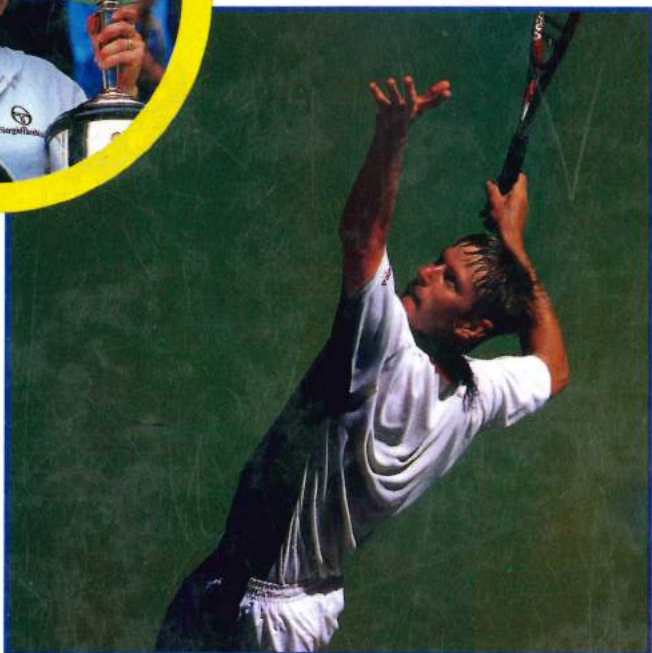
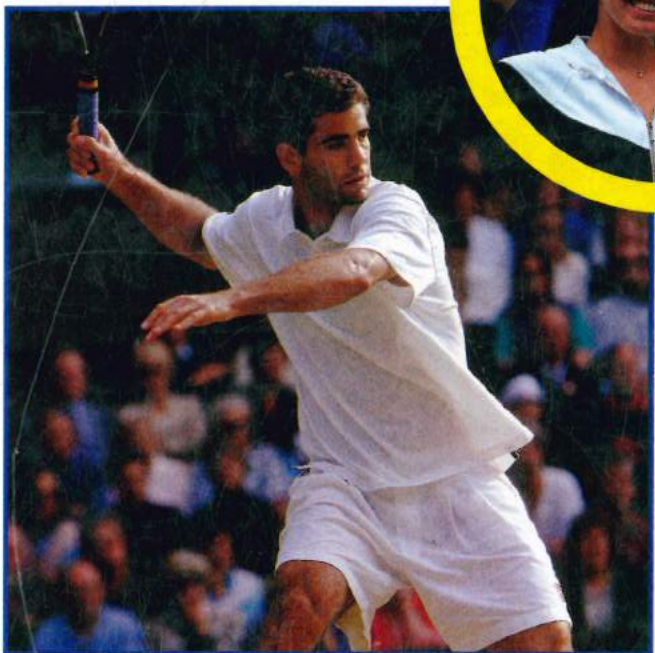
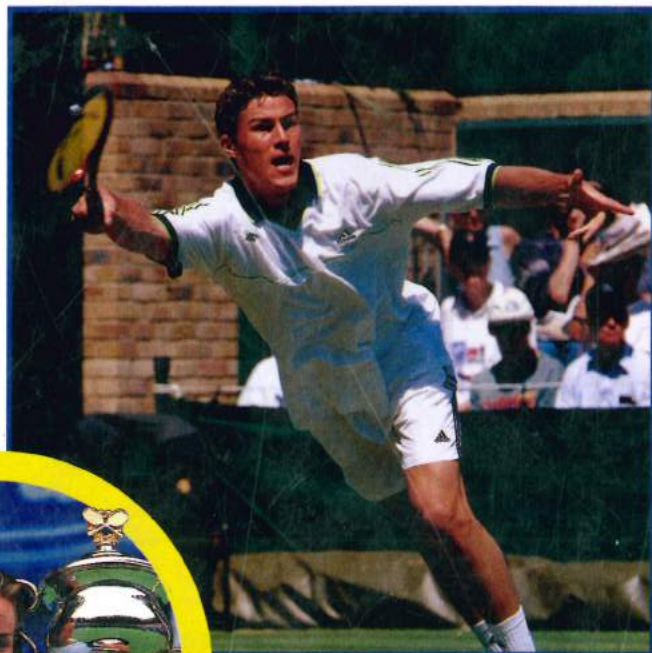


