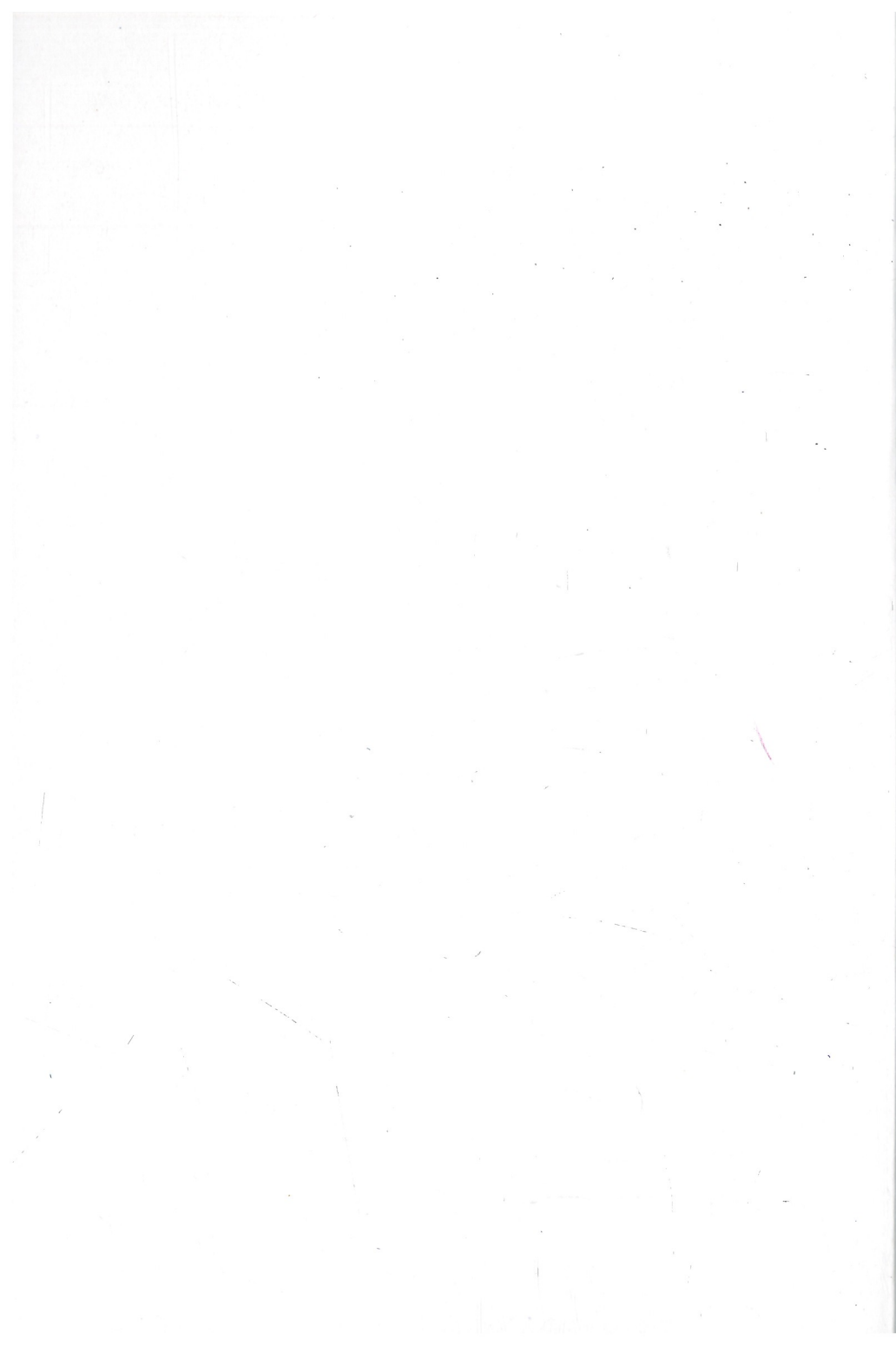


3 $\frac{17 - 49}{345}$

В. М. Башкин
В. В. Завьялов
К. В. Лосев

ИГРАЕМ В БОЛЬШОЙ ТЕННИС





МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ

В. М. Башкин, В. В. Завьялов, К. В. Лосев

3 $\frac{17 - 49}{345}$

ИГРАЕМ В БОЛЬШОЙ ТЕННИС

Учебно-методическое пособие



962

УДК 796.07
ББК 75.577
Б33

Рецензент:

кандидат педагогических наук, профессор *Е. Г. Шубин*;
кандидат педагогических наук, доцент *И. М. Евдокимов*

Утверждено

редакционно-издательским советом университета
в качестве учебно-методического пособия

Башкин, В. М.

Б33 Игруем в большой теннис: учеб.-метод. пособие / В. М. Башкин, В. В. Завьялов, К. В. Лосев. – СПб.: ГУАП, 2017. – 77 с.
ISBN 978-5-8088-1201-7

Анализируются современная техника освоения тенниса и методика совершенствования в ней. Показана история большого тенниса, приемы общефизической подготовки и тактические приемы игры в теннис.

Пособие поможет начинающим теннисистам правильно осваивать школу тенниса, а игрокам со стажем развивать и улучшать свои навыки.

Рекомендовано преподавателям и студентам, занимающимся в группах спортивного совершенствования; может служить руководством для тренеров и самоучителем для спортсменов.

УДК 796.07
ББК 75.577

РОССИЙСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
БИБЛИОТЕКА
2017

ISBN 978-5-8088-1201-7

© Башкин В.М., Завьялов В.В.,
Лосев К.В., 2017

© Санкт-Петербургский государственный
университет аэрокосмического
приборостроения, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Первые упоминания о теннисе встречаются еще в средневековой литературе. Одним из наиболее известных является эпизод в исторической хронике Шекспира «Генрих V», где французский дофин (дофин – с XIV в. титул наследника французского престола, но только потомка правящего короля) в насмешку присылает молодому английскому королю бочонок теннисных мячей. При этом посланные в подарок Генриху V теннисные мячи впервые были упомянуты задолго до Шекспира, в продолжение хроники Джеффри Монмутского «История королей Британии», датированном уже первой половиной XV в.

В XVI в. практически все французские короли играли в теннис. Теннисный зал был оборудован на королевской яхте Франциска I, Генрих II повелел построить теннисный зал в Лувре. Карл IX в 1571 г., даруя парижским игрокам в теннис и мастерам, изготовлявшим ракетки, право на гильдию, назвал теннис «одним из самых благородных, достойных и полезных для здоровья упражнений, которыми могут заниматься принцы, пэры и другие знатные особы». Одним из любимых занятий был теннис и для Генриха VIII Тюдора, построившего залы для этой игры в Вестминстере и Хэмптон-корте (англ. *Hampton Court* – дворцово-парковый ансамбль в Лондоне, используется по прямому назначению почти 500 лет). Помимо монахов и аристократов, теннис привлекал и простонародье: средневековые университеты строили залы, а горожане играли прямо на улицах. К 1600 г. в каждом крупном французском городе было по несколько залов (рис. 1), а в Париже было больше 250 залов и более 1000 открытых кортов. В 1604 г. была сделана оценка, согласно которой во Франции могло быть вдвое больше теннисных залов, чем церквей.

История современного тенниса начинается во второй половине XIX в. Именно тогда появилась игра, носившая название «лаун-теннис», предшественницей которой была более древняя игра в помещениях.

В настоящее время достоверно неизвестно, кто изобрел теннис, но, по наиболее распространенной версии, родоначальником игры был британский военный служащий, майор Уолтер Уингфилд. Он придумал игру для развлечения гостей на приемах в своем особняке в Уэльсе и в 1873 г. опубликовал первые правила игры. Игра получила одновременно два названия: «сферистика» (англ. *sphairistike* от греч. Σφαιριστική – игра в мяч) и «лаун-теннис» (англ.

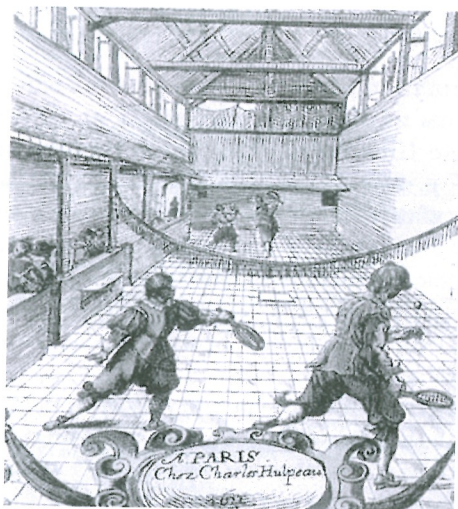


Рис. 1. Первые средневековые турниры

lawn tennis, букв. – теннис для лужаек). В качестве основы он использовал современный ему теннис (в наше время реал-теннис).

В игре, придуманной Уингфилдом, прослеживается влияние набравшего в те дни популярность бадминтона. Так, первоначально высота сетки между половинами корта составляла, как в бадминтоне, более полутора метров, а счет шел до 15 очков в каждом гейме (рис. 2).



Рис. 2. Майор Уолтер Уингфилд

Уимблдонский турнир, старейший из сохранившихся по настоящее время, проводится с 1877 г., а первое соревнование национальных сборных – Кубок Дэвиса – ведет свою историю с 1900 г. Теннис является частью программы Олимпийских игр современности (начиная с первой Олимпиады, прошедшей в 1896 г.), но с более чем полувековым перерывом, который завершился только в 1988 г.

Сначала теннис официально был любительским видом спорта. Первые игроки-профессионалы появились в теннисе в 1920-е годы, а с конца 1960-х годов началась так называемая Открытая эра, в рамках которой все турниры стали открытыми как для любителей, так и для профессионалов, и были объединены в несколько крупных циклов («туров») под управлением международных организаций *ITF*, *ATP* и *WTA*.

В конце 1870-х годов лаун-теннис начинает развиваться в России. Первая лаун-теннисная секция была организована при Санкт-Петербургском крикет-клубе. Первый международный турнир в России состоялся в 1903 г. в Санкт-Петербурге. Одновременно этот турнир был и первым чемпионатом Санкт-Петербурга; он проводился в мужском одиночном и парном разрядах при участии 15 российских и трех иностранных теннисистов, которые и одержали победу в обоих разрядах. В 1907 г. прошли первые Всероссийские состязания в лаун-теннис, которые выиграл Георгий Брей, а в 1908 г. был основан Всероссийский союз лаун-теннисных клубов, главный руководящий орган российского тенниса до 1918 г.

В 1913 г. представители 12 национальных лаун-теннисных ассоциаций в Париже договорились о создании Международной федерации лаун-тенниса (англ. *International Lawn Tennis Federation*, *ILTF*).

Некоторое время вновь созданная федерация проводила чемпионаты мира по теннису: на травяных кортах (Уимблдонский турнир), на твердых (фактически грунтовых) кортах и в помещениях.

В 1899 г. у четырех студентов Гарвардского университета зародилась идея проведения теннисного турнира, в котором участвуют национальные сборные команды. Один из студентов, Дуайт Дэвис, разработал схему проведения турнира и купил на собственные деньги приз для победителя – серебряный кубок. Первый турнир состоялся в Бруклине (штат Массачусетс) в 1900 г., и в нем приняли участие сборные США и Великобритании. Дэвис, вместе с двумя другими студентами Гарварда играл за команду США, которая неожиданно победила, выиграв затем и следующий матч в 1902 г.

С тех пор турнир проводился каждый год (за некоторыми исключениями), а после смерти Дэвиса в 1945 г. получил название Кубок Дэвиса и сейчас является популярным ежегодным событием в мире тенниса.

В 1963 г. Международная федерация лаун-тенниса учредила Кубок Федерации – женское командное соревнование, ставшее аналогом мужского Кубка Дэвиса.

Еще одно официальное командное мужское соревнование, Кубок наций (впоследствии Кубок мира), стартовало в 1978 г. под эгидой Ассоциации теннисистов-профессионалов (АТР).

Доминирование США, Великобритании, Франции и Австралии в довоенном мировом теннисе привело к тому, что именно турниры, проводимые в этих странах, стали наиболее престижными. Четыре самых крупных турнира – Уимблдонский турнир, чемпионат США, чемпионат Франции (проходящий с 1891 г., открытый для участников из других стран с 1925 г.) и чемпионат Австралии (проводится с 1905 г.) – в 1930-е годы получили общее название «турниры Большого шлема», позаимствованное из карточной игры бридж. Термин, как указывает сайт Открытого чемпионата США, был пущен в ход репортером «Нью-Йорк Таймс» Джоном Кираном в 1933 г.

Время организации и условия проведения турниров Большого шлема представлены в таблице.

Бурное развитие тенниса в мире требовало совершенствования теннисного инвентаря. Для повышения точности и силы удара разрабатывались новые материалы теннисных мячей и ракеток, предлагались новые конструктивные формы ракеток.

Основные изменения начались только в 1960-е годы. До этого ракетки делались из дерева, первая металлическая ракетка, выпущенная в продажу, была запатентована только в 1953 г. Рене Лакостом. В 1967 г. в обиход вошли стальные ракетки, за которыми последовало появление ракеток из алюминия, графита, фибerglassа и композиционных материалов, в частности, углеволокна.

В 1976 г. фирма «Prince» выпустила теннисную ракетку с более длинной и широкой головкой, площадь которой была больше принятых тогда образцов в полтора раза. Площадь была увеличена, чтобы снизить процент промахов мимо мяча, но не запланированными создателями новой ракетки эффектом оказалось значительное увеличение силы удара. В 1990-е годы различные модификации профессиональных ракеток имели площадь на 25–60% больше стандартной. Ракетки новых размеров оказались лучше приспособ-

Турниры Большого шлема

Турнир	Первый розыгрыш	Место проведения	Покрытие
Уимблдонский турнир	1877 г. – мужской одиночный; 1884 г. – женский одиночный, мужской парный; 1913 г. – женский парный, смешанный	Уимблдон, Великобритания	трава
Открытый чемпионат США	1881 г. – мужской одиночный, мужской парный; 1887 г. – женский одиночный, женский парный, смешанный	Нью-Йорк, США Ньюпорт, США (1881-1914 гг.); Филадельфия, США (1921–1923 гг.)	трава (до 1974 г.); грунт (1975-1977 гг.); хард (с 1978 г.)
Открытый чемпионат Франции	1891 г. – мужской одиночный; 1897 г. – женский одиночный; 1925 г. – международный	Париж, Франция Бордо, Франция (1909 г.)	грунт
Открытый чемпионат Австралии	1905 г. – мужской одиночный, мужской парный; 1922 г. – мужской одиночный, мужской парный, смешанный	Мельбурн, Австралия Сидней, Австралия (17 раз); Аделаида, Австралия (14 раз); Брисбен, Австралия (7 раз); Перт, Австралия (3 раза); Крайсчерч, Новая Зеландия (1906 г.); Хейстингс, Новая Зеландия (1912 г.)	трава (до 1988 г.); хард (с 1988 г.)

лены для двуручного бэкхенда, что резко увеличило его популярность. В конце 1980-х годов был начат выпуск ракеток с более толстым ободом, что тоже увеличивает силу удара. Этот тип ракеток оказался востребован среди профессиональных теннисисток и особенно молодых спортсменов, которым еще не доставало собственной силы. С конца 1970-х годов в первую десятку мирового женского тенниса регулярно попадали спортсменки, не достигшие 18-летнего возраста, в числе которых: Трейси Остин, Андреа Джегер, Штеффи Граф, Габриэла Сабатини, Моника Селеш и Дженнифер Каприати. Кроме того, с 1985 по 1990 годы на трех из турниров Большого шлема титул в мужском одиночном разряде завоевывали самые молодые игроки в их истории: 17-летний Борис Беккер на Уимблдонском турнире, 17-летний Майкл Чанг на Открытом чемпионате Франции и 19-летний Пит Сампрас на Открытом чемпионате США.

Определенные изменения произошли и с теннисным мячом. Вскоре после внедрения игры Уингфилдом резиновый мяч стали обшивать фланелью. Затем мячи, первоначально бывшие цельными, стали делать полыми и надувать газом. В 1972 г. Международная федерация тенниса ввела в обиход желтые мячи, так как исследования показали, что мячи такого цвета лучше видны на экранах телевизоров. В настоящее время желтые мячи используются в большинстве крупных турниров, в том числе, с 1986 г. на Уимблдоне.

В конце XX в. в теннис стали проникать электронные приборы, позволяющие улучшить качество судейства. С начала 1980-х годов на Уимблдонском турнире и Открытом чемпионате США использовалась электронная система «*Cyclops*», определявшая место касания мяча (в пределах корта или за линией). С 1996 г. Ассоциация теннисистов-профессионалов (АТП), а вслед за ней и другие теннисные организации используют электронный прибор «*Trinity*», позволяющий определить, коснулся ли мяч сетки при подаче. Еще одним технологическим нововведением, постепенно нашедшим применение в теннисе, стали видео повторы. В 2005 г. видео повторы для арбитров были узаконены в играх профессиональной лиги *World Team Tennis*, а чуть позже в выставочном Кубке Хопмана. В 2006 г. технология видео повторов *Hawk-Eye* стала применяться уже на официальных международных турнирах, в том числе в Открытом чемпионате США.

Основы правил и терминологии лаун-тенниса сформировались уже в 1870-е г. Система счета в геймах «15», «30», «40» произошла

от фр. *quinze, trente, quarante*. Эту систему отсчета связывают либо с делениями на циферблате часов (где для благозвучия число 45 было заменено на 40), либо с ограничением на ставки в играх, принятым в средневековой Франции, где максимальной ставкой были 60 денье, а промежуточные ставки отсчитывались по 15 денье. Эта система сформировалась не сразу, но вскоре после выхода книги Уолтера Уингфилда. В то же время, в изначальной версии правил Уингфилдом было предложено использование 15-очковых сетов, что являлось заимствованием из современного ему бадминтона (в настоящее время счет в сетах в бадминтоне идет до 21 очка). Традиционная же теннисная система подсчета очков была возвращена в лаун-теннис вместе с прямоугольной формой корта перед первым Уимблдонским турниром и после того, как истек срок патента Уингфилда.

