары обдуманно точно такимъ образомъ, чтобы они не могли быть легко посланы обратно по laine или lob, тѣмъ обязательно обвели бы стоящаго на half-court вывели бы мячи изъ игры. Затянувшуюся переброску кончатъ smash или volley у сѣтки. Полезно въ положеніи противника на bass-laine дать ему сильно укороченный мячъ у сѣтки или когда онъ подбѣжитъ къ сѣткѣ перебросить ему черезъ голову lob'омъ. Наконецъ играя все время driv'омъ моментально и неожиданно смѣнить игру на срѣзку. Конечно все приведенные примѣры тактики игры singles будутъ полезны только тогда, когда будутъ учтены все индивидуальныя особенности въ соотношеніи силъ противника.

Тактика игры въ doubles отличается отъ singles уже тѣмъ, что въ игрѣ принимаютъ участіе по двое съ каждой стороны и значить каждый партнеръ долженъ свои индивидуальныя особенности игры развернуть и примѣнить постолько, поскольку они полезны въ данномъ случаѣ, и дополняютъ недостатки другого игрока.

Слпшь и рядомъ послѣ неудачнаго выступленія одинъ изъ участниковъ сваливаетъ причины проигрыша на недостаточное пониманіе игры другого. Это дѣйствительно правильно, такъ какъ однимъ изъ секретовъ выигрыша въ парномъ матчѣ, является сыгранность выступающихъ для достиженія каковой необходимо много играть вмѣстѣ, работать надъ исправленіемъ ошибокъ и изучать игру своего товарища.

Если въ singles можно и должно строить тактику на пласировкѣ cross и только при удобно пласированныхъ мячахъ переходить на half-court съ пласировкой оттуда; cross играетъ первенствующую и почти единственно правильную тактику ея. При правильномъ расположеніи игроковъ въ doubles незащищенными мѣстами остаются только бока и задняя линія.

Въ игрѣ могутъ быть три случая изъ которыхъ послѣдній явно неправильный и встрѣчающийся только у плохихъ теннистовъ.

Первый случай это когда оба игрока сейчасъ же послѣ servisa идутъ оба на half-court. Здѣсь слѣдуетъ быстрый отдачей уложить мячъ изъ праваго квадрата на лѣвый cross и наоборотъ