Семен БЕЛИЦ-ГЕЙМАН

ТЕННИС

ШКОЛА ЧЕМПИОНСКОЙ ИГРЫ
И ПОДГОТОВКИ



*Моей дорогой супруге Зое Георгиевне Черятовой
посвящается*

Семен БЕЛИЦ-ГЕЙМАН

ТЕННИС

Школа чемпионской игры
и подготовки

43 ✓

Что изучают в чемпионской школе

Черты характера победоносной игры

Звездная техника и ее освоение

ШКОЛА ЧЕМПИОНСКОЙ

2 $\frac{01 - 63}{136 - 8}$

Семен БЕЛИЦ-ГЕЙМАН

ТЕННИС

ИГРЫ И ПОДГОТОВКИ

Москва
«АСТ-ПРЕСС»
2001

УДК 796.342
ББК 75.577
Б 43

*Оформление и макет
Е. Ратмировой.
Рисунки Е. Кузнецова.
В книге использованы
фотографии Р. Максимова
и личного архива автора.*

РОССИЙСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
БИБЛИОТЕКА
2001

Белиц-Гейман С.П.
Б 43 Теннис: Школа чемпионской игры и подготовки. – М.:
АСТ-ПРЕСС, 2001. – 224 с.: ил.
ISBN 5-7805-0769-4



ISBN 5-7805-0769-4

УДК 796.342
ББК 75.577

© «Компания «АСТ-ПРЕСС», 2001

■ От Олимпийского комитета России, Всероссийской теннисной ассоциации, Профессиональной теннисной лиги и Совета попечителей российского тенниса7

ЧАСТЬ I. ГЛАВНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ЧЕМПИОНСКОЙ ШКОЛЫ

1. К мастерству — с малолетства!23
2. Что изучают в чемпионской школе37
3. Путеводные звезды побед в соревнованиях51
4. Чудесный сплав искусства движений и игровой эффективности73
5. «Разведчик» и «контрразведчик» в одном лице85

ЧАСТЬ II. ЗВЕЗДНАЯ ТЕХНИКА И ЕЕ ОСВОЕНИЕ

1. Игровое оружие теннисиста97
2. Специальные психолого-методические приемы103
3. Хватки ракетки определяют игровой почерк109
4. Поддача — всей игре голова!119
5. И бегун, и вратарь, и акробат с фигурой Аполлона149
6. Удары по отскочившему мячу — основание игрового фундамента167
7. Приемы техники, используемые во время сеточной атаки195

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Вы держите в руках удивительную книгу, в которой собраны бесценный опыт, мысли, советы и рекомендации человека, ставшего целой эпохой в российском теннисе, посвятившего всю свою долгую жизнь этому замечательному виду спорта. Авторитет Семена Павловича Белиц-Геймана в мире Большого тенниса на протяжении нескольких десятилетий был поистине огромен.

Сегодня этого человека, к несчастью, нет среди нас, но он ушел, оставив после себя многочисленных учеников, множество книг, научных трудов, рукописей, фотографий.

Книга, лежащая перед вами, была дописана Семеном Павловичем буквально за несколько недель до смерти. И уже после его кончины коллектив издательства закончил работу над рукописью и подготовил ее к публикации. Мы надеемся, что этот уникальный труд получился именно таким, каким его хотел видеть автор.

Последние годы Семена Павловича были тесно связаны с издательством «АСТ-ПРЕСС», он был тем человеком, который увлек нас в мир Большого тенниса. Это при его непосредственном участии зарождался новый теннисный журнал «Матчбол-Теннис», членом редколлегии, идеологом и постоянным автором которого он стал с первого дня. Мы благодарны судьбе, давшей нам возможность работать вместе с этим замечательным человеком, опытным тренером, чутким педагогом, блестящим рассказчиком. Семен Павлович был влюблен в теннис, ставший делом всей его жизни.

Мы предлагаем вам книгу, которую ожидает успех, как, впрочем, и тех, кто будет следовать мудрым советам ее автора.

Издатель книги Сергей Деревянко

ОТ ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ, ВСЕРОССИЙСКОЙ ТЕННИСНОЙ АССОЦИАЦИИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ТЕННИСНОЙ ЛИГИ И СОВЕТА ПОПЕЧИТЕЛЕЙ РОССИЙСКОГО ТЕННИСА

«Россия может и должна стать великой теннисной державой!» — заявил первый Президент Российской Федерации Борис Николаевич Ельцин, выступая на торжественной церемонии награждения победителей международного турнира Кубок Кремля.