Существенным шагом для сокращения времени игры стало, также по инициативе Джеймса Генри ван Алена (американский спортсмен, предприниматель, спортивный администратор), введение тай-брейка (от англ. *Tie* – ничья + *break* – ломать, прекращать), решающего гейма, разыгрываемого в настоящее время в большинстве турниров при счете 6:6 в сете. В прошлом сет можно было выиграть только с разницей в два гейма или больше, что приводило к затяжным розыгрышам. Хорошим примером может служить пятый сет матча 2010 г. между Джоном Изнером и Николая Маю на Уимблдонском турнире, где решающий сет матча все еще игрался по старым правилам. Изнер и Маю играли этот сет больше суток с учетом перерыва на ночь (весь матч продолжался 665 мин чистого времени) и закончили его со счетом 70:68 по геймам. Тай-брейк был впервые введен на Открытом чемпионате США в 1970 г. после того, как за год до этого на Уимблдонском турнире Панчо Гонсалес и Чарли Пасарелл провели на корте более пяти часов чистого времени в матче, закончившемся с общим счетом 22:24, 1:6, 16:14, 6:3, 11:9; а сквозная система зачета была предложена Джеймсом ван Аленом после того, как в любительском турнире 1954 г., проходившем в Ньюпорте, соперники сыграли 88 геймов за четыре часа (матч закончился со счетом 6:3, 9:7, 12:14, 6:8, 10:8). С введением тай-брейка на прочих турнирах такая возможность исчезла, в частности, матч 1954 г. в Ньюпорте продолжался бы на 18 геймов меньше.

Изменения правил и оборудования накладывали за время существования тенниса отпечаток на господствующий стиль игры, технические элементы и тактику. Так, в первые годы после появ-

ления лаун-тенниса игроки, включая первого чемпиона Уимблдонского турнира Спенсера Гора, использовали принятую в игре рэкетс подачу сбоку, что было, в частности, обусловлено высотой сетки, в начальном варианте игры поднятой над землей на полтора метра. Но уже в 1878 г., в ходе второго Уимблдонского турнира, была применена подача сверху, вскоре ставшая общепринятой среди сильных игроков. На этом же турнире появился и один из первых тактических приемов – свеча. Спенсер Гор исповедовал стиль игры, который в современном теннисе называется «*serve-and-volley*» (букв. – подача и сетка): после подачи он быстро выдвигался к сетке и в дальнейшем изматывал соперника, «гоняя» его из одного конца площадки в другой, иногда нанося удары по мячу даже до того, как тот пересекал линию сетки (в дальнейшем такие удары были запрещены правилами). Свеча стала противодействием этой тактике: второй чемпион Уимблдона, Фрэнк Хэдоу, раз за разом посылал мяч по высокой траектории над Гором, заставляя его отходить от сетки к задней линии. Помимо тактики игры развивалась и техника. Так, на рубеже веков появилась так называемая американская крученая подача (англ. *American twist*), сыгравшая важную роль в победах команды США в первых розыгрышах Кубка Дэвиса.

Определение самого выдающегося теннисиста за всю историю его существования принято считать наибольшее количество выигранных турниров в том числе Большого шлема.

Восьмое место: Дон Бадж – американский теннисист шотландского происхождения, первый в истории обладатель календарного Большого шлема, который он завоевал в 1938 г. Всего Бадж выиграл 6 турниров Большого шлема.

Седьмое место: Фред Перри – английский теннисист, выигравший 8 турниров Большого Шлема.

Шестое место: Андре Агасси – американский теннисист армяно-иранского происхождения, первый из мужчин, собравший карьерный Золотой шлем, т. е. сумевший выиграть не только все турниры Большого шлема, но и ставший Олимпийским чемпионом по теннису (Агасси выиграл на Олимпийских играх в Атланте в 1996 г.). Агасси выиграл 8 турниров Большого шлема. Всего за карьеру Агасси выиграл 60 турниров.

Пятое место: Род Лейвер – австралийский теннисист, выигравший 11 турниров Большого шлема. Род Лейвер – единственный теннисист в истории, сумевший выиграть два календарных Больших шлема (в 1962 и 1969 годы).

Четвертое место: Рой Эмерсон – австралийский теннисист, выигравший 12 турниров Большого шлема. Эмерсону до сих пор принадлежит рекорд по количеству выигранных Открытых чемпионатов Австралии среди мужчин.

Третье место: Новак Джокович – сербский теннисист, выигравший 12 турниров Большого шлема. Новак выиграл шесть Открытых чемпионатов Австралии (2008, 2011, 2012, 2013, 2015, 2016); один раз – Ролан Гаррос; три раза Уимблдон (2011, 2014, 2015); два раза – Открытый чемпионат США (2011, 2015). Всего Джокович выиграл 67 титулов на 2016 г.

Второе место: Рафаэль Надаль – испанский теннисист, выигравший 14 турниров Большого шлема. Надалю принадлежит рекорд по количеству выигранных Открытых чемпионатов Франции среди мужчин. Кроме того, Надаль – второй в истории (после Андре Агасси) теннисист, собравший карьерный Золотой шлем (Надаль выиграл Олимпийский турнир по теннису в Пекине в 2008 г.). Всего Надаль выиграл 66 турниров на 2016 г.

Первое место: Роджер Федерер – швейцарский теннисист, выигравший рекордное количество турниров Большого шлема – 17. Семь раз – Уимблдон (2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2009, 2012); пять раз – Открытый чемпионат США (2004, 2005, 2006, 2007, 2008); четыре раза – Открытый чемпионат Австралии (2004, 2006, 2007, 2010) и один раз – Ролан Гаррос.

Всего Федерер (на 2016 г.) выиграл 76 турниров, он является абсолютным рекордсменом по числу заработанных призовых – более 73 млн долл.

Выдающиеся советские и российские теннисисты по результатам международных турниров можно расположить в следующей последовательности.

Седьмое место: Дмитрий Турсунов (род. 12 декабря 1982 г., Москва) – российский теннисист, выигравший 7 турниров в мужском одиночном разряде. На турнирах серии Большого шлема Турсунов выступает не слишком удачно, наивысшим его достижением является лишь 1/8 финала на Уимблдоне.

Шестое место: Андрей Чесноков (род. 2 февраля 1966 г., Москва) – советский и российский теннисист, выигравший 7 турниров в мужском одиночном разряде. На турнирах серии Большого шлема наивысшим достижением для Чеснокова стал выход в полуфинал Ролан Гаррос в 1989 г.

Пятое место: Михаил Южный (род. 25 июня 1982 г., Москва) – российский теннисист, выигравший 10 турниров в мужском оди-

ночном разряде и дважды (2006 и 2010 гг.) выходявший в полуфинал Открытого чемпионата США.

Четвертое место: Александр Метревели (род. 2 ноября 1944 г., Тбилиси) – советский теннисист, выигравший 5 турниров в мужском одиночном разряде. Метревели первым из советских теннисистов сыграл в финале турнира Большого шлема – в 1973 г. на Уимблдоне. Выходил также в полуфиналы на Открытых чемпионатах Франции (1971) и Австралии (1972). С 1991 г. Метревели – гражданин Грузии, однако постоянно живет в Москве и работает теннисным комментатором.

Третье место: Николай Давыденко (род. 2 июня 1981 г., Севе-родонецк) – российский теннисист, выигравший 21 турнир в мужском одиночном разряде. На турнирах серии Большого шлема наивысшими достижениями Давыденко были полуфиналы на Ролан Гаррос (2005, 2007) и Открытом чемпионате США (2006, 2007).

Второе место: Марат Сафин (род. 27 января 1980 г., Москва) – российский теннисист, выигравший 15 турниров в мужском одиночном разряде. Сафин – второй после Евгения Кафельникова россиянин, становившийся первой ракеткой мира. Марат чаще всех (4 раза) отечественных теннисистов играл в финалах турниров серии Большого шлема. В двух финалах Сафин выиграл (на Открытом чемпионате США в 2000 г. и на Открытом чемпионате Австралии в 2005) и в двух проиграл (на Открытом чемпионате Австралии в 2002 и 2004 гг.) Марат – родной брат теннисистки Динары Сафиной, также становившейся первой ракеткой мира. Это единственные в истории родные брат и сестра, становившиеся первыми ракетками мира.

Первое место: Евгений Кафельников (род. 18 февраля 1974 г., Сочи), он самый титулованный российский теннисист в мужском разряде, выигравший 26 турниров в мужском одиночном разряде и ставший первым россиянином – первой ракеткой мира. Кафельников – Олимпийский чемпион по теннису 2000 г. Евгений трижды играл в финалах турниров Большого шлема, дважды выиграл (Открытый чемпионат Франции в 1996 г. и Открытый чемпионат Австралии в 1999 г.) и один раз проиграл (Открытый чемпионат Австралии в 2000 г.). После ухода из профессионального тенниса Кафельников занялся гольфом и в 2011 г. стал чемпионом России по этому виду спорта.

Наивысших достижений в истории отечественного тенниса достигла Мария Шарапова – заслуженный мастер спорта Российской Федерации, обладательница Кубка Федерации (2008), четы-



Рис. 3. Мария Шарапова

рехкратная победительница турниров Большого шлема (одиночный разряд – 2004, 2006, 2008, 2012); обладательница «Карьерного шлема» – побеждала в каждом из четырех турниров Большого шлема в разные годы. Победительница итогового чемпионата *WTA* в одиночном разряде (2004), серебряный призёр Олимпийских игр 2012 г. в одиночном разряде (рис. 3).

1. ШКОЛА ИГРЫ В БОЛЬШОЙ ТЕННИС

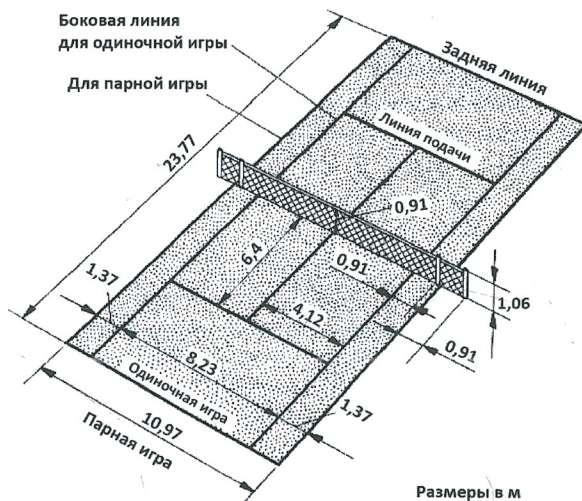
Главным и непререкаемым авторитетом для всех людей, связанных с благородной игрой в теннис, выступает Международная теннисная федерация (*International Tennis Federation – ITF*). *ITF* – это официально признанная организация с полномочиями управлять большим теннисом во всем мире с официальными «Правилами *ILTF* Тенниса».

Каким должен быть «правильный» корт для игры в теннис?

1. Размеры прямоугольной площадки определены твердо: для одиночной игры – 23 м 77 см (длина), 8 м 23 см (ширина); парные состязания проводятся на корте, ширина которого увеличивается до 10 м 97 см.

2. Ровно посередине корт разделяется сеткой, подвешенной на шнуре или тросе. Высота крепления 10 м 7 см.

3. Высота сетки фиксируется центральным туго натянутым ремнем. Ремень и тесьма верхнего края сетки могут быть только белого цвета.



Теннисный корт

Рис. 4. Размеры теннисного корта для одиночной и парной игры

4. Все линии разметки должны быть выполнены контрастным цветом, так, чтобы они были хорошо заметны.

Надо заметить, что цвет корта правилами не регламентируется. Красные корты Ролан Гарросо или зеленая трава Уимблдона одинаково имеют право на существование.

5. Ширина разметочных линий колеблется от 2,5 до 5 см. Только задняя линия может быть шириной до 10 см.

6. Реклама на корте запрещена. На Уимблдоне – полностью, на остальных кортах – только на сетке, ремне, сеточных столбах и поверхности самого корта (рис. 4).

Постоянные принадлежности корта

В правилах к постоянным принадлежностям корта отнесены зрители. И это правильно! Как же играть без верных болельщиков?

Эндрю Маррей потому выиграл на Уимблдоне, что за него болело все Соединенное королевство, а на зрительских трибунах присутствовали и члены Королевского семейства, и премьер-министр Англии, и друзья-знаменитости.

На корте обязательно должны быть самые разнообразные предметы:

– боковые и задние ограждения (на них размещают рекламные щиты);

– судейская вышка и судья на ней, на линиях, у сетки и около подающего игрока.

– зрительские трибуны, оборудованные местами для зрителей.

Для игры в теннис кроме корта, нужны мячи и ракетки.

Правила, касающиеся мячей, излагаются в Приложении 1 действующих Правил. Решение о выборе мячей для турнира принимается организаторами соревнований, которые заранее должны объявить количество мячей для матча и порядок их смены.

Если мяч для тенниса стал менее упругим во время розыгрыша очка, то очко не переигрывается. Если же во время игры мяч лопнул, то переигрывание возможно. Вообще мячи для турниров выбираются из списка, приведенного в официальном документе *ITF*.

Ракетка для большого тенниса – главное оружие теннисиста.

Требования к ракеткам изложены в Приложении 2 Правил.

1. Для создания ударной поверхности ракетки используется только один комплект струн.

2. Струны для тенниса натягиваются лишь в одной плоскости.

3. Гасители вибраций могут размещаться на струнах ракетки, но только не в зонах переплетения струн.

4. Одновременно игрок может использовать исключительно одну ракетку.

5. Любые источники дополнительной энергии, встроенные в ракетку и влияющие на игровые характеристики, запрещены.

В остальном игроки вольны использовать ракетки любых производителей. Кстати, для игроков экстра-класса создаются ракетки по индивидуальному заказу, с учетом анатомических особенностей и особенностей игры каждого спортсмена.

Как ведется счет в большом теннисе?

В теннисе для ведения счета используют особую систему. Игра в мяч с ракетками официально появилась в Великобритании, поэтому сохраняет систему подсчета очков, принятую именно в этой стране.

Главной целью матча между двумя теннисистами, или двумя парами игроков, является задача перекинуть мяч на сторону противника таким образом, чтобы соперник не смог обить его за сетку. Теннисная сетка как раз и разделяет корт пополам.

В большом теннисе используется трехступенчатая система подсчета.

1. Матч делится на сеты, т. е. партии.
2. Каждый сет в свою очередь делится на геймы.
3. Внутри гейма идет свой подсчет очков.

Каждый гейм начинается с подачи. Право совершать подачу постоянно переходит от одного игрока к другому. Причем подающий игрок может переиграть один раз подачу, если в первый раз мяч от его удара попал за линию подачи или угодил в сетку.

Вторая неудачная подача засчитывается уже в пользу противника. Подающий игрок находится за задней и около центральной линии, т. е. разметки, делящей корт вдоль на две равные части.

Первая подача обязательно проводится из позиции, находящейся справа от центральной линии. Затем игрок переходит от центра на другую сторону. Следовательно, мяч при подаче направляется в противоположный по диагонали угол поля противника.

Что такое гейм (game)?

В переводе на русский *game* – просто игра! В начале гейма счет нулевой. Выигранная подача – 15 очков, проигранная – те же 15 очков, но у противника. Вторая подача дает еще 15, а третья 10.

А дальше начинаются тонкости:

– если у одного игрока 40 очков, а у другого 30 и меньше, то следующий удачный розыгрыш приводит игрока к победе в гейме;

– если счет 40:40, то следующая удачная подача дает преимущество. Игрок с преимуществом побеждает в гейме, если его следующая подача будет выигрышной.

Сколько геймов в сете?

Подсчет очков в сете идет до шести побед. Однако если счет 6:5, то еще одной игры не избежать, при счете 7:5 сет завершается, а при счете 6:6 спор разрешается в тай-брейке.

Тай-брейк – гейм, разрешающий спор.

Игра в этом случае будет длиться до того момента, как будет получено преимущество в два очка. Подающий игрок первым совершает одну подачу, противник же имеет право на две.

Смена в тай-брейке происходит через две подачи, первый теннисист, набравший 7, с разницей в 2 очка – победитель. Площадки в тай-брейке меняются после набранных 6 очков.

И самый последний сет в матче играется без тай-брейка.

Особенности теннисного матча.

Матчи могут состоять из трех сетов или из пяти. В первом случае побеждает игрок, выигравший два сета, а во втором – три.

Линии на корте чрезвычайно важны. Подающий игрок, заступивший за заднюю линию, совершает нарушение: играет на другом поле. Линия на теннисном корте считается полем.

Во время подачи мяч можно отбивать только после его отскока от корта, но во время игры мячи отбиваются и в полете. Мяч, попавший в игрока, не засчитывается.

Теннисисту нельзя касаться телом или ракеткой сетки или стойки и отбивать мяч, находящийся за линией сетки, т. е. на поле противника.

Почему подсчет очков начинается с 15?

Традиционная английская система счета очков в теннисе, по слухам, имеет французские корни. В средневековых французских монастырях такой подсчет был «привязан» к делению суток на 24 ч.

Существует версия, что монахи, то и дело поглядывали на циферблат часов на башне, чтобы не пропустить время молитвы или трапезы. Игра максимально могла вестись до 60 очков – полный круг циферблата. Четверть часа – 15 мин, т. е. очков.

Со временем количество игр в сете сократилось до 6, а неудобное и не очень красиво звучащее числительное 45 заменили кратким и изящным 40. Так теперь и считают: 15:30:40.

Статистика теннисных матчей – источник ценнейшей информации.

Статистика – точная наука, однако за массивом цифр, чисел и непонятных терминов трудно увидеть истину.

Чтобы за пару минут разглядывания статистических данных понять, за счет чего один игрок победил другого в этом конкретном матче, необходимо разобраться в специфике теннисных правил и терминологии.

Что такое эйс и зачем их надо подсчитывать?

Эйсом теннисисты называют подачу, но не любую, а ту, что прошла навывлет (т. е. очко, заработанное теннисистом непосредственно с подачи, без розыгрыша, причем соперник даже не касается мяча). Если соперник принял подачу, но угодил в аут или в сетку, такой розыгрыш эйсом уже не считается.

Большое количество очков, полученных от эйсов, свидетельствуют о качестве игры. Здесь два варианта: либо подающий игрок виртуоз «пушечной» подачи, которую невозможно «взять», либо принимающий игрок находится не в лучшей форме.

Двойные ошибки в игре.

Этим термином обозначают ситуацию, когда игрок, совершив неудачную подачу, ошибается и во второй раз. В этом случае объявляется *double fault*, а игрок проигрывает очко.

Большое количество двойных ошибок свидетельствует о состоянии игрока, как минимум говорит о его волнении.

Два типа ошибок – вынужденные и невынужденные:

1) вынужденными называют ошибки, совершенные из-за того, что удар противника был слишком хорош (такие ошибки считаются «хорошими»);

2) невынужденные ошибки признаются «плохими», потому что их совершает игрок в момент полного владения мячом.

Кстати, скоростные показатели корта влияют на количество совершаемых невынужденных ошибок, потому что относительно медленные покрытия дают больше времени для подготовки удара, позволяют вовремя успеть в нужную точку. Теннисист меньше «рискует», поэтому и ошибок совершает меньше.

Хотя различные виды невынужденных ошибок отличаются друг от друга. Одно дело, когда игрок без борьбы отдает очко сопер-

нику, другое – даже если самые обидные промахи случаются после серии отличных ударов.

Возможно у теннисиста сбилось дыхание в нужный момент после активных пробежек по корту, и именно это повлияло на удар, а не общий класс игрока.