Программные, мобилизующие слова для поклонников тенниса!

В России открываются широкие перспективы для развития этого вида спорта. Он все распространяется по стране, расширяется и география спортивного мастерства, крепнут международные связи, и растет авторитет российских теннисистов на большой международной арене, все больше проводится турниров, в том числе и международных. Дальнейшее усиление внимания к развитию тенниса в стране — насущная потребность, веление времени!

Сегодня особое значение приобретает пропаганда тенниса, в том числе издательская деятельность — выпуск специализированной литературы, особенно учебно-методической, ориентированной на подготовку спортсменов высокой квалификации и улучшение работы тренеров. Настоящая книга — еще один вклад в развитие тенниса. И с уверенностью можно утверждать, что она станет учебником, по которому будут осваивать этот замечательный вид спорта самые широкие круги его поклонников. Поэтому наши организации решили представить читателям книгу и ее автора — видного специалиста, теоретика и практика с богатейшим опытом, внесшего большой вклад в развитие нашего любимого вида спорта.

Дальнейшее развитие российского тенниса, рост его популярности и авторитета в стране и мире во многом зависит от улучшения подготовки ведущих спортсменов. Для этого прежде всего необходимо обновить, усовершенствовать систему занятий с юными игроками, ориентировать их на самые передовые тенденции развития соревновательной деятельности. Причем особенно это касается начального этапа подготовки детей и подростков как прочнейшего фундамента будущих чемпионских успехов.

Предлагаемая вниманию читателей книга, надеемся, будем своего рода компасом на пути следования к теннисному олимпу.

Выдающиеся спортсмены! Какую роль им только не отводят! И сильнейших магнитов, притягивающих к спорту многочисленных его поклонников. И родителей, дающих жизнь все новым детям, объединяемым спортивными интересами. И артистов, собирающих на свои выступления многочисленных болельщиков. И незаменимых «наглядных посо-

ОТ ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА
РОССИИ, ВСЕРОССИЙСКОЙ
ТЕННИСНОЙ АССОЦИАЦИИ,
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ТЕННИСНОЙ ЛИГИ И СОВЕТА
ПОПЕЧИТЕЛЕЙ РОССИЙСКОГО
ТЕННИСА



Тринадцатилетняя Анна Курникова
совершенствует удар с лета под
руководством замечательного
тренера Ларисы Преображенской.
Пройдет около двух лет,
и спортсменка станет чемпионкой
мира среди девушек, а еще через
3 года войдет в первую мировую
десятку сильнейших
теннисисток

Уверенность в
успехе —
важнейшее
условие его
достижения!
Проникнемся
именно такой
уверенностью
относительно
развития
нашего
любимого
отечественно-
го тенниса!

бий», по которым учатся целые поколения желающих преуспеть на спортивных площадках.

Вот только два очень ярких, всемирно известных примера.

До семидесятых годов Германию и Швецию не относили к числу теннисных держав, поскольку их представители особо не блистали на большой международной арене. Да и популярность игры там была достаточно скромной. И вдруг разразилась «великая революция» — именно так назвали в мировой печати невиданный подъем тенниса в этих странах. Что же послужило тому причиной?

Швеция многие десятилетия славилась достижениями в футболе и хоккее. Теннис там, как выразилась одна из шведских газет, влачил «существование маленького симпатичного котенка, общение с которым ограничивается ласковым поглаживанием».

«Великим революционером» стал знаменитый Бьёрн Борг, пять лет подряд он побеждал в Уимблдонском турнире и шесть раз — на «Ролан-Гаррос». До него ни одному шведу не удавалось покорить ни одного турнира Большого шлема, в серию которых входят только открытые чемпионаты великих теннисных держав.

Борг стал родоначальником целого поколения выдающихся теннисистов, и среди них прежде всего Mats Wilander и Stefan Edberg, которые завоевали титулы чемпионов мира.

Теперь в Швеции, как утверждает мировая печать, повальное увлечение теннисом. Только крупных клубов Борга к концу 1998 года насчитывалось более ста пятидесяти.