Можно сказать, что все, что игрок проиграл, автоматически считается либо виннером соперника, либо невынужденной ошибкой.

Следовательно, статистические данные по количеству розыгрышей, виннеров и невынужденных ошибок дают достаточно полную картину течения матча.

Роль судей на корте.

1. Высшей инстанцией решения всех спорных вопросов считается главный судья на корте. Его решение обсуждениям не подлежит и является окончательным.

2. Судья на вышке решает вопросы, касающиеся всего фактически произошедшего на корте во время матча. Если игроки не согласны с решением судьи на вышке, то они имеют право вызвать главного судью.

3. Судьи на линии и судьи у сетки следят за событиями, происходящими в этих зонах, они принимают решение по зашагу или касанию сетки. Решения этих судей контролируются судьей на вышке.

Главный судья или судья на вышке имеет право прервать игру из-за плохой видимости, неподходящей погоды или неудовлетворительного состояния корта. Они же следят за соблюдением Кодекса поведения игроков, непрерывностью игры и определяют необходимость электронного просмотра спорного момента игры.

Техника игры

Выбор правильной хватки ракетки является важным фактором в изучении теннисных навыков. Задача тренера состоит в том, чтобы правильно подобрать вес ракетки и остальные ее параметры для каждого начинающего. Тренеру следует показать игроку правильную и подходящую хватку для выполнения каждого основного удара.

Восточная хватка

Восточная хватка аналогична положению руки человека во время рукопожатия (рис. 5).

Этот вид хватки является самым распространенным и популярным, этому есть логичное объяснение. При такой хватке угол между указательным и большим пальцами располагается между правой и верхней плоскостями ручки теннисной ракетки, проще говоря, на ее правой грани. Чтобы взять ракетку восточной хваткой, необходимо положить ее на ровную горизонтальную поверхность, после чего из этого положения нужно взять ракетку за ручку (вернее, за ее конец) в правую руку (если теннисист – правша). Чтобы было более понятно, восточная хватка аналогична положению руки человека во время рукопожатия.

Восточная хватка – это что-то среднее между континентальной и западной хваткой. Соответственно, она более универсальная, к тому же ее очень легко трансформировать в какую-то из вышеуказанных. Посредством восточной хватки представляется возможным достичь большей мощности и силы удара, однако параллельно можно наблюдать уменьшение степени вращения. Как результат удар становится более плоским, в результате чего может немного снизиться точность производимого удара.

Существуют некоторые отличия между восточной хваткой при ударе справа и слева одной рукой. Так, при использовании одноручного бэкхеда, чтобы правильно взять ракетку восточной хваткой, необходимо немного сместить угол к левому ребру ракетки.

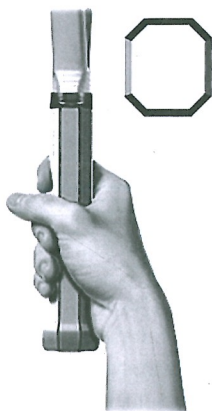


Рис. 5. Восточная хватка

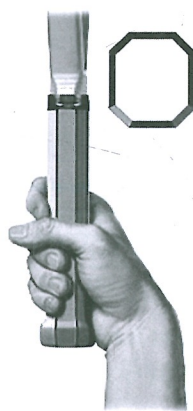


Рис. 6. Полузападная хватка

Полузападная хватка

Хватка является самой популярной для удара справа (рис. 6).

Ее используют более 90% всех игроков, участвующих в профессиональных турнирах. У этой хватки есть два существенных качества. Во-первых, прием низких мячей не вызывает особых трудностей, которые есть у игроков, использующих западную хватку. Доставать дальние мячи также значительно легче. Во-вторых, в отличие от восточной хватки, полузападная хватка позволяет придавать мячу существенное вращение, что положительно сказывается на стабильности удара.

Следует отметить тот факт, что контакт мяча с ракеткой происходит в точке, которая расположена ближе к теннисисту и выше, чем при игре восточной хваткой. Точка контакта располагается, как правило, выше пояса игрока, но ниже его плеч.

Детей, начинающих играть в теннис в раннем возрасте, с самого начала их обучения приучают держать ракетку именно полузападной хваткой. Без сомнения, эту хватку можно назвать золотой серединой между остальными хватками для форхенда в теннисе.

Западная хватка

При использовании западной хватки угол между пальцами (большим и указательным) должен находиться на правой поверхности ручки. Такая хватка несколько напоминает положение человеческой руки в процессе выбивания при помощи палки пыли из висящего ковра (рис. 7).

Среди достоинств западной хватки нельзя не отметить тот факт, что ракетка во время контакта с теннисным мячом наклоняется к земле под сравнительно большим углом (закрыта), в результате чего мячу придается чрезвычайно сильное вращение. Для мяча, который летит с мощным верхним вращением, характерен высокий отскок и траектория, которая проходит со значительным запасом над уровнем сетки. В данном случае мяч почти всегда попадает в пределы корта, исключая при этом возможность обидного аута.

Применение западной хватки предоставляет возможность теннисисту не изменять положение его рабочей руки во время двуручного удара с бекхенда, в результате чего значительно экономится время, а также уменьшается число возможных ошибок, которые неразрывно связаны со сменой хватки.

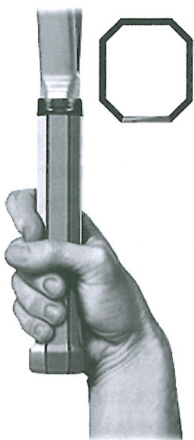


Рис. 7. Западная хватка

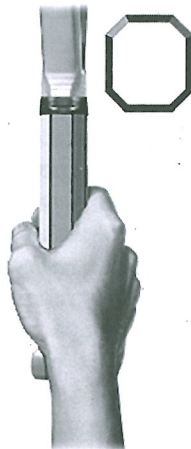


Рис. 8. Континентальная хватка

Если говорить о недостатках, то среди них можно отметить некоторые трудности, которые испытывает игрок при условии, что мяч летит предельно низко, при игре с полулета, а также при попытке отбить мяч далеко сбоку от себя.

Континентальная хватка

Данный вид хватки принято называть нейтральным, либо же универсальным, так как в отличие от остальных способов хватки, континентальная позволяет беспрепятственно проводить сильные удары, как слева, так и справа. Однако большей частью эта хватка используется для нанесения плоских ударов; к примеру, мощной подачи, смэша, различной сложности резаных ударов, а также эффективных ударов слета. При данной хватке угол между пальцами располагается между двумя поверхностями (правая и левая) ручки ракетки, исключительно на левой ее грани (рис. 8).

Существуют также и разновидности такой хватки, когда этот угол расположен прямо по центру верхней поверхности ручки. В данном случае хватка чем-то похожа на положение руки, которая держит ручку молотка.

Примечание. На представленных рисунках видно, как используют липкий манжет или ручку для того, чтобы помочь начинаю-

щему освоить ту или иную хватку. Данные приспособления подчеркивают положение большого сустава указательного пальца и ладони на определенной грани ручки теннисной ракетки.

Удар справа

При игре в теннис удар справа (или форхенд) является наиболее эффективным, поэтому этот удар должен быть тщательно проработан. Удар справа для правши – это самый удобный и естественный удар. Начинающие теннисисты овладевают им, как правило, довольно быстро (рис. 9).

Если техника форхенда не отработана, то желаемого прогресса в игре достичь сложно. А если прогресса нет, то неизбежно наступает разочарование. Некоторые игроки, пытаясь компенсировать неуверенную игру с форхенда, пытаются перейти на удар с бэкхенда, который у правой заведомо слабее. Большинство тренеров по теннису обычно рекомендуют освоить крученный удар справа, либо слегка «прикрытый». При такой технике форхенда ракетка, движущаяся «вперед-вверх», атакует верх полусферы теннисного мяча и аккуратно его «прочесывает». Затем можно переходить к овладению резаным форхендом, который в теннисе, как правило, является оборонительным (рис. 10).

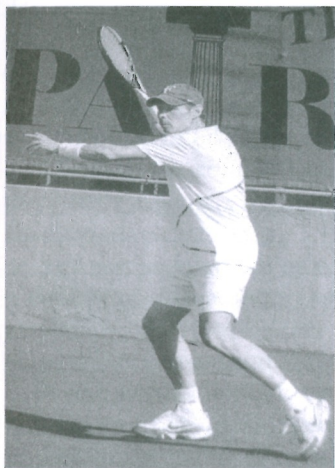


Рис. 9. Подготовка к удару справа и удар справа в верхней точке в исполнении Новака Джоковича

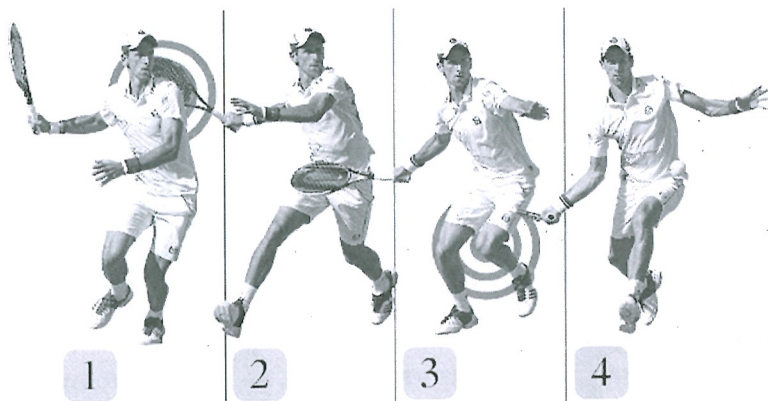


Рис. 10. Подготовительное движение теннисиста при ударе справа

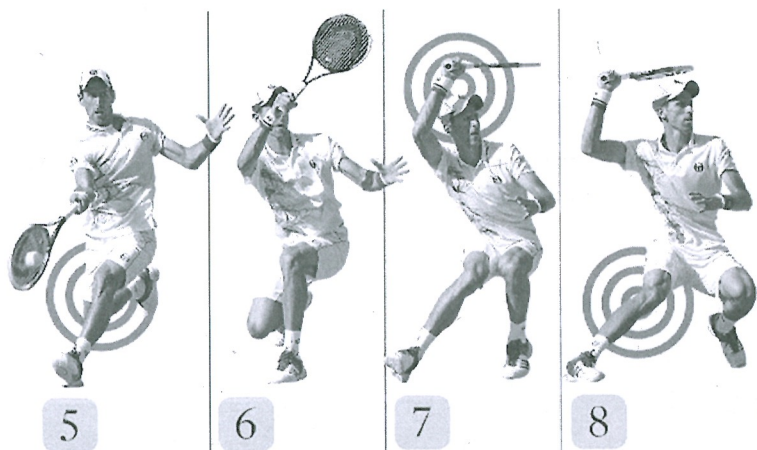


Рис. 11. Заключительная фаза при ударе справа

Техника исполнения удара справа

Игрок занимает исходное положение и начинает подготовку к удару. Он медленно разворачивает плечи перпендикулярно теннисной сетке. Его ракетка (струнная поверхность должна располагаться перпендикулярно теннисному корту) отводится назад, а затем, на уровне между плечами и бедром, описывает выпуклую кривую.

Форхенд в теннисе выполняется следующим образом:

- полностью разворачивается корпус;
- рука опускается, а голова ракетки плавно смещается немного ниже уровня будущего удара, глаза спортсмена пристально следят за полетом мяча;

- точка удара должна находиться немного впереди игрока;
- корпус, развернутый перед самым ударом перпендикулярно сетке, во время исполнения форхенда разворачивается где-то на 45° .

В самом начале подготовки к удару справа левая рука отводится назад, облегчая ему разворот плеч, к концу теннисного замаха и во время самого выполнения форхенда, оставив ракетку, она движется за теннисным мячом. В момент сопровождения мяча левая рука, отведением локтя, возвращается к корпусу. Локоть приближается к левому бедру и фиксируется на такой высоте, которая позволяет правой руке теннисиста беспрепятственно перемещаться в выбранном направлении (рис. 11).

Особенности техники исполнения

При соприкосновении мяча со струнами (сопровождение – фаза движения, определяющая будущее направление мяча), рука может быть вытянута или чуть согнута. В момент сопровождения корпус, который еще развернут по отношению к теннисной сетке на 45° , следует за движением руки. Рука выбрасывается под контролем вперед. В конце сопровождения корпус теннисиста уже развернут параллельно сетке. Голова ракетки (в начале сопровождения струны остаются перпендикулярными корту) завершает движение в точке, находящейся слева от теннисиста и выше его головы, при этом струнная поверхность может быть немного наклонена к корту.

Игроки, имеющие безупречный форхенд в теннисе, часто разворачивают плечи к сетке при соприкосновении мяча со струнами. Профессионалы тенниса при ударе справа берут за счет мышечной силы, к тому же они в совершенстве владеют своим корпусом и блестяще контролируют свои движения, поэтому ошибки, которые могут быть вызваны этой привычкой, они совершают крайне редко. Начинающим теннисистам этому подражать не следует.

Удар слева

Удар слева (или как его еще называют – бэкхенд), как правило, является слабым местом большинства теннисистов-любителей,

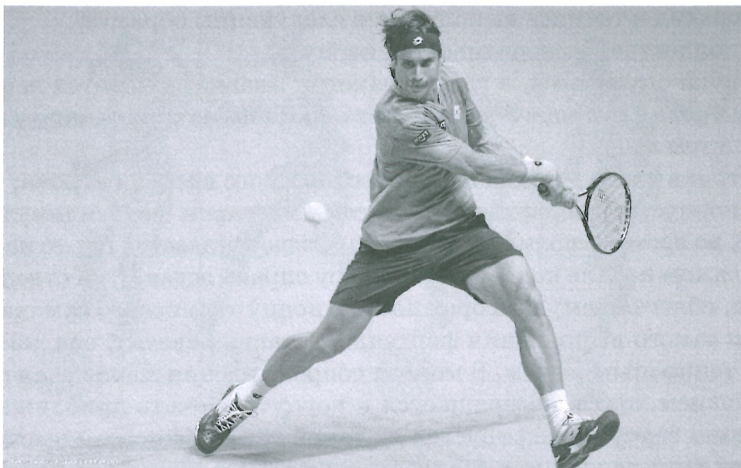


Рис. 12. Выполнение двуручного бэкхенда

случается, что многие теннисисты тура испытывают проблемы с этим ударом. Причина – в недостаточно полном понимании техники этого удара. В данном разделе рассмотрим технику выполнения этого удара, как одноручного, так и двуручного.

Часто современные теннисисты используют двуручный бэкхенд (или удар слева для правши). Этот далеко не новый технический прием является достаточно эффективным (рис. 12). Удар слева двумя руками в теннисе эстетически смотрится менее привлекательно, чем одноручный бэкхенд. Однако большинство начинающих и профессиональных игроков в теннис играют именно двумя руками.

Применение этого приема в теннисе обусловлено главным образом легкостью его освоения (по сравнению с одноручным ударом слева), а также недостаточной физической подготовкой игроков. Именно поэтому его всегда используют дети, а также женщины, у которых от природы разгибающие мышцы, участвующие в ударах слева, слабее разгибающих мышц, участвующих в ударах справа. Тем более управлять этими мышцами сложнее.

Преимущества и недостатки двуручного бэкхенда

При игре в теннис удар слева не должен быть слабой стороной игрока, иначе соперник просто сведет всю свою игру под слабый бэкхенд. Вследствие этого удар слева требует постоянной проработки.

Мужчины часто используют обе руки для ударов с задней линии, а также для обводки соперников, часто выходящих к сетке. В таких случаях обычно применяется крученный удар двумя руками с бэкхенда. Именно техника такого удара будет рассмотрена ниже.

К сожалению, удар слева в теннисе обладает некоторыми недостатками. Подход к мячу следует делать намного более тщательно, чем при игре одной рукой. По статистике игроки, использующие двуручный бэкхенд, в течение матча совершают значительно меньше передвижений по корту, чем теннисисты с одноручным ударом слева. Кроме того, доставать дальние мячи во время игры – задача не из легких. Но все же пользы от двуручного удара больше – мяч получает большую скорость, удар слева двумя руками с отскока выполняется более уверенно, удары получаются более точными. Так как удар лучше контролируется, есть возможность маскировать его направление. Для выполнения двуручного бэкхенда нужна особая хватка. Чтобы не менять руку, переходя к удару справа, левая рука на ручке ракетки должна находиться «встык» к правой. У знаменитого Бьорна Борга была особая хватка «внахлест»: для удержания ракетки правой рукой используется универсальная хватка, а пять пальцев левой руки находятся поверх пальцев правой. Такую хватку могут использовать взрослые любители тенниса – она позволяет быстро перейти к ударам одной рукой. Тем не менее, пример Бьорна Борга является исключением из правил. При двуручной хватке кисти обеих рук должны соприкасаться – между обеими руками не должно быть расстояния – так обеспечивается согласованная работа рук, а удары получаются точными и сильными.

Двуручный удар слева, техника выполнения

Удар слева в теннисе (если теннисист – правша) осуществляется следующим образом: игрок поворачивается к сетке правым боком, вес тела при этом переносится на левую ногу. Опустив плечи, корпус тела слегка наклоняется вперед. Даже в случае выполнения удара в низкой точке не нужно сильно наклоняться вперед, опустить головку ракетки или исполнять бэкхенд, стоя на напряженных, выпрямленных ногах.

В процессе замаха головка ракетки может двигаться по вогнутой или горизонтальной траектории – в процессе тренировок игрок сам почувствует, какая ему больше подходит (рис. 13).

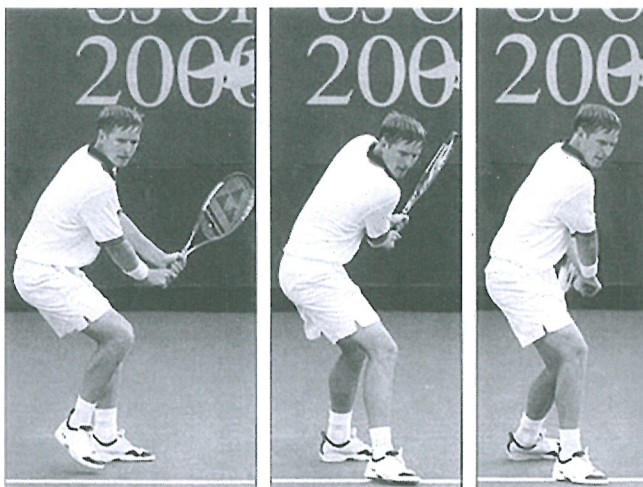


Рис. 13. Двуручный бэкхенд в исполнении Евгения Кафельникова

Правая нога делает один шаг навстречу мячу, немного опущенная головка ракетки движением от плеча обеими руками выносится на мяч, кисти рук закреплены.

При выполнении ударов по линии двумя руками с бэкхенда активно участвуют обе руки. Между тем правой руке должна отводиться не только вспомогательная роль, также не стоит выполнять удары близко от корпуса с поднятыми плечами.

При ударах по диагонали преимущественно должна действовать левая рука. Для лучшего контроля точка удара должна находиться приблизительно на уровне правой ноги.

Особую важность в теннисе занимает внимательное слежение за мячом. К нему не нужно тянуться, но и нельзя пропускать. Головку ракетки не стоит поднимать слишком рано, в противном случае может нарушиться координация, а удар получится неточным.

На момент взаимодействия мяча и ракетки при ударе слева плечи должны приоткрыться – развернуться к сетке приблизительно на 40° , тогда как при одноручном бэкхенде плечи строго перпендикулярны сетке.

Далее, после окончания бэкхенда, нужно ненадолго задержать взгляд на точке соприкосновения ракетки и мяча. Ракетка продолжает движение вверх вперед вправо, пока кисти не окажутся выше правого плеча. На этот момент плечи разворачиваются параллельно сетке – игрок принимает исходную позицию. Во время игры

в теннис удар слева может получиться слабым. Наиболее распространенной причиной является разворот плеч к сетке раньше времени. Этого быть не должно. В противном случае головка ракетки остается сзади и не успевает разогнаться, а игрок, откинувшийся назад, может пропустить точку удара.

Одноручный удар слева

Освоить одноручный удар слева в большом теннисе, безусловно, задача непростая. Однако, научившись исполнять его строго по технике, он превратится в красивое и эффективное оружие в вашем арсенале (рис. 14). Одноручный удар слева в таком виде спорта, как большой теннис, очень красочный, живой, элегантный и эффективный одновременно, если, конечно, выполнен правильно и в соответствии со всеми требованиями техники большого тенниса.

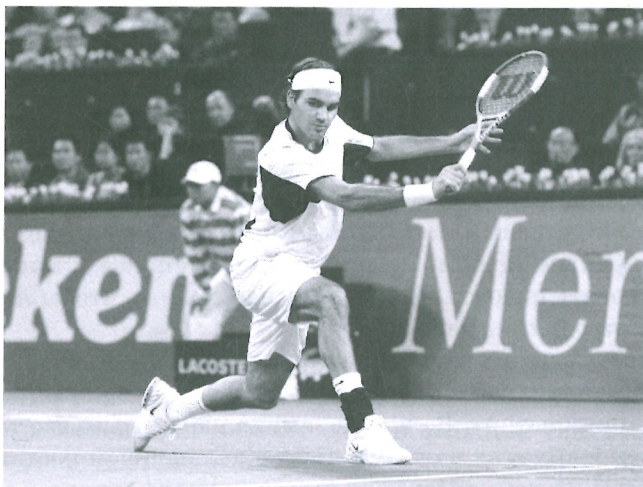


Рис. 14. Резаный удар слева в исполнении Роджера Федерера

Техника исполнения удара слева

Для успешного проведения удара слева следует принять следующее исходное положение: ноги должны быть на ширине ваших плеч, одновременно немного согнуты, вес всего тела нужно перенести на подушечки ступней (не на пятки). Полностью сосредото-

чившись, устремить взгляд на мяч, ракетку расслабленно держать непосредственно перед корпусом, руки слегка согнуть в локтях, при этом левой рукой (для правши) поддерживать ракетку за ее шейку.

Когда станет понятно, что соперник отправил мяч под ваш удар слева, следует незамедлительно повернуть плечи перпендикулярно сетке. Одновременно вес своего тела следует переместить на левую ногу. В результате, придав ракетке требуемое положение, вы выходите на атакующую позицию. В это же время нужно обязательно сменить хватку.

Это сделать легко, поскольку вы все еще помогаете себе левой рукой, которая по-прежнему держит ракету.

Крученный удар слева

Крученный удар слева в большом теннисе требует такой хватки: большой и указательный пальцы должны располагаться под углом на левой грани ручки ракетки, остальные пальцы должны быть расположены вдоль рукоятки (сжимать в кулак запрещено), ладонь нужно плотно положить на верхнюю широкую грань.

Замах следует проводить петлеобразно, либо же попросту прямо отводить ракетку назад. Необходимо учитывать, что ракетка после замаха должна находиться немного ниже уровня, на котором располагается теннисный мяч. Чтобы иметь максимальный контроль над одноручным ударом слева в большом теннисе и максимально прочувствовать положение ракетки, необходимо чтобы левая рука помогала отводить ее назад.

Плоскость струнной поверхности просто обязана находиться либо в перпендикулярном положении относительно корта, либо быть немного «прикрытой». Во время замаха изначально вес тела необходимо «опрокинуть» на левую ногу, в дальнейшем постепенно перемещая его на переднюю ногу (как при ударе справа с отскока и слета в большом теннисе). Наклоняться в плечах или талии не рекомендуется – данные действия могут снизить силу и точность удара. После того, как вы уже шагнули в удар, рука с ракеткой махом должна пройти в мяч, предельно подкрутив его. При таком ударе колени нужно немного согнуть, а после контакта мяча со струнами выпрямить. В большом теннисе игрок, для придания верхнего вращения мячу, всегда должен подсаживаться под мяч. Поэтому для выполнения крученого удара необходимо дополнительное время на его подготовку.

Удар слева – окончание

После совершения удара слева корпус необходимо развернуть боком, правую руку полностью выпрямить, головку ракетки расположить по направлению вверх. Левая рука должна остаться сзади у бедра на небольшом расстоянии от вашего корпуса, что поможет удержать равновесие. И запомните, гарантией отличного удара слева (а также любого удара в большом теннисе) станет встреча мяча строго впереди себя, а также максимально плавный перенос веса тела вперед (рис. 15).

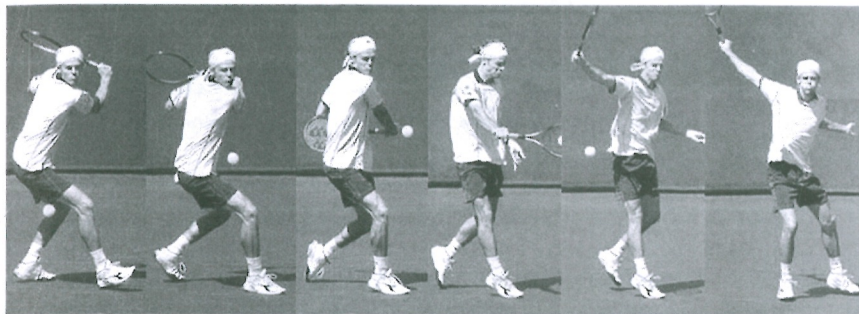


Рис. 15. Выполнение крученого удара слева

Подача

Подача, безусловно, сильнейший удар в большом теннисе. Когда теннисист при подаче делает эйс, это магическим образом поднимает его боевой дух. Каждое очко в большом теннисе начинается с подачи, поэтому если игрок не может хорошо выполнить первую подачу или делает двойные ошибки, то рассчитывать на успех в матче он не может. Следует отметить, что освоение техники подачи является самым сложным этапом обучения игры в теннис.

Для выигрыша сета вашему противнику просто достаточно испортить вам подачу (рис. 16). Без сомнения, каждый игрок понимает, какую ценность представляет собой каждый гейм, выигранный на собственной подаче. Поэтому хорошая техника подачи в теннисе значительно увеличивает результативность игры на счет.

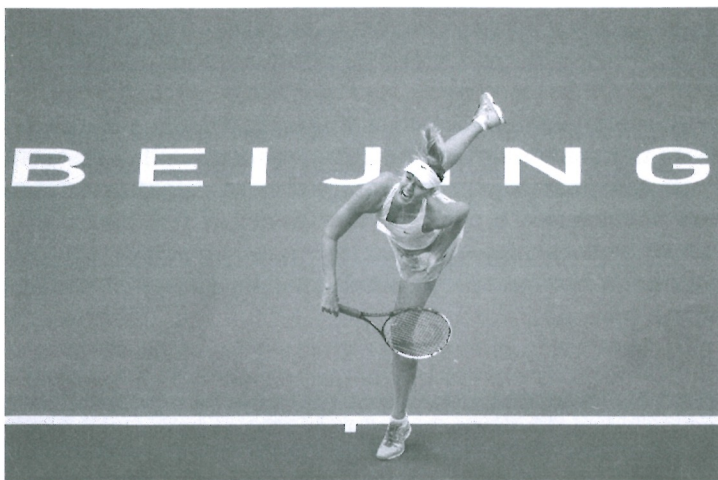


Рис. 16. Выполнение подачи Марией Шараповой

Подача в большом теннисе, стабильность – залог успеха

Когда вы берете мяч в руки, начинается ваша подготовка к удару, которой соперник не может никак помешать. Ударить по мячу следует так, чтобы мяч попал в центр струнной поверхности и направился по диагонали в квадрат подачи (рис. 17).

Необходимо выполнять следующие правила:

- подбросить мяч перед собой, чтобы легко ударить ракеткой по нему;
- подготовить ракетку для удара;
- сделать сопровождение и выполнить твердый удар.

Важно, чтобы с самого начала обучения технике подачи в привычку вошли правильные движения. В большом теннисе ни в коем случае не нужно подавать небрежно, подбрасывая мяч кое-как, иначе переучиваться в дальнейшем будет крайне сложно (рис. 18).

Как правильно держать ракетку при подаче

На начальном этапе обучения игре в большой теннис крайне важно научить игрока подаче континентальной хваткой. В простонародье ее называют левой. Именно использование континентальной хватки позволит закручивать мяч, а также делать пронацию.



Рис. 17. Подготовительная стадия подачи в исполнении Роджера Федерера



Рис. 18. Правильный подброс мяча

Во время отработки техники подачи попробуйте подать 10 мячей подряд. Старайтесь привыкнуть к континентальной хватке, поскольку всем людям, начинающим играть в теннис, она кажется очень неудобной. Вас будет терзать искушение взять ракетку восточной хваткой. Не поддавайтесь подобному желанию, так как со временем континентальная хватка станет абсолютно естественной.

Техника подачи в теннисе – стоя на задней линии. Подачу в большом теннисе необходимо выполнять, находясь перед задней линией корта. До выполнения подачи нельзя наступать на заднюю линию и входить в корт, так как в теннисе это считается зашагом, что является ошибкой при подаче.

Кроме того, помните следующее:

- гейм начинается с подачи в первый квадрат. Нужно встать справа от середины задней линии корта, боком к сетке;
- расставьте ноги на ширине плеч;
- опираясь на левую ногу, перенесите вес тела с левой ноги на правую (если вы правша).

Пожалуй, самой распространенной ошибкой при освоении техники подачи является положение лицом к сетке. Данная позиция в теннисе не позволяет использовать поворот плеч и корпуса, что придает силу не только подаче, но и ударам справа и слева. Также не следует пытаться подавать только за счет сильного маха рукой. Подобная техника подачи приводит лишь к травмам, а удар получается слабым.

Важность правильной подготовки в теннисе

Для того чтобы настроиться на подачу, следует встать в позицию боком к сетке и ударить мячом об корт несколько раз. Во время игры в большой теннис это поможет сконцентрироваться и сделать подачу более точной и контролируемой. Думать нужно только о подаче.

Затем необходимо сосредоточиться на том, в каком направлении вы будете подавать. В теннисе часто бывает так, что соперник может попытаться отвлечь своего оппонента, совершая определенные движения или жесты. Не стоит обращать внимание на подобные действия. Все это в пределах теннисных правил и не следует предъявлять ему претензии по этому поводу, необходимо просто забыть о нем.

Поддача в большом теннисе – значение точного подброса

Подавать подачу нужно всегда из одной позиции. Ведь стабильность в теннисе – залог успеха, а ключ к этому – отработка (каждый раз) одних и тех же движений. Итак, постучите мячом об корт и коснитесь им обода ракетки. Теперь можно начинать подброс мяча.

Безусловно, подброс является самым важным компонентом техники подачи. В теннисе держать мяч лучше в вытянутой руке всеми пятью пальцами. Подбрасывать его нужно плавно и без рывков, не сгибая руку в локте. Чтобы успешно исполнять подачу, необходимо иметь в виду следующие два момента:

1. Одной из самых грубых ошибок в технике подачи является низкий подброс мяча, что сильно сказывается на ее стабильности и силе. В теннисе мяч всегда подбрасывают выше предельной досягаемости ракеткой. Ракетку необходимо выносить строго вверх (не нужно стараться прикрыть мяч). Сама подача выполняется в прыжке, а бить по мячу во время игры в большой теннис необходимо как можно выше (рис. 19).

2. При плоской подаче мяч следует подбрасывать прямо перед собой. Если позволить ему упасть, то приземлится он должен рядом с вашей передней ногой. Если вы подаете вторую подачу, то для

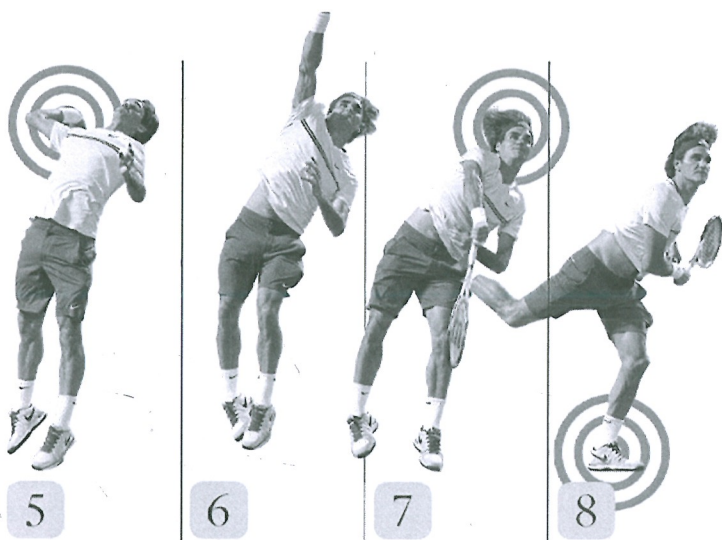


Рис. 19. Заключительная стадия подачи

надежности следует придать мячу верхнее вращение. Для крученной подачи, в отличие от плоской, мяч нужно подкинуть немного назад (над головой).

Прием подачи. Особенности техники и тактики

Лучшие теннисисты современности отправляют мяч на противоположную сторону корта со скоростью порядка 230–250 км/ч.

Важно сконцентрироваться на двух аспектах: собственное положение на корте (стойка, расположение ракетки) и действия соперника (подброс мяча). Именно по тому, как и куда противник подбрасывает мяч при подаче, можно определить ее направление и разновидность (плоская, крученная, резаная и т. д.). Первую подачу большинство игроков исполняет на силу. Наиболее эффективным способом приема подобной подачи в таком случае будет так называемый блокирующий удар, когда ракетка без замаха подставляется под летящий мяч (рис. 20).

Вариаций приема второй подачи куда больше, но одно можно сказать точно – повторный ввод мяча в игру будет значительно уступать первому по скорости. В связи с этим принимающему следует выдвинуться вперед (войти в корт) на несколько шагов. Это позволит нанести контратакующий удар в максимальной точке по-



Рис. 20. Прием Роджером Федерером

лета мяча. Кроме того, в такой позиции проще принимать крученную подачу, не давая тем самым мячу уходить влево или вправо на максимальную амплитуду. Едва вам станет ясно, в каком направлении противник собирается выполнить подачу, необходимо моментально развернуть плечи (влево – вправо), при этом отвести ракетку назад (совершить небольшой замах), но не слишком далеко. Если в ответ при приеме подачи вы задумали нанести крученный удар, то траектория ракетки будет снизу вверх и вперед, если же резаный – сверху вниз.

Прием подачи в теннисе при агрессивной игре подающего

Некоторые теннисисты вслед за подачей стараются сразу же выйти к сетке, оказывая тем самым дополнительное давление на принимающего. В таких ситуациях наиболее эффективным приемом подачи будет низкий удар по линии и низко над сеткой. Также можно применить (при небольшом росте подающего) удар «свечу». Но эти действия достаточно сложны для исполнения и могут привести к необоснованным ошибкам (аутам). Поэтому первостепенной задачей является, тем не менее, переброс мяча на другую сторону корта. В таком случае будет выполнена задача-минимум – вы остаетесь в розыгрыше, но при этом заставляете уже соперника принимать решения по дальнейшему развитию игры.

Игра слета

При нанесении удара слета теннисист должен приложить максимум усилий, чтобы удар был предельно острым и жестким (рис. 21).

Игра слета подразумевает применение, как правило, резаных либо плоских ударов. Одновременно следует отметить, что первые принято считать универсальными и более эффективными. Они успешно используются для того, чтобы резко и максимально сильно отбить мяч абсолютно в любую точку корта. Плоские же удары распространены во время приема мяча, который летит выше уровня, на котором расположена сетка.

Когда теннисист играет у самой сетки, у него очень мало времени на то, чтобы хорошо подготовиться к удару: он обязан отразить удар соперника слета в считанные доли сек. Именно поэтому минимальное число движений, мастерство выполнения ударов с очень коротким замахом играют в данной ситуации огромное значение. Размашистые движения, которые характерны для большинства

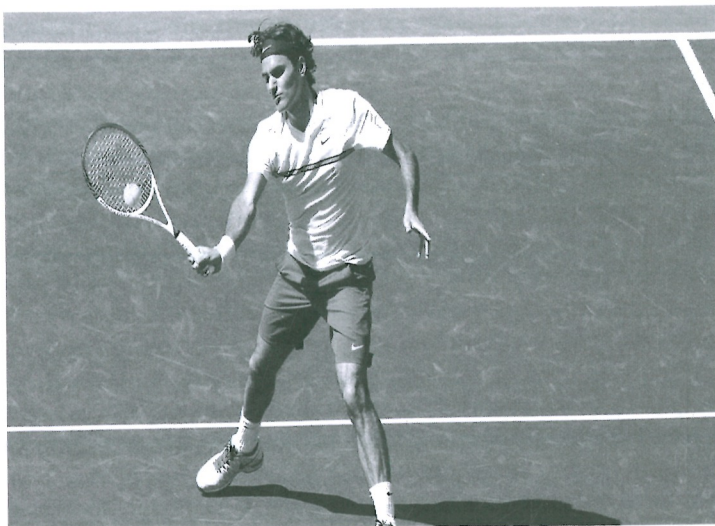


Рис. 21. Игра слета резанным ударом справа

ударов, выполняемых с задней бровки, при ударе слета применяются крайне редко, как правило, исключительно во время отражения очень высоких мячей.

Среди основных условий, которые позволяют эффективно принимать мяч, можно отметить необходимость быстро двигаться навстречу летящему мячу, выходя ему «наперерез», и выполнять удар во время выпада к сетке с продлевающим движением в момент удара, перемещая туловище вперед (рис. 22).

Особое значение при игре слета имеет грамотное и предельно быстрое передвижение по корту. Чтобы отразить мяч, ноги должны перемещаться в направлении движения ракетки. При этом следует учитывать, что чем ближе к поверхности площадки точка удара, тем глубже выпад необходимо делать. При таком ударе в момент, когда ракетка сближается с мячом, вперед необходимо выдвигать ногу, разноименную удару, который выполняется: левая нога – когда удар происходит справа, правая нога – когда игрок бьет по мячу слева.

После такого удара теннисист обязан быстро «выйти» из него и мгновенно занять новую выгодную позицию, поскольку он располагает очень малым количеством времени, за которое необходимо подготовиться к следующему наступательному удару.

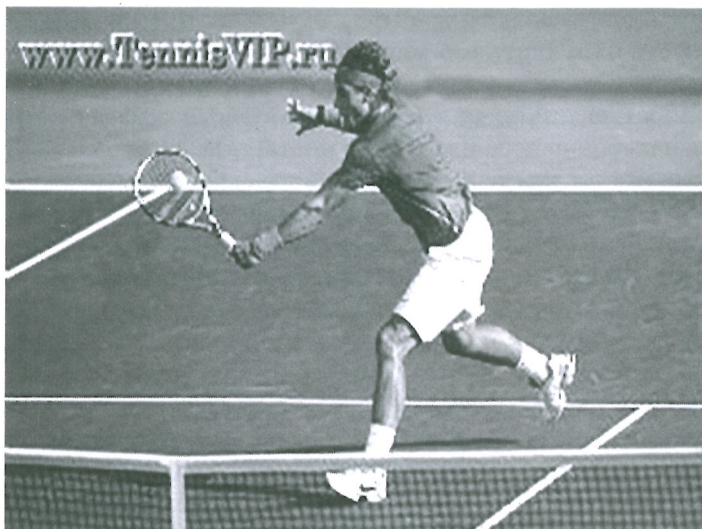


Рис. 22. Игра с лета резанным ударом слева

Мягкость и пружинистость ног на стадии завершения удара могут помочь игроку быстро выйти из удара. Не случайно во время игры у сетки они согнуты гораздо больше, нежели при совершении ударов с задней линии корта. Такое положение нижних конечностей позволяет выполнить более сильные прыжки и мгновенно стартовать.

Как только игрок точно определил направление удара соперника, он всем своим телом должен быстро податься вперед, одновременно повернувшись в сторону и мгновенно выйдя на мяч. В идеале замах должен представлять собой кратчайшее движение и быть направленным в сторону. В самом начале такого движения ракетка с поднятой головкой ставится в положение полной готовности к нанесению удара. Предплечье и кисть теннисиста в этот момент должны быть предельно жесткими.

Среди наиболее сложных, но так необходимых игроку при игре у сетки приемов, необходимо отметить удар в очень низкой точке. Продуктивность обводки современных спортсменов настолько высока, что они могут при помощи сильного крученого удара «уложить» мяч непосредственно за сеткой, вынуждая тем самым соперника принимать мяч в очень неудобном положении (1,0–1,5 м от сетки).



Главная сложность во время приема мяча в данной ситуации – потребность направить его максимально точно и как можно ниже над сеткой. Исключительно при такой постановке вопроса соперник полностью лишится любой возможности эффективного проведения завершающего удара. Все мастерство заключается именно в умении «не поднять» мяч над сеткой очень высоко. Такой резаный удар отличается ударным движением, которое нацелено прямо под мяч, словно проталкивая его немного вперед и вверх.

Чтобы отразить «труднодоступные» мячи, многие теннисисты пользуются ударами в прыжках либо бросках. Их отличительной чертой является сильный толчок ногой во время удара. Это позволяет значительно увеличить длину броска, одновременно способствуя повороту тела.

Удар над головой

Один из самых сложных приемов в большом теннисе – удар над головой. Техника его исполнения похожа на технику исполнения подачи, однако удар над головой производится во время игры и, чаще всего, от него зависит исход розыгрыша, так что подходить к такому удару стоит со всей тщательностью.

Главное различие между смэшем и подачей в том, что к подаче можно подготовиться, самому подбросить мяч и пробить. Удар над головой может осуществляться из различных мест на корте, из-за чего бить по мячу приходится в движении и, иногда, без подготовки. Да и мяч никто не подбросит – нужно подстраиваться самому.

Поскольку мяч летит по непредсказуемой траектории, основным компонентом выполнения удара над головой является наблюдение и просчет траектории мяча до самого момента удара по нему. Смэшем всегда следует атаковать, притом посылать мяч как можно сильнее. В отличие от подачи, подобный удар выполняется в различных участках корта, поэтому и атакующий потенциал такого удара намного выше.

Техника выполнения этого удара приблизительно схожа с техникой выполнения подачи. Во время высокого полета мяча нужно занести руку чуть назад, опустить за спину и с максимальной амплитудой вынести ракетку навстречу мячу. При этом нужно контролировать свой корпус, поворачиваясь в пол оборота к сетке и выставляя вперед опорную ногу. Во время выноса руки для удара стоит перенести всю тяжесть тела по направлению удара. При этом необходимо помнить, что лучше всего попадать по мячу в тот момент,

когда он находится в наиболее высокой точке – это повысит силу удара и его точность.

Удар справа над головой

Корпус стоит развернуть в пол-оборота к сетке, а левую ногу выставить вперед. Правой рукой следует отвести ракетку назад и вниз – это похоже на движение при подаче. В целом, вся техника замаха и удара – такая же, как и при исполнении подачи, существенное различие здесь только в том, что предстоит контролировать не тот мяч, который вы подбрасываете сами себе, а мяч, посланный вами после удара соперника. Именно слежение за мячом, точный просчет траектории и своевременный удар по летящему мячу являются главными факторами в ударе справа над головой. Вы должны правильно выбрать момент удара и высоту мяча, на которой стоит бить (рис. 23).

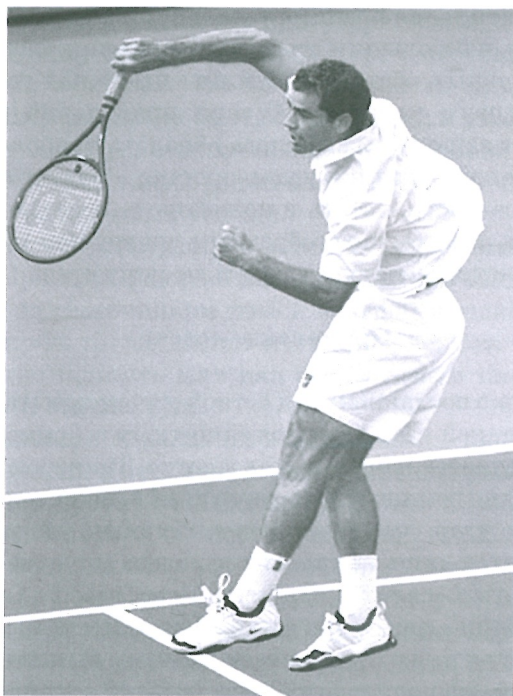


Рис. 23. Смеш в исполнении Сампраса

Во время выноса руки для удара стоит перенести всю тяжесть тела по направлению удара.

По мячу необходимо бить всей поверхностью ракетки, но слегка прикрыть головку при ударе. Это движение поможет вам немного подрегулировать точность удара и его угол, чтобы попасть в то место площадки, куда вы и хотели. Кроме того, стоит контролировать движение своей кисти для придания мячу максимальной скорости.

Удар справа над головой лучше проводить с полным сопровождением мяча ракеткой. Иначе вы не достигнете необходимой силы для атакующего удара, а ведь удар над головой – один из самых опасных атакующих приемов в теннисе.

Удар над головой слева

Удар над головой слева – достаточно простой прием потому, что все движения в нем подсказываются нам своим телом. Они привычны. Это удобно – сделать замах и резко отвести руку от корпуса, двинув ее навстречу мячу.

Именно правильная позиция тела и ног позволит вашему смэшу слева обладать наибольшим атакующим потенциалом.

Одно из главных обстоятельств при ударе над головой слева – положение вашего корпуса. Именно правильная позиция тела и ног позволит вашему смэшу слева обладать наибольшим атакующим потенциалом. Техника удара простая – занести ракетку чуть назад, за левое плечо, встать в пол-оборота, выставив правую ногу чуть вперед, а затем петлеобразным движением выбросить руку с ракеткой навстречу мячу и ударить по нему слева.

Применение «свечи»

Удар с высоко посланным над сеткой мячом называется «свечой». Как правило, такой удар является защитным и применяется против соперника, осуществившего выход к сетке. Также он используется, чтобы выиграть время и успеть вернуться в центр корта.

По технике удар «свечой» схож с обычным ударом справа или слева, отличается лишь направлением полета мяча (вперед-вверх).

Крученный удар «свечой» наиболее эффективен для обводки противника, приближающегося к сетке. При таком ударе мяч достаточно быстро летит и резко отскакивает, поэтому принять его трудно.

При хорошо выполненном ударе «свечой» направление мяча должно быть особенно точным. Малейшим отклонением в направ-

лении мяча непременно воспользуется противник, который легко выиграет очко, используя атакующий удар над головой. Поэтому свеча в теннисе считается одним из труднейших, и чаще всего ее используют профессионалы.

Атакующая и защитная свеча

Обычно атакующая свеча применяется после получения низкого и короткого мяча, когда соперник вышел к сетке. Наносится такой удар струнной поверхностью теннисной ракетки плоско и чуть-чуть снизу. Тогда мяч, пролетающий над сеточником, приземлится у задней линии и будет недосыгаем для него. При этом важна точность удара и чтобы мяч максимально соприкасался со струнами ракетки. Хорошо выполненная и замаскированная свеча практически не оставляет противнику шансов на успех в розыгрыше. Даже если соперник примет мяч и также бросит «свечу», у игрока, первым пославшим ее, будет преимущество, так как он сможет завершить удар с лета, находясь у сетки.

Некоторые игроки пытаются при ударе «свечой» использовать верхнюю подкрутку мяча. Если при ударе с отскока такой прием вполне уместен, то крученую «свечу» лучше не использовать. Конечно, крученый мяч имеет быстрый, высокий и уходящий отскок, а сопернику практически невозможно отбить такой мяч у задней линии. Однако такие удары редко получаются удачными и поэтому не стоят затрачиваемых усилий.

Для надежности атакующую «свечу» лучше выполнять жесткой кистью. При этом ракетка довольно быстро бьет по мячу снизу, и он летит над сеточником хоть и не очень высоко, но достаточно для того, чтобы тот не достал его в прыжке. Сеточнику правше наиболее трудно принять мяч над своим левым плечом, поэтому лучше целиться именно туда.

«Свечи» наиболее оправданы в тактическом плане при затяжных и изнурительных поединках. Даже хорошо прыгающего и владеющего смэшем противника можно вымотать подобными ударами. Тем более, если соперник не любит удары над головой, грех не воспользоваться «свечой».

Для игроков, выбитых из колеи, с трудом дотягивающихся ракеткой до мяча и находящихся за пределами корта, спасением будет защитная «свеча». Именно этот удар, когда мяч летит высоко над кортом, даст спортсмену время, чтобы оправиться, вернуться в центр корта и подготовиться к отражению следующего удара.

Лучше всего, если мяч после защитной «свечи» приземлится на расстоянии метра от задней линии. Тогда у автора «свечи» появится время на занятие более выгодной позиции даже в случае, если противник отбежит назад, дождетса отскока мяча и использует смэш. Такой прием не только позволит выбраться из отчаянного положения, но и сделать передышку. Конечно, это не гарантирует победу, но дает шанс отбить мяч на сторону соперника после смэша и заново приступить к борьбе за очко.

Для хорошего владения «свечой» нужна постоянная практика. Поэтому большую пользу приносят тренировки, когда под обе руки спортсмена спарринг-партнер или тренер посылает сложные мячи по углам или глубоко под заднюю линию, вынуждая его бегать и применять защитную «свечу».

Нужно помнить, что любая плохо брошенная или короткая «свеча» не доставит особых хлопот сеточнику. Поэтому нужно постоянно совершенствовать этот удар, что обязательно окупится.

Самое целесообразное направление «свечи» – диагональ корта. При таком варианте теннисист получает дополнительно 1,5 м и может бить по мячу намного сильнее и выше.

Не стоит забывать и о погодных условиях. «Свечу», посылаемую против ветра, контролировать намного легче. Если соперник расположен на корте так, что солнце светит ему в глаза, то непростиительно не воспользоваться данной ситуацией и не бросить «свечу».

Удар с полулета

Ударом с полулета называют удар по низко отскочившему мячу практически сразу после того, как он соприкоснется с кортом.

Этот элемент техники является вынужденным, поскольку его используют в тех случаях, когда теннисист оказывается застигнутым в точке, откуда он не успевает добежать до места для игры с лета, а также не имеет времени отойти назад для осуществления обычного удара с отскока.

Безусловно, удар с полулета – это самый сложный удар в теннисе. Главная проблема состоит в том, что для удачной подставки ракетки нужно крайне точно определить точку падения мяча.

Чтобы точно направить мяч при игре с полулета, необходимо правильно наклонить теннисную ракетку.

Что касается ног и корпуса во время игры с полулета, их положение по отношению к сетке должно быть таким же, как и при обычных ударах с отскока в низкой точке. Распространенной ошибкой

среди игроков, которая значительно затрудняет успех выполнения данного удара, является сильный наклон туловища. Для исправления подобной ошибки следует сильно согнуть ноги.

Укороченный удар

Укороченный удар теннисисты используют для достижения двух целей.

Первая – моментально выиграть очко, если противник не успевает добежать до сетки. Если же соперник достает мяч, то затем можно выполнить сильный атакующий удар, который позволит выиграть очко.

Вторая – преднамеренно вызвать к сетке противника, который в этой позиции играет слабо, и нанести обводящий удар или послать «свечу».

Еще один вариант использования укороченного удара для завершения атаки – после нескольких сильных атакующих ударов под заднюю линию мяч укорачивают, и это, безусловно, становится неожиданным для соперника продолжением атаки.

Мяч при правильно выполненном укороченном ударе приземляется близко к сетке и отскакивает низко, а при заданном сильном обратном вращении может отскочить назад, что создает большие трудности даже для опытного теннисиста.

Основное требование для правильно выполненного укороченного удара – неожиданность. Вся подготовка этого удара должна быть как можно тщательней замаскирована, иначе соперник успеет добраться до мяча и встретить вашу атаку в удобной для себя позиции. Удар можно замаскировать под подготовительный, который выполняется перед выходом к сетке или под нападающий, когда соперники уже играют у сетки. Второе требование для правильного выполнения укороченного удара – отскок мяча должен быть как можно короче, для этого нужно отдельно тренировать технику удара.

По способу выполнения выделяют две разновидности укороченных ударов. Первый способ достаточно прост – ракетку плавно выносят вперед и как бы просто подставляют под мяч. При этом нужно постараться держать ее вертикально, а после соприкосновения струн и мяча развернуть почти горизонтально верхним краем назад. Мяч начинает вращаться назад, скорость полета его замедляется, и отскок получается низкий. Такой вариант удара применяют для отражения мяча, пущенного с высокой скоростью.

Второй способ несколько сложнее по технике исполнения и применяется при игре слета или с отскока. Он напоминает резаный удар. Ракетку быстро выносят вперед, стараясь расположить ее под мячом, подсекают его как можно сильнее, тем самым придавая ему обратное вращение. Мяч летит недалеко, но достаточно быстро и имеет короткий отскок, а иногда, при очень сильном обратном вращении, отскакивает назад в направлении сетки. Такое движение мяча делает прием чрезвычайно затрудненным, и сопернику будет тяжело с ним справиться и нанести достойный ответный удар. Скорее всего, он просто не успеет добежать до мяча, а это означает чисто выигранное очко. Если же соперник все же нанес какой-либо ответный удар, то он никак не может быть сильным, что дает возможность эффективно продолжить атаку обводящим ударом.

Укороченный удар требует определенного уровня мастерства, особенно второй его вариант. Прежде чем начать осваивать такой удар, нужно развить и довести до высокого уровня общие навыки игры у сетки, научиться наносить простой резаный удар, развить скоростные качества.

Работа ног при передвижении по корту

Большинство любителей считают, что работа ног в теннисе не является чем-то крайне важным. В спортивных комментариях зачастую можно услышать про какого-нибудь теннисиста: у него отличная работа ног, т. е. он быстро и много бегаёт, однако часто допускает ошибки, возможно из-за неверного перемещения по корту.

На самом деле хорошая работа ног в большом теннисе подразумевает не только скорость и общую активность спортсмена, а совокупность всех его передвижений на корте: грамотные движения по направлению к мячу, занятие позиции и перемещения, проделываемые для этого. Без сомнения, игра большой теннис требует от теннисиста качественной и правильной работы ног.

Движение к мячу – это путь теннисиста от его исходного положения к точке, выбранной для занятия ударной позиции. Во время игры в большой теннис используются прыжки и «разножка». В зависимости от конкретной ситуации можно передвигаться медленным шагом, скрестным или приставным бегом.

Игрокам, начинающим только изучать основы игры в большой теннис, нужно помнить о том, что визуально можно зафиксировать лишь момент начала движения ракетки своего соперника и направление полета мяча, но невозможно рассчитать, по ка-

кой траектории, на какую высоту и длину полетит мяч. Именно для правильной постановки и занятия выгодного положения на корте при приеме мяча и нужны быстрые ноги и их слаженная работа.

Иными словами, основной принцип работы ног в теннисе состоит в том, что ноги во время игры должны постоянно двигаться, чтобы при приближении мяча можно было исправить ошибки, допущенные глазом. Тем не менее, недопустимо при этом двигаться хаотично.

Основой хорошего старта является опора на переднюю часть ступни. Однако большинство начинающих играть в теннис не могут сохранять равновесие в таком положении, и им разрешается опираться на всю поверхность ступней. Но следует помнить, что данное положение не должно войти в стойкую привычку, так как оно тормозит процесс всей игры в большой теннис.

Для точного и удачного старта нужно как можно раньше рассчитать дистанцию и скорость перемещения к мячу. Особо важно помнить, что легких мячей в большом теннисе не бывает.

Для занятия правильной позиции при приеме медленного, легкого мяча, падающего в середину площадки, не стоит спешить, здесь нужен спокойный старт.

Если мяч падает близко к точке нахождения игрока, движения должны быть более тщательными. Преодолевать большое расстояние нужно быстрым бегом. Продвигаться вперед и в сторону на небольшое расстояние лучше приставным бегом.

Если к мячу нужно двигаться сначала в одну, а затем в другую сторону, приходится сочетать приставные шаги, рывки и быстрый шаг.

Для отхода к глубоко посланным мячам, таким, как «свеча», обычно используется приставной шаг.

Работа ног для занятия нового положения на корте – это преодоление расстояния от точки окончания удара к месту, намеченному теннисистом, как исходное положение и последующее новое перемещение к мячу – также важно.

Часто во время игры в большой теннис не остается времени для занятия исходного положения, тогда для всех передвижений используется один и тот же принцип работы ног, например, скрестный шаг. Здесь отличается лишь длина, скорость и характер шагов на всех этапах бега.

Обычно занимать новую позицию при игре на задней линии приходится вблизи центра задней линии, а при игре с лета – на участке между сеткой и линией подачи в центре.

Занятие новой позиции в теннисе может осуществляться различными способами. Оптимальный из них тот, при котором теннисист остается лицом к сетке. Для этого можно использовать приставные шаги или скрестный шаг, а также их комбинацию.

В случае, когда во время игры в теннис посланный соперником мяч заставил игрока значительно удалиться от центра задней линии, необходимо четко использовать работу ног, чтобы как можно быстрее вернуться в это место для новой позиции и не нарваться на удар противником от противника. Для этого в распоряжении теннисиста есть время, за которое его мяч долетит до соперника. С помощью приставных шагов лицом к площадке нужно быстро занять новое положение.

Если удар соперника выбил игрока с позиции, движение к новому месту, передвижение к мячу, а также занятие ударной позиции лучше осуществлять скрестным шагом.

При отходе назад, игрок старается быстрыми шагами или бегом занять наиболее удобное место для приема следующего мяча. Если ответный удар будет укороченным или оборонительным, оптимальное положение для приема – перед задней линией площадки или непосредственно на ней. Если же удар будет длинным и атакующим, удобнее всего принять его за задней линией.

После движения теннисиста к мячу вперед занять новое место можно, продолжив первоначальное движение, в случае выхода игрока к сетке, или начав отступать, когда нужно достичь задней линии. Действия противника нельзя терять из виду, поэтому во время игры в большой теннис всегда следует обращать свой взгляд на площадку.

Правильное вхождение в удар и постановка ног теннисиста

Для современного теннисиста важными пунктами в его игре являются работа ног и умение вовремя ударить по мячу. При своевременном подходе к мячу удар получается сильным и точным. Наиболее выгодной позицией является положение сбоку и сзади от мяча, отскочившего от площадки. При этом в момент удара игрок вкладывает наибольшую силу, создавая ударный рычаг при повороте туловища. Также очень важно уметь поймать мяч в наиболее выгодной для выполнения удара точке.

Несвоевременный подход к мячу – одна из самых распространенных ошибок в теннисе. Неправильным можно считать как запаздывание, так и преждевременный удар по мячу. В первом случае мяч

может оказаться слишком близко к игроку или, более того, за его корпусом. В такой ситуации у теннисиста нет возможности ударить точно и сильно, вследствие чего мяч неизбежно угодит либо в сетку, либо в аут. Во втором случае вероятность того, что очко будет проиграно, также высока. По статистике самой распространенной ошибкой при игре в теннис считается преждевременный удар по мячу.

Не стоит забывать, что руки и корпус теннисиста постоянно должны работать в содружестве, совершая сходные по амплитуде, скорости и направлению движения. Так, при выполнении крученного удара в плане игровой механики наиболее выгодно движение корпуса и рук снизу вверх. При выполнении резаного удара, напротив, правильным будет движение сверху вниз и немного вперед к сетке.

В момент соприкосновения мяча с ракеткой очень важно положение, в котором находятся ноги теннисиста. При этом опорной ногой должна быть та, что расположена разноименно от ударной стороны, т. е. при ударе слева вперед необходимо выставить правую ногу, а при ударе справа – левую. Стоит заметить, что постановка опорной ноги должна быть мягкой, без напряжения. Движение теннисиста в такой ситуации становится естественным, что положительно сказывается на игровом ритме. При жесткой, а тем более смещенной в сторону опоре игроку сложно будет выполнить качественный по технике и силе удар.

Уроки Рода Лейвера



Рис. 24. Род Лейвер

УРОК 1.

Психологический настрой

Матч, который рисует ваше воображение, может быть гораздо более трудным, чем тот, который предстоит провести вам в действительности. Мне известны и такие игроки, которые считают, что отдохнуть перед матчем – это значит раньше лечь спать. Поэтому они ложатся в девять вечера, планируя проспять часов двенадцать. Но вместо этого они не в силах отвлечься от мыслей о предстоящем матче, плохо спят. Я стараюсь не думать о матче до тех пор, пока не начну готовиться к выходу на корт, и тогда я с удовлетворением отмечаю прилив волнения. Это вполне естественно. Если же я не нервничаю, это вызывает беспокойство – значит, морально я не готов к матчу.

Процессы психологической и физической подготовки взаимосвязаны. Если я плохо подготовлен физически, то это обязательно скажется и на психологическом настрое. При моей огромной нагрузке (а играю я почти круглый год) никогда не чувствую себя неподготовленным. Ежедневные занятия держат меня в постоянном напряжении, в постоянной готовности. Даже в день матча я тренируюсь полтора-два часа. Для среднего игрока это, конечно, тяжело, но дело здесь в самом принципе. Вы можете провести 10–15-минутную тренировку, – но в день матча она необходима, как физическая и психологическая зарядка. Конечно, легко сказать: не думайте о матче до тех пор, пока вы его не начали. Но как же это добиться? Что касается меня, то я стараюсь занять себя чем-нибудь другим. Если я нахожу себе дело, не требующее очень большого напряжения, то я полностью забываю о предстоящем матче. Я обычно стараюсь не приходить на корт задолго до начала матча. Если бы я находился там без всякого дела в течение нескольких часов, предшествующих матчу, я бы нервничал.

УРОК 2.

Вырабатывайте в себе чувство игры

Когда я был еще подростком и начинал делать первые успехи в теннисе, я почувствовал удовольствие от игры на публику. Мне было приятно, что мои удары вызывают восхищение, и я не торопился покинуть корт. Вот почему мне удавалось побеждать многих моих соперников. Я старался играть быстро и точно. Это не означает, что надо носиться по площадке. Если у вас есть возможность для удара, обязательно используйте ее и помните, что всякое преимущество в игре не так велико, как оно кажется. Если ваш сопер-

ник подает при счете 1:4, то вы должны быть спокойны, так как выигрываете три гейма. Но как только вы отобрали подачу, начинайте атаковать, в противном случае вы можете потерпеть неудачу в матче.

Во время матча не рекомендуется испытывать новые удары или демонстрировать игру на зрителя. Говорят, что способности даны человеку от рождения. Я с этим не согласен. Мне, например, пришлось развить в себе способность в нужную минуту наносить решительный удар. Не следует сильно и косо бить в угол площадки, придавая мячу скорость 200 миль в ч, если у вас есть возможность послать другой верный мяч, к которому не успеет противник. Если в какой-то момент потребуется сделать слабый, неэффективный удар, сделайте его, и этот удар станет для вас победным.

Удачные ситуации бывают нечасто, и именно инстинкт игры помогает быстрее выявить и использовать их. Он помогает игроку не упустить перевес. Это надо иметь в виду. Старайтесь уверенно делать легкие удары, сконцентрируйте на них свою подготовку. Любому теннисисту трудно отрабатывать и парировать сложные удары, но спортсмен, умеющий быстро оценить каждый удар, острее чувствует ситуацию на корте. Не предавайтесь самовосхвалениям во время игры, когда вы ведете в счете. Сконцентрируйте свое внимание на том, чтобы удержать перевес.

Когда Чарли Холлис, мой тренер, пришел к выводу, что я уже в достаточной степени развил в себе, как говорят, чувство игры, он отпустил меня с напутствием выигрывать каждый сет со счетом 6:0. Среднему игроку такое требование может показаться слишком жестким и суровым, но идея Чарли Холлиса была верна и понятна: вселяй страх в своих соперников и не давай им себя обыгрывать.

УРОК 3.

Выносливость и снаряжение игрока

Австралийцы гордятся своей выносливостью. Гарри Хопман, капитан нашей команды в розыгрыше Кубка Дэвиса, устраивал нам очень напряженные тренировки, и на основании своего опыта я считаю, что закалка организма часто имеет большее значение, чем физические возможности. Вы можете владеть сильнейшими в мире ударами, но они не всегда будут удаваться вам, если вы устали. Юношей я посещал секцию гимнастики, чтобы укрепить тело, работал с боксерской грушей. Все зависит от того, насколько серьезно вы занимаетесь теннисом.

Бег – совершенно необходимое тренировочное упражнение. Когда в какой-то момент во время бега вы чувствуете, что устали, то подталкивайте себя усилием воли. Те несколько шагов, которые вы сделаете, будут вашим большим личным достижением. Вы станете чуть-чуть сильнее. Если вы чувствуете, что от усталости бежите почти на четвереньках и больше бежать не можете, все равно постарайтесь сделать еще несколько шагов, причем в ускоренном темпе. Все это помогает добиться лучшей спортивной формы.

После таких тренировок я обнаружил, что у меня есть не только второе дыхание, но и третье, и четвертое... Это великое дело – чувствовать, что у тебя есть запас сил во время напряженного матча. Для немолодого игрока, в планы которого не входит, скажем, матч из пяти сетов с Кеном Розуоллом на глино-песчаном корте, сам теннис может стать прекрасной закалкой организма.

Двигайтесь на корте с присущей вам скоростью и избегайте слишком больших нагрузок. Но при подготовке к матчам помните: если вы чувствуете себя усталым, то и ваш соперник, наверно, тоже изнурен не меньше. Лишь умение продержаться чуть дольше, не расслабиться, в большинстве случаев поможет вам выиграть матч, который, как раньше казалось, уже не спасти. С возрастом, возможно, вам будет приятнее парная игра, которая требует контроля над меньшим пространством корта. Кроме того, в парной игре привлекает еще и то, что мяч дольше находится в игре – и вы стараетесь подобрать себе быстрого партнера, способного парировать «свечи».

Удачный выбор партнера, такого, который мог бы поддерживать вас, – главное условие для парной игры. Именно поэтому мой партнер в парном разряде, Рой Эмерсон, – само воплощение уверенности. Не бросайте теннис только потому, что стали играть медленнее в одиночном разряде.

Жан Боротра, виртуоз команды Франции в розыгрыше Кубка Дэвиса (ему сейчас больше семидесяти лет), говорит: «Никогда не бросайте одиночной игры. Если вы в силах уделять теннису час в день, пусть это станет вашей нормой».

Сам он не отступает от этого правила. Если вы перешли в старшую возрастную категорию, т. е. вам уже больше 45 лет, но вы считаете, что с каждым днем ваша игра совершенствуется, хотя ноги и не бегают быстрее, то неразумно рваться за каждым мячом. Я поступаю так, потому что теннис – моя жизнь, моя работа, все, чем я живу. Но если теннис для вас отдых, игра в мяч, разрядка,

вы не должны перенапрягаться. Если до начала матча у вас есть несколько минут, то используйте это время для разминки. Сначала расслабьте мускулы, затем сделайте несколько приседаний, наклонов, потягиваний. Рекомендуется минутный бег на месте. Если вам не удалось размяться, вы можете растянуть мышцу или сухожилие.

Я заметил, что некоторые игроки делают слишком много тренировочных подач во время разминки. Не уподобляйтесь им. Помните, что нагрузку надо увеличивать постепенно, иначе во время подачи можно повредить руку или плечо. Используйте разминку для подготовки мышц руки и плеча к игре. Если день холодный, необходимо надеть свитер или даже шерстяной костюм. Если жарко, примите соляные таблетки за полчаса до начала матча. Во время матча принимать таблетки уже поздно. В жаркий день обязательно наденьте головной убор. Очень хороши для этой цели наши австралийские свободные шляпы рыбаков. В особенно знойные дни, какие бывают в Австралии, я подкладывал в свою шляпу влажные капустные листья. И это помогало. Кроме того, в жару я обвязываю шею мокрым носовым платком. Это очень освежает. Во время матча можно небольшими глотками пить воду. В течение длительного матча я выпиваю в общей сложности пять стаканов воды. После матча я обычно пью напитки, чтобы восполнить потери организма в минеральных солях. Не думаю, что принимать напитки во время матча полезно. Для восполнения энергии в ходе игры я принимаю таблетки глюкозы. Не рекомендуется непосредственно перед началом матча много есть. В последний раз я принимаю пищу за 3–4 ч до начала матча, хотя здесь каждый устанавливает для себя свой порядок. Но все же не следует делать менее чем двухчасовой разрыв между едой и игрой. Диета может быть любой, я в день матча не ем картошки.

Итак, предположим, что вы средний игрок. Вы не собираетесь ни ломать себе спину гимнастическими упражнениями, ни бегать марафонские дистанции. Вам вполне достаточно играть в теннис раз или два в неделю, а мысль о боксерской группе нагоняет на вас тоску. В таком случае вы можете поддерживать свою форму без дополнительных ухищрений. Ходите пешком как можно больше, пользуйтесь лестницами, а не подъемниками. Носите с собой теннисный мяч. Сжимайте и разжимайте его в руке, если у вас выдалось свободное время. Вы потом обнаружите, как это нехитрое упражнение укрепит кисть руки. Теннисный мяч может с успехом заменить вам четки.

УРОК 4.

Уверенность и умение не обращать внимания на неудачи

Теннисист должен уметь переключаться. Очень важно выбросить из памяти розыгрыш последнего очка. Забудьте о нем. Это очко все равно не вернуть назад, как бы много вы об этом ни думали. Следующий удар – вот о чем следует думать. «Только бы удался следующий удар!» – должны вы повторять себе. Конечно, очень неприятно проиграть очко. Но еще хуже постоянно думать об этом. Мне приходилось видеть, как подобные мысли буквально изводили игроков, а порой и стоили им матча. Вы сами ведете себя к поражению, если думаете о своей неудачной игре. Например, такой замечательный игрок, как Денни Ралстон, в течение двух или трех геймов не может прийти в себя после неудачного удара. Мне кажется, что владеть своими эмоциями – один из признаков высокого мастерства.

УРОК 5.

Волнение

Гарри Хопман, капитан нашей команды в матчах на Кубок Дэвиса, любил говорить нам в трудную минуту «Расслабляйтесь и бейте вдоль линий». Не правда ли, достаточно простая рекомендация? Но как быть, если вы подаете при счете 15:40, и для вас все решается в этом матче? У теннисистов нашего уровня игры в такие моменты давали о себе знать все долгие часы тренировочных занятий. Надо сосредоточить внимание на мяче, собраться и внушить себе, что лучший способ заставить волноваться соперника – перебить мяч через сетку на его половину корта. Помните, что обычно очки теряются из-за ошибок, а выигрываются не только за счет хорошей плавировки. Это правило действует для игрока любого ранга.

На корте бывают трудные, напряженные ситуации для обоих соперников. Если вы сумеете в такой ситуации быстро и точно посылать ответные мячи, то этим вы усилите давление на своего противника. Борьба за каждый мяч и подвижность игрока на корте – вот качества, которые имеют гораздо большее значение для победы, чем умение выполнять великолепные удары.

Решительность помогает теннисисту преодолеть внутреннее волнение. Вы должны выходить на корт с уверенностью в том, что собираетесь выиграть. Укрепитесь в этом решении. Соберите всю волю и сосредоточьтесь. Это наиболее трудная сторона тенниса. Умение собраться часто играет решающую роль в матчах равных по силе теннисистов.

Например, Рон Холмберг владел такими прекрасными ударами, что вряд ли можно было найти в мире теннисиста, подобного ему. Но он не умел собраться в нужную минуту, и любая мелочь могла сбить его с толку. Во время матча надо все постороннее выкинуть из головы. Ничто не должно существовать для вас, кроме теннисного мяча. Забудьте обо всем остальном. Есть только мяч, за которым неотрывно следят ваши глаза. Ни соперника, ни погоды, ни зрителя – ничего больше для вас нет. Если вы сможете так настроить себя, внутреннее напряжение исчезнет. Вы будете один на один с мячом. Я не утверждаю, что добиться всего этого просто.

Если ваш соперник играет в быстром темпе, постарайтесь несколько замедлить игру. Или, наоборот, ускорить темп. Меняйтесь сторонами быстрее или медленнее. Старайтесь выбить противника из привычного для него ритма, если игра складывается невыгодно для вас. Такими приемами вы можете изменить ход борьбы, если вы проигрываете. Бывают моменты, когда игрок при подаче испытывает ощущение, близкое к состоянию шока. Ему кажется, что локоть закован в гипс, что сетка в 100 милях от него и что мячи похожи на бесформенные комья. Если такое произошло с вами, остановитесь. Сделайте несколько глубоких вдохов. Переложите ракетку в другую руку, а ту, которая долго сжимала ракетку, расслабьте, дайте ей отдохнуть. Попробуйте улыбнуться и представить себе, насколько глупо нервничать. Ведь это все-таки только игра. Если ваши движения сняли напряжение, подбросьте мяч и старайтесь направить его в поде подачи. Забудьте про стиль. Но помните: мяч, введенный в игру с первой подачи, дает вам больше шансов выиграть. Мяч теперь на другой стороне. Двойная ошибка на подаче не оставляет вам никаких шансов на победу в гейме. Ни в коем случае не прекращайте игру. Постарайтесь справиться с собой. Это вполне в ваших силах. Главное – выдержка. Мне не раз приходилось испытывать такое состояние, иногда оно охватывает меня и сейчас, и, вероятно, опасность его появления будет существовать для меня всегда. Я еще не встречал ни одного теннисиста, которому бы не были знакомы эти ощущения.

УРОК 6.

Не меняйте выигрышной тактики

Думаю, Билл Тильден был первым человеком, утвердившим две заповеди: «Никогда не меняйте выигрышной тактики» и «Всегда изменяйте игру, если вы проигрываете». Он был прав, но, как ни удивительно, многие игроки не прислушиваются к этим советам.

Ведя в счете, они пренебрегают теми методами, которыми они этого достигли, а проигрывая, продолжают придерживаться тактики, которая ведет их к поражению. Целесообразно задать себе вопросы: «Если я плохо подаю, зачем бегу вперед? Не лучше ли выбежать к сетке, когда я хорошо подготовлю выход, чем мчаться вперед после неуверенной подачи? Не напрасно ли я стараюсь «убивать» высокие «свечи»? Может, лучше дать мячу отскочить и тогда не спеша «убить» его?»

Иногда вы можете оценить силы соперника во время разминки. Варьируйте свои удары и следите за тем, как он с ними справляется. Возможно, вам сразу же удастся найти его слабые стороны. В дальнейшем используйте эти слабые стороны. Вы должны так строить свои удары, чтобы противник все время получал ответы под «неудобную руку». В противном случае он постепенно приспособится.

Имейте несколько тактических приемов. Всегда старайтесь выиграть первое очко гейма и первые два гейма каждого сета. Это, конечно, не означает, что после достигнутого вы можете успокоиться, но такой незначительный и повторяющийся перевес оказывает сильное психологическое воздействие на соперника. Рой Эмерсон часто говорит: «Я всегда пытаюсь выиграть первые два очка. Сделав это, вы наверняка выиграете почти каждый гейм». Если вы выигрываете первую или вторую игру на подаче противника, то сможете выбить из колеи многих игроков. Тильден изобрел радикальный метод, который обезоруживал противника: он давал сопернику возможность играть в полную силу и стремился приспособиться к его лучшим ударам. «Это, – говорил Тильден, – исключение из общего правила. Но поверьте мне, стоит сопернику вдруг обнаружить, что его лучший удар не получается, как вся его игра разрушится».

Билл считал этот метод превосходным. Я нахожу его рискованным. Но Билл был гениальным спортсменом, жаль только, что ему не пришлось играть ни с Панчо Гонзалесом, ни с Кеном Розуоллом.

УРОК 7.

Подача и вращение

В большинстве случаев я применяю резаную подачу, так же как и многие другие теннисисты. Я не настолько высок ростом, чтобы часто применять плоские пушечные подачи. Когда я так подаю, мяч обычно попадает в сетку. А подрезав мяч, я более уверен, что введу его в игру с первой подачи. Мяч после моей резаной подачи (я левша) идет под удар слева противнику, играющему правой рукой, и это очень выгодно мне.

Американская крученая подача очень эффектна. Ее можно использовать, если у вас появляется желание сделать свою подачу более разнообразной или если вы задались целью причинить как можно больше неудобств сопернику, заставив его отбивать мяч на уровне плеча. Моя крученая подача в первое поле заставляет соперника переместиться далеко за боковую линию, открывая мне весь корт. Попадая во второе поле резаную подачу, я добиваюсь того же самого.

В этом случае, находясь далеко за боковой линией, противник вряд ли сможет ответить косым ударом (кроссом) и ему значительно легче будет послать мяч вдоль боковой линии. Поэтому после таких подач я двигаюсь вперед так, чтобы защитить свою площадку от ответных ударов вдоль линии.

Если вы играете правой рукой и хотите выполнить резаную подачу, то подбросьте мяч немного вправо от себя на уровне головы. Ракетка как бы причесывает мяч по правой стороне и движется влево, придавая мячу боковое вращение. При американской крученой подаче мяч подбрасывается немного левее головы, удар производится резким движением кисти руки, которая движется слева направо, сопровождая мяч, и заканчивает движение у правой стороны корпуса. Эта подача особенно хороша в парной игре, так как мяч после нее летит довольно медленно и высоко отскакивает, а у вас будет достаточно времени, чтобы добежать до сетки. После резаной подачи мяч отскакивает низко.

Вообще говоря, полезно иметь американскую крученую подачу в своем арсенале. Но что касается меня, то я чаще всего использую эту подачу, чтобы неожиданно поставить противника в трудное положение — высокий отскок мяча застает его врасплах в то время, когда он ожидает низкого отскока после резаной подачи. Американскую крученую подачу очень выгодно применять в игре на травяном корте плохого качества. Тогда мяч отскакивает в самых невероятных направлениях. Это обстоятельство мне очень помогло на мокрых, неровных кортах Форест-Хилса в 1969 г.

Наблюдая игру малоопытных теннисистов, я заметил, что они тренируют свою подачу только в первое поле подачи. Мой совет: тренируйте подачу и в первое, и во второе поля подачи, и как можно чаще. Это не требует слишком больших усилий.

УРОК 8.

Удар справа и крученый удар

Для меня нет никакой разницы в том, делаю ли я удар справа или слева, так как мне кажется, что оба они получаются у меня

одинаковыми по силе и точности. Однако для большинства спортсменов удар справа – более сильный атакующий удар. Так, Джон Ньюкомб, принимая подачу, направленную под его удар слева, быстро забегал в левую сторону и принимал мяч своим сильным ударом справа. Он успешно продемонстрировал этот прием, выиграв Уимблдонский турнир в 1970 г.

Его удар справа необыкновенно сильный, поэтому он стремится применять его как можно чаще. Если мяч после второй подачи направлен ему влево не очень сильно и неглубоко, он резаным ударом направляет его вдоль боковой линии. Это хороший прием, но, решив так играть, действуйте уверенно. Не меняйте своих намерений в момент, когда мяч после подачи перелетает через сетку. Вы должны заранее решить, как будете принимать различные мячи, и строго придерживаться этого решения.

Если игрок решил принять мяч одним способом, а потом вдруг изменил свое намерение, он обычно отбивает его плохо. Играя с задней линии, я при ударе слева почти всегда придаю мячу верхнее вращение. Это нетрудно сделать – опустите вначале головку ракетки ниже мяча, затем проведите ею по мячу сверху резким движением кисти руки. При крученном ударе мяч перелетает сетку с запасом и остается в пределах площадки. Если вы собираетесь пользоваться крученым ударом, вам следует укреплять кисть руки.

Хотя популярность этого удара растет, известный австралийский теннисист Джек Кроуфорд выступал против его применения и рекламировал плоский удар справа. Однако он не отрицал, что Лью Хоад добивается успеха благодаря крученному удару. На крупных соревнованиях, в которых я участвовал, все хорошие игроки, за исключением Розуэлла, применяли крученый удар справа.

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТА

Большой теннис – не просто один из эффектных и азартных видов спорта, это серьезная нагрузка на организм, которая приносит ему пользу лишь при грамотном соблюдении всех необходимых этапов. Одним из таких моментов является общая физическая подготовка, позволяющая получить силу, гибкость и выносливость, чтобы можно было грамотно подготовить организм к повышенным физическим нагрузкам (рис. 25).



Рис. 25. Общая физическая подготовка теннисистов

Общая физическая подготовка (ОФП) – это комплекс мероприятий, направленный на получение требуемых двигательных навыков и умений. ОФП помогает развить физические возможности человека, повысить выносливость организма и снизить вероятность получения травм. Теннисисты уделяют ОФП немало внимания, все тренировки начинаются с обязательной разминки, а заканчиваются заминкой. Часто практикуются упражнения на растяжку.

Задачи ОФП:

- укрепить здоровье спортсмена;
- обеспечить гармоничное физическое развитие;
- создать необходимую базу для тяжелых физических нагрузок.

Среди физических упражнений, помогающих повысить выносливость и силу организма, используются бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры. Все, кто играют в теннис, имеют разные цели и задачи. Некоторым достаточно общего укрепления организма, а некоторые стремятся достичь значительных высот в спортивной карьере. Тем не менее и для тех, и для других, выполнение ОФП просто необходимо.

Если общая физическая подготовка просто отсутствует, будущий теннисист может не только забыть о серьезных спортивных достижениях, он подвергает себя повышенной опасности получения различного рода травм и растяжений. ОФП – это фундамент, на котором можно построить хорошее обучение теннису, а также необходимые элементы при начале и завершении тренировок.

Элементы ОФП: разминка, растяжка, координация, скорость, сила, выносливость, заминка.

Разминка

Главная задача любой разминки – это правильная подготовка спортсмена к тренировочному процессу или турниру (рис. 26). Хорошая разминка способна не только разогреть мышцы и разработать суставы, но и значительно снизить вероятность травм. Без регулярной разминки травму получить наиболее легко. Во-первых, мышцы и суставы спортсмена не разогреты и неэластичны, поэтому наиболее уязвимы перед резкими движениями или падениями. Во-вторых, не разогретый организм менее ловок и зачастую не может избежать травмирующих ситуаций.

Общеизвестно, что у теннисистов задействовано в процессе игры максимум мышц и нагрузка на суставы очень серьезная. Именно поэтому предварительная разминка в виде хорошего комплекса физических упражнений входит в обязательную программу тренировок каждого серьезного теннисиста. Обычно перед тренировками теннисисты практикуют комплекс индивидуально подобранных упражнений общефизического и специального характера. Список упражнений в комплексе не постоянный – тренер постоянно вносит кор-

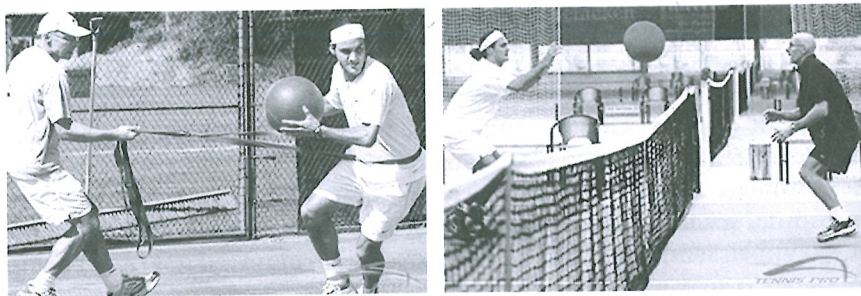


Рис. 26. Разминка теннисистов

рективы в зависимости от задач предстоящей нагрузки. Перед стандартной тренировкой применяются одни типы упражнений, перед выступлением на соревнованиях – другие. Обычно разминка продолжается порядка 20 мин с постепенным увеличением нагрузки.

Упражнения для разминки:

- 1) бег трусцой;
- 2) скрестный шаг с разного бока;
- 3) приставные шаги с разного бока;
- 4) бег назад;
- 5) бег с выпрямленными ногами вперед;
- 6) варианты вращений суставов рук – кистевых, локтевых и плечевых;
- 7) вращение в поясе.

Необходимо размять все группы мышц и особо тщательно выполнить разогрев суставов. Уделяется особое внимание разминке голеностопа, плечевых и кистевых суставов, коленных суставов и мышц шеи. Опытные тренеры стараются менять программу разминки даже для обычных тренировок, особенно в детском теннисе, чтобы эти упражнения выполнялись с интересом и охотой, а значит, наиболее эффективно.

Растяжка

Одним из ключевых пунктов в грамотной физической подготовке теннисистов является растяжка (рис. 27) Регулярное и грамотное ее выполнение помогает получить неплохую амплитуду в движениях на корте. Так как растяжка направлена на развитие гибкости у спортсмена, ее игнорирование, особенно у тех, кто не может похвастаться ее наличием от природы, приводит к значительной скованности в движениях и неверной реализации техники элементов.



Рис. 27. Упражнения на растяжку

Все виды упражнений на растяжку проводятся при достаточном разогреве мышц тела, обычно после разминки. Если регулярно и систематически выполнять растяжения, то это поможет повысить гибкость, понизить вероятность травм на соревнованиях и тренировках, в итоге амплитуда и динамика движений спортсмена значительно улучшаются.

Перед процессом растяжения стоит главная задача – понизить напряжение в суставах и тех мышцах, которые участвуют в этом. Что касается растяжки для теннисистов, то особое внимание они уделяют упражнениям для разогрева мышц и суставов бедер и спины.

Выделяется два вида растяжки.

Статическая

Выполняются отдельные упражнения на разные группы мышц с заданной амплитудой движений. Каждое упражнение длится порядка 30–40 сек, с двумя или тремя подходами. Во время такой разминки постепенно готовится мышечно-связочный аппарат к интенсивным нагрузкам, что позитивно сказывается на игровых способностях спортсмена.

Динамическая

Динамическая растяжка выполняется в виде имитации движений теннисиста во время игрового процесса, при этом не теряются его силовые качества.

Раньше в профессиональном спорте практиковался в большей степени статический вид растяжки, однако в последнее время многие спортсмены перешли на динамическую, в которой скорость отдельных видов упражнений плавно увеличивается.

Если игрок не обладает повешенной гибкостью, которая дала ему природа, это не значит, что путь в большой теннис ему закрыт. Грамотно выстроенная схема динамической растяжки позволит теннисисту поставить на второй план низкую врожденную гибкость. Один из вдохновляющих примеров – знаменитый Андре Агасси. Не являясь по природе достаточно гибким, он смог развить в себе неплохой показатель гибкости и достичь вершин успеха в большом теннисе, так как использовал уникальную технику движений на корте и регулярные упражнения на динамическую растяжку.

Развитие координации

Теннис – это вид спорта, требующий максимальной собранности и мгновенной реакции, поэтому такое качество для спортсмена,

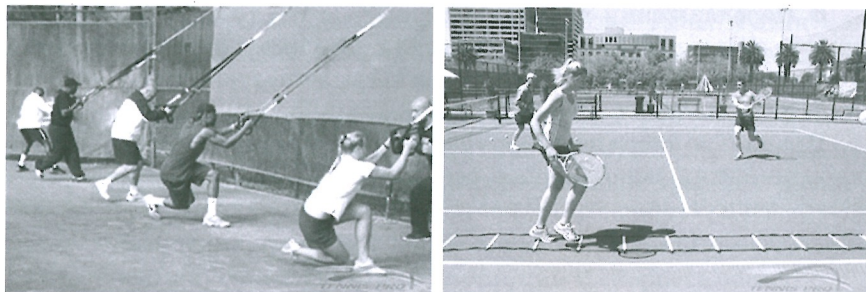


Рис. 28. Развитие координации спортсменов

как координация, один из ключевых факторов его успеха. Отличная координация может быть дана человеку от природы, но также можно и развить ее, как неотделимую часть от ловкости, группировки тела и точности движений.

Хорошая координация позволяет намного быстрее освоить технику тенниса (рис. 28). Координация важна для самого процесса игры. В частности, она необходима для такого процесса в теннисных соревнованиях, как тайминг. Именно поэтому грамотный тренер будет уделять должное внимание развитию координации у будущего спортсмена.

Согласно общим понятиям, координация позволяет теннисисту точно выполнять определенные виды движений. Если рассматривать более подробно, то упражнения для ее развития позволяют существенно повысить скорость передвижения игрока по корту, развить ловкость, улучшить точность выполнения движений, сохранять равновесие и многое другое. Отличное владение своим телом позволит спортсмену значительно повысить свои шансы на успех.

Упражнения на развитие координации:

1. Бег трусцой, прыжки, всевозможные эстафеты.
2. Прыжки со скакалкой (помимо улучшения координации, неплохо развивают мышцы ног).
3. Скрестные шаги.
4. Упражнения на ловлю мяча (всевозможные виды упражнений по ловле мяча – с отскока, по углам, с разной скоростью, с лета и «свечой»). Кроме того, часто практикуется ловля мячей в специальные конусы. Все эти упражнения назначаются постепенно и помогают существенно повысить навык координации.
5. Броски мячей, чеканка мяча с помощью ракетки и руки.

6. Передвижения вокруг движущегося предмета – катящегося обруча или мяча (помогают неплохо проработать ножные мышцы, координация при этом развивается весьма интенсивно).

7. Упражнения с лесенкой.

Правильно составленная тренером программа для улучшения координации, выполняемая регулярно, помогает спортсмену достичь существенного прогресса в физических навыках и способствует высоким спортивным достижениям.

Развитие скорости

Для успеха в соревнованиях скорость играет далеко не последнюю роль, и это очевидно. Однако в большинстве случаев под этим понятием подразумевается лишь быстрота передвижения спортсмена по игровой площадке. Это не так – помимо быстрого перемещения скорость проявляется также в быстроте реакции, своевременной готовности к удару и способности к мгновенному принятию тактических решений.

Хороший теннисист отлично владеет всем комплексом этих навыков, он может довольно быстро передвигаться по корту, ловко выполнять различные маневры, успешно принимать подачу противника и вовремя реагировать на внезапные удары (рис. 29).

Способности спортсмена к достаточной скорости реакций и перемещений вполне развиваемы и зависят от силы мышц. Поэтому опытный тренер уделяет достаточное внимание развитию силы мышц игрока через комплекс специальных упражнений. В профессиональном теннисе практикуется понятие «взрывная сила» – высокий уровень быстроты, который можно достичь благодаря силе ножных мышц и отличной подвижности в суставах.



Рис. 29. Развитие скорости

Как уже говорилось, именно через развитие силы мышц ног, а также подвижность коленного, голеностопного и тазобедренного суставов можно достичь так называемой «взрывной силы». Для этого применяются регулярные физические упражнения.

В детском теннисе особый акцент на развитие скоростных качеств будущих теннисистов профессиональные тренеры делают в период с 11 до 14 лет. Позже полученные навыки развиваются путем увеличения нагрузок через большее количество повторов в упражнениях, большую длину дистанции и скорость бега.

Упражнения на развитие скорости

1) эстафеты и подвижные игры (обычно практикуются в детском теннисе на начальной ступени обучения);

2) разные виды бега (бег на скорость, бег с последующим ускорением, бег со сменой направления движения);

3) упражнения на выпрыгивание, прыжки и приседания (помогают хорошо развить силу ножных мышц);

4) броски мячей – утяжеленных, бейсбольных и теннисных (отлично прорабатывают верхний мышечный корсет и помогают совершать мощные удары, требующие значительной силы).

Комплекс выполняется при условии хорошего физического самочувствия спортсмена, с обязательным соблюдением периода отдыха и восстановления.

Развитие силовых качеств

Сила для теннисиста – необходимый физический навык, чтобы выкладываться на корте максимально эффективно. Ее развитие помогает успешно преодолевать внешнее сопротивление усилиями мышц и развитию сопутствующих физических навыков, таких как скорость, ловкость и выносливость.

Говоря о необходимости достаточного развития силовых качеств для теннисиста, имеется в виду не чрезмерное развитие мышечной мускулатуры, так как она может даже препятствовать реализации некоторых элементов техники. Сила у игрока в теннис развита в той мере, чтобы эффективно выполнять все необходимые движения с широкой амплитудой, лучше противостоять напряжению во время тренировок или матча и снижать вероятность травм (рис. 30).

Хорошо развитые силовые качества помогут параллельно развивать ловкость, скоростные реакции и общую выносливость спортсмена, благоприятно влияя на его самочувствие и эмоциональную устойчивость.

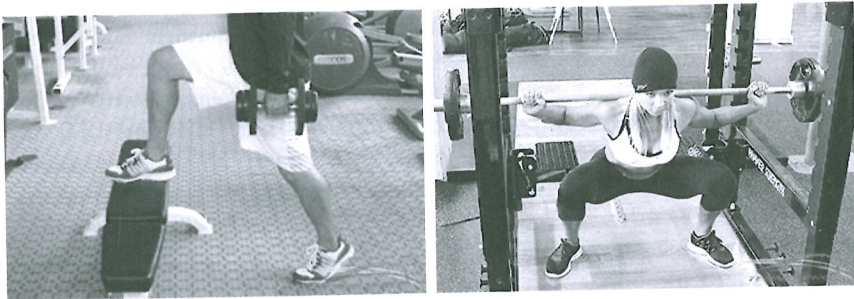


Рис. 30. Развитие силовых качеств

Для улучшения силовых качеств теннисиста проводятся индивидуальные комплексы силовых упражнений. Перед составлением комплекса упражнений спортсмену необходимо пройти обследование состояния здоровья, для исключения возможных противопоказаний. Далее составляется план упражнений с указанием их вида, а также количества повторов и подходов. Тренировки на силу проводятся строго в соответствии с составленной программой, после ознакомления ученика с правилами безопасности.

Силовые упражнения:

- 1) сгиб руки в локте с гантелей;
- 2) подъем рук с гантелями над головой и в стороны, в положениях стоя и лежа;
- 3) упражнения на кисть с применением экспандера (повышается сила мышц кисти);
- 4) вращение плечевого и кистевого суставов с применением отягощений;
- 5) бросок мяча с одновременным поворотом туловища;
- 6) бросок утяжеленного мяча;
- 7) выполнение теннисных ударов с мячом;
- 8) упражнения на пресс;
- 9) махи ногами лежа;
- 10) прыжки со скакалкой;
- 11) прыжки в длину и ширину;
- 12) прыжки на согнутых ногах;
- 13) отжимания спортсмена от пола и стены.

Каждое из этих упражнений направлено на проработку конкретной группы мышц, и за прогрессом показателей внимательно следит тренер. Строгое выполнение последовательности, а так-

же запланированных повторов и подходов, позволяет развить силу мышц теннисиста и повысить его шансы на высокие спортивные достижения.

Развитие выносливости

Для любого спортсмена выносливость означает способность играть максимально эффективно на протяжении всего матча, несмотря на чувство усталости (рис. 31). Чтобы этого достичь, качество выносливости тренируется специально, помогая помимо получения стабильного уровня долгой работоспособности, оказать общее благоприятное воздействие на спортивное состояние теннисиста. В частности, хорошая выносливость уменьшает риски появления болезней сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Во время всего матча игроки вынуждены довольно много и интенсивно перемещаться по корту, выполнять множество прыжков, бросков и пробежек. После накопления усталости неизбежно снижение концентрации внимания и результативность всех движений. Все это ведет к допущению теннисистом ошибок, как в технике элементов, так и в тактике игры. Также немаловажна выносливость, восстанавливающая работоспособность спортсмена в перерывах игры, особенно это актуально, когда матч длится долго.

Поэтому развитие выносливости для теннисиста – это повышение его возможности к долговременному выполнению физических нагрузок при хороших показателях координации и внимания. Специальные программы и упражнения, предлагаемые тренером для спортсмена, помогают развить у него достаточную стойкость к усталости и утомлению. В перспективе это позволяет увеличи-

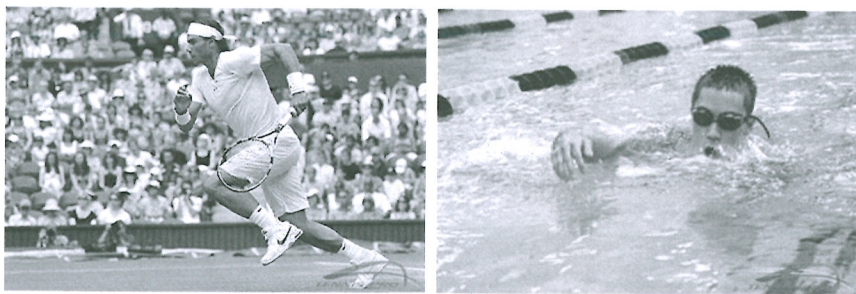


Рис. 31. Развитие выносливости

вать время и интенсивность тренировок, и выходу игрока на новый профессиональный уровень.

Упражнения для повышения выносливости:

1) разные виды подвижных игр (в основном применяются в детском теннисе);

2) бег на длинные и короткие дистанции;

3) интервальный бег;

4) бег по пересеченной местности;

5) бег в разных направлениях – например, спиной или боком;

6) упражнения (прыжки) со скакалкой.

Иногда для развития выносливости применяются упражнения на велотреке или плавание. Некоторые школы тенниса внедряют в практику интересную методику повышения выносливости спортсменов. Ее суть состоит в том, что она выполняется непосредственно на корте.

Составляя программу для конкретного спортсмена, опытный тренер обязательно уделит внимание аэробным и анаэробным нагрузкам.

Необходимо также постоянное чередование скорости выполнения упражнений, чтобы организм не успел адаптироваться, и ввод новых, более сложных упражнений.

Заминка

Заминка является завершающей частью тренировочного процесса (рис. 31). Специальные упражнения, направленные на расслабление мышц и настрой организма на восстановление после интенсивной физической работы, у профессиональных теннисистов просто обязательны. Причем время заминки всегда будет зависеть от нагрузки, полученной во время тренировки.



Рис. 31. Заминка

Комплекс заминки обязательно выполнять после завершения каждой тренировки. Если резко прекратить интенсивные физические нагрузки, это может оказать весьма неблагоприятное влияние на работу сердца и сосудов. Сердце продолжит качать кровь по организму с большой скоростью, в то время как мышцы прекратили работу, все это ведет к застаиванию крови в одних частях тела и нехватке в других. Часто игнорирующие заминку могут наблюдать у себя симптомы недомогания.

Не стоит обходить еще один немаловажный плюс заминки – расслабление мышц и снижение вероятности возникновения болезненных ощущений. Иногда после тренировки возникает неприятное чувство боли в мышцах – так называемый синдром отсроченного начала болезненности. Такие ощущения обычно проявляют себя в течение первых суток после сильного физического напряжения, и возникают, как правило, в результате чрезмерной или слишком интенсивной тренировки. Заминка способна снять закрепощение в мышечных волокнах после тяжелых упражнений и эффективно снизить проявления.

Упражнения для заминки:

- бег на комфортной скорости с последующим переходом в шаг;
- несложные прыжки и выпрыгивания, прыжки на одной ноге;
- плавание в комфортном темпе с постепенным снижением скорости;
- разные варианты упражнений на растяжку – обычно в конце заминки.

Иногда для заминочного комплекса после особо интенсивных нагрузок включается восстановительный массаж, позволяющий снизить болевые ощущения в мышцах и снизить концентрацию молочной кислоты.

3. ТАКТИКА В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ

Большой теннис – очень азартный вид спорта, поэтому спортсмены решительно настроены на победу и не намерены уступать противнику. Чтобы выиграть состязание, одной лишь правильной техники игры недостаточно, грамотная тактика – это процесс, позволяющий просчитать поведение противника и получить преимущество.

Тактика при игре в теннис сводится к тем же усилиям, что и при любых других соревнованиях – распознать слабые места у противника и использовать их в своих интересах (рис. 32).

В профессиональном спорте игроки хорошо знакомы с плюсами и минусами игры своих соперников, поэтому нередко готовятся применить определенные приемы для получения инициативы в момент соревнования. Также распространена практика пробных ударов в начале игры, позволяющая определить, где противник может пропустить удар, какая защита у него получается хуже и выработать тем самым оптимальную линию поведения.

С другой стороны, хороший игрок должен четко понимать и свои слабые стороны, не позволяя оппоненту пользоваться ими. Например, если теннисист осознает, что быстрое перемещение по корту у него удается хуже, то он будет выстраивать свою систему защиты и нападения таким образом, чтобы свести бег по площадке к минимуму.

Несмотря на то, что стоит тщательно изучать теорию техники и постоянно анализировать поведение своих соперников, настоящее мастерство грамотной тактики приходит только с опытом. Как правило, у начинающего игрока уходит до нескольких десятков состязаний, прежде чем ему удастся довольно быстро диагностировать слабые места у оппонента и умело их использовать в своих целях.

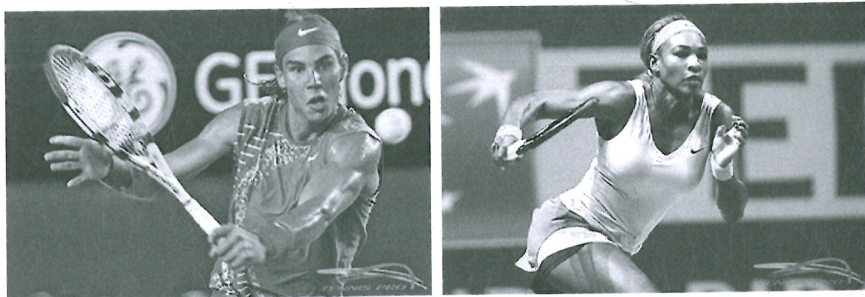


Рис. 32. Тактика при игре в теннис

Тактика тенниса

1. Одиночная игра.
2. Игра в паре.
3. Тактические приемы.



Рис. 33. Тактика одиночной игры

Тактика одиночной игры

Чтобы обыграть своих противников, опытные теннисисты проявляют недюжинную смекалку и хитрость. Профессионал сможет любую ситуацию на корте обернуть в свою пользу и получит преимущество. Когда практикуется одиночная игра в теннис, стоит помнить несколько основных моментов (рис. 33).

Слабости противника

В принципе, это основа любой выигрышной стратегии игры – слабости оппонента позволяют эффективно атаковать их или вынудить к невыгодным действиям. Стратегия использования слабых мест соперника применяется достаточно давно, хотя до сих пор встречаются теннисисты, не уделяющие этому должного внимания.

В идеале стоит еще до начала состязания постараться распознать, какие элементы техники оппоненту даются хуже всего. Это может быть что угодно – плохая «свеча» или недоработанный удар слева, а может быть, быстрая утомляемость или наоборот, чрезмерная активность и суетливость.

Полученные знания стоит применять во время самой игры – выполнять подачу в ту сторону, где ее сопернику отразить будет сложнее, и лучше всего при довольно сложных условиях.

Направления ударов

Чтобы атакующие и защитные удары теннисиста были удачными, необходимо понимание их техники и особенностей. Например,

выбирая более стабильные удары по линии, игрок подвергает себя опасности потерять контроль за мячом и совершить ошибку. Если же противник отправляет мяч в угол, лучше отбивать его по диагонали, чтобы выиграть время.

Подробнее стоит остановиться на подаче, когда проводится одиночная игра. Принимая подачу от соперника, необходимо проявить агрессивную защиту при второй подаче от него, придерживаясь высокого темпа. Иногда это вынуждает противника совершить ошибку или даже выиграть несколько очков. В целом хороший навык обороны дает спортсмену очевидное преимущество, которое поможет даже в самых безнадежных моментах игры.

Игра по счету

Опытные игроки советуют быть особенно внимательным, когда счет равняется 30:15, и рекомендуют воспользоваться этим моментом для атаки на слабые места противника. Тогда счет уже может быть 40:15, а это нужный перевес в 2 очка и неплохой шанс на победу. Если счет составляет 15:30 или 30:40, то выходить к сетке не стоит – рискованные удары могут привести к потере очка.

Собираясь использовать против соперника его минусы, ни в коем случае не стоит забывать и свои. Опытный противник также может хорошо подготовиться к игре и продумать тактику по использованию ваших слабых мест, поэтому предугадывание стратегии оппонента, направленную на вашу дестабилизацию – обязательный пункт для того, чтобы одиночная игра прошла для вас эффективно.

Тактика парной игры

При сравнении игры в теннис с одним игроком, игра в паре отличается значительно. Участники состязаний вынуждены применять множество тактических методов и приемов одновременно с маневрами по игровой площадке. Главный секрет удачной парной игры – слаженная работа в команде с партнером, интуитивное понимание и дополнение друг друга.

Считается, что первый бросок в парной игре имеет неоспоримые преимущества по отношению к одиночной. Однако стоит выбрать правильный тип подачи, чтобы этот мощный удар получился действительно эффективным. Обычно, когда проводится игра в паре, выбирается крученный или резаный тип подачи.

В момент верхнего вращения подающий располагает временем, чтобы выйти к сетке, и кроме того, такой тип подачи делает отскок

мяча довольно резким и высоким, а это мешает принимающей стороне. Если же выбран резаный тип подачи, то основные преимущества здесь дает нестандартный отскок мяча. Плоскую подачу также иногда применяют при игре парами, в зависимости от ситуаций в матче.

От спортсменов требуется немалое мастерство в этот момент, ведь прием подачи в парной игре является непростым – противник у сетки имеет возможность перехвата мяча. Принимающему теннисисту стоит располагаться так, чтобы принять мяч наиболее удачно. Вторая подача должна быть принята агрессивно и во внутренней области корта. Рядом с сеткой стоит располагаться тем спортсменам, которые действуют наиболее уверенно.

Тактическое преимущество всегда имеет пара игроков, находящаяся ближе к сетке, поэтому нужно приложить усилия для такой подачи, чтобы обеспечить себе выход к сетке и получить инициативу в розыгрыше.

Игра у сетки

Если спортсмены только начинают свою карьеру, то игра с выходом к сетке может стать для них причиной множества ошибок. Поэтому подачу стоит направлять между противниками в середине поля, чтобы они не могли отправить мяч по косой.

Одна из распространенных ошибок новичков в том, что они пытаются послать мяч в коридор вместо центральной точки поля, а это намного сложнее. Такой прием удачно могут разыграть обычно опытные спортсмены, хорошо чувствующие друг друга. Начинаящим игрокам лучше перед игрой решить вопрос о том, кто именно возьмет на себя удар по мячу из центра, чтобы не понадеяться на партнера и не пропустить броска. Если игроки находятся от сетки примерно одинаково, то удар в центре площадки должен принять тот, кто лучше обладает этим приемом.

Тактические приемы

Для победы в теннисном турнире, помимо отработанной техники и хороших показателей скорости и меткости, важны эффективные тактические приемы (рис. 34). Тщательное и регулярное изучение и применение на практике разных вариантов тактик и стратегий позволит накопить необходимый опыт и получить во время состязаний значительное преимущество перед соперником.

Упорная отработка техники подачи во время тренировок позволит спортсмену проводить этот базовый удар настолько удачно, что

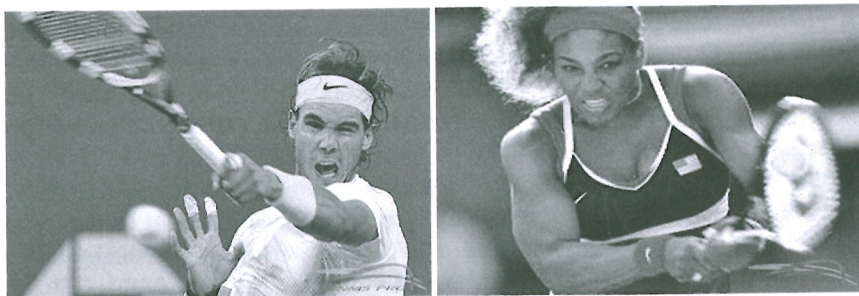


Рис. 34. Тактические приемы

он будет приносить первое очко практически в трех случаях из четырех. Основные параметры, на которые следует обратить внимание – это расположение и глубина подачи.

Скорость, с которой теннисист отправляет мяч, также важна. Начинающие игроки считают, что чем скорость выше, тем больше преимуществ это дает. Однако это не совсем верно – медленная подача может вынудить противника отступать вглубь площадки, и если это соответствует тактическим замыслам теннисиста, медленная скорость подачи даст необходимое преимущество. Также важно комбинировать разные типы и скорость подачи, чтобы сбить оппонента с толка и заставить его волноваться.

Слабые места противника

Здесь главное оружие спортсмена – внимательность и тщательный анализ. Оценив недостатки техник оппонента, можно применить неудобные для него подачи или темп игры. Стоит понимать, какую подачу отразить противнику сложнее, в какие моменты он обычно получает преимущество на корте, чтобы направлять ему наиболее сложные мячи и не давать перехватывать инициативу розыгрыша.

Подача мяча

Говоря про различные тактические приемы, стоит затронуть и момент подачи мяча. Распространенным считается, что сильный удар наиболее эффективный, однако он заставляет спортсмена тратить больше усилий, а также требует времени на подготовку. Удар, нанесенный выше обычного, позволит получить хорошую ударную скорость без лишних энергозатрат, при этом игрок еще получает некоторое количество времени для обдумывания дальнейшей тактики.

Манипулирование соперником

Тактические приемы в теннисе невозможны без манипулирования соперником относительно его расположения на корте. Опытные спортсмены умело заставляют оппонентов передвигаться ближе к сетке или наоборот, дальше вглубь площадки, если этого требует стратегия. Иногда цель таких действий – ввести противника в заблуждение и получить преимущество для неожиданных атак.

Авторы полагают, что это учебно-методическое пособие позволит начинающим теннисистам правильно осваивать теннисные премудрости, а игрокам со стажем – развивать и улучшать свою теннисную школу.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Шестаков В. М.* История тенниса. От игры королей до королев игры. М.: Российский институт культурологии, 2000. 168 с.
2. *Фоменко Б. И.* История лаун-тенниса в России. М.: Большая Российская энциклопедия, 2000. 224 с.
3. *Тарпищев Ш. А.* Первый сет. М.: Время, 2008. 736 с.
4. *Серкина О. Л.* Теннис для начинающих. М.: АСТ-Астрель, 2008. 48 с.
5. *Гилберт Б., Джеймисон С.* Победа любой ценой. Психологическое оружие в теннисе: уроки мастера. М.: Олимп-Бизнес, 2009. 336 с.
6. *Тарпищев Ш. А., Быканова Н.* Русский след в Уимблдоне. М.: Азбука, 2010. 225 с.
7. *Листратов И. А.* Тупик Боллетьеры. Опыт зарубежного тенниса. М.: Нефтеотдача, 2001. 32 с.
8. *Голенко В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А.* Школа тенниса. М.: Дедалус, 2001. 192 с.
9. *Лейвер Р.* Как побеждать в теннисе. URL: <http://nn-tennis.ru/File/10.pdf> (дата обращения 10.05.2017).
10. *Голенко В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А.* Школа тенниса. М.: Дедалус, 2001. 190 с.
11. *Семенов В. С.* Маленькие секреты большого тенниса. Секреты профессионалов. Кн. 2. Бишкек: КРСУ, 2002. 109 с.
12. *Жур В. П.* Теннис (10 уроков техники и тактики). Минск: Тесей, 1998. 32 с.
13. *Листратов И. А.* Мертвая зона. Пособие по тактике тенниса. Ч. 1. М.: Галерея, 1999. 32 с.
14. *Листратов И. А.,* Мертвая зона. Пособие по тактике тенниса. Ч. 2. М.: Нефтеотдача, 2000.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Школа игры в большой теннис	14
2. Общая физическая подготовка теннисиста	59
3. Тактика в большом теннисе.....	70
Литература	76

Учебное издание

Башкин Виктор Михайлович
Завьялов Валерий Викторович
Лосев Константин Викторович

ИГРАЕМ В БОЛЬШОЙ ТЕННИС

Учебно-методическое пособие

Редактор *Л. И. Корнеева*
Компьютерная верстка *И. Н. Мороз*

Сдано в набор 27.09.17. Подписано к печати 03.10.17.

Формат 60×84¹/16. Усл. печ. л. 4,5.

Уч.-изд. л. 4,8. Тираж 100 экз. Заказ № 396.

Редакционно-издательский центр ГУАП
190000, Санкт-Петербург, Б. Морская ул., 67

10-1978

2017220849



9 785808 812017