Аналогичная ситуация сложилась и в Германии после блистательных побед Бориса Беккера и Штеффи Граф.

И российскому теннису как воздух нужны свои выдающиеся спортсмены, своими блестящими выступлениями на международной арене способные значительно поднять интерес к развитию игры в стране, стать героями захватывающих телевизионных передач и блестящими «наглядными пособиями» для широкого круга поклонников.

Отдадим дань уважения успешным выступлениям наших теннисистов в розыгрыше Кубка Дэвиса. Дважды они выходили в финал этого командного чемпионата мира. Матчи Кубка Дэвиса и теперь уже традиционного международного турнира Кубок Кремля привлекают в России все большее число зрителей (в том числе и телевизионных). Они значительно повысили интерес к теннису в России.

Уникальным стимулом роста интереса к развитию тенниса у нас в стране стали выдающиеся успехи Евгения Кафельникова. Он пока единственный представитель наших теннисистов, кому удалось стать победителем в одиночном разряде турниров Большого шлема — сначала Открытого чемпионата Франции в 1996 году (неофициального, но общепризнанного чемпионата мира на грунтовых площадках), а три года спустя и Австралии. По итогам соревнований 1996 года Кафельников вошел в число трех сильнейших теннисистов мира, а самую большую радость нашим любителям тенниса Евгений доставил в 1999 году. Сначала он блестяще выступил в Открытом чемпионате Австралии — стал его победителем в одиночных играх. А в начале мая того года впервые за всю историю тен-

▲ *Российская команда в финале розыгрыша Кубка Дэвиса! Решающее очко в полуфинальной встрече с теннисистами Германии завоевал Андрей Чесноков. Его матч с победителем Уимблдона 1991 года Михаэлем Штихом был назван английской газетой «Таймс» «великой победой россиянина, достойной быть вписанной золотыми буквами в историю мирового тенниса». Еще бы! В напряженнейшем пятисетовом сражении наш спортсмен героически вырвал победу с девяти матчболов в пользу соперника. Под аналогичной фотографией, помещенной в американском журнале «Теннис», стояла такая подпись: «Блистательная победа Чеснокова, успехи на международной арене его соотечественников, особенно Евгения Кафельникова, — убедительное подтверждение огромных возможностей российской школы тенниса»*

ниса российский спортсмен возглавил мировую классификацию сильнейших. С этим выдающимся достижением его официально поздравил Президент Российской Федерации Борис Николаевич Ельцин.

На австралийских кортах стала чемпионкой и Анна Курникова. Вместе с Мартиной Хингис они завоевали звание победительниц в парном разряде.

О больших возможностях отечественного тенниса говорит и такой факт. Как свидетельствуют официальные данные Международной федерации тенниса, лучшие в мире суммарные результаты в соревнованиях подростков и юношей за период 1997–1998 годов показали наши игроки.

Отдать должное нужно и нашей женской команде, выступавшей в розыгрыше Кубка федерации. Победы наших девушек над очень сильными командами Германии, Австралии, Словакии и Франции говорят сами за себя.

В настоящей книге представлены общие вопросы такой подготовки — ее задачи, основные направления и подходы к многолетнему построению, тенденции развития соревновательной деятельности, спортивная техника и методика ее начального освоения. Примечательно, что техника рассматривается в тесной взаимосвязи со специальной физической подготовкой, создающей возможности освоения технических приемов, особенно часто выполняемых в сложных игровых ситуациях.

Вторая часть книги, «Звездная техника и ее освоение», посвящена стратегии и тактике игры, психологическим особенностям соревновательной деятельности, методам ее анализа и совершенствования, системе спортивной тренировки теннисиста и ее комплексному обеспечению (педагогическое, научно-методическое, медико-биологическое, материально-техническое и финансово-экономическое). Найдет в ней свое место также история, современное состояние и перспективы развития отечественного и мирового тенниса.

Автор попытался заглянуть в будущее тенниса, представить пути совершенствования игры и системы тренировки. Им предлагаются новые оригинальные научно-методические подходы к анализу соревновательной деятельности и ее оптимизации, в том числе и в психологической подготовке. Один из лейтмотивов книги: ориентация игроков на творчество, развитие индивидуальных особенностей, неприятие шаблонов. Примечательны в этом отношении крылатые слова, приведенные автором: совершенство — в индивидуальном многообразии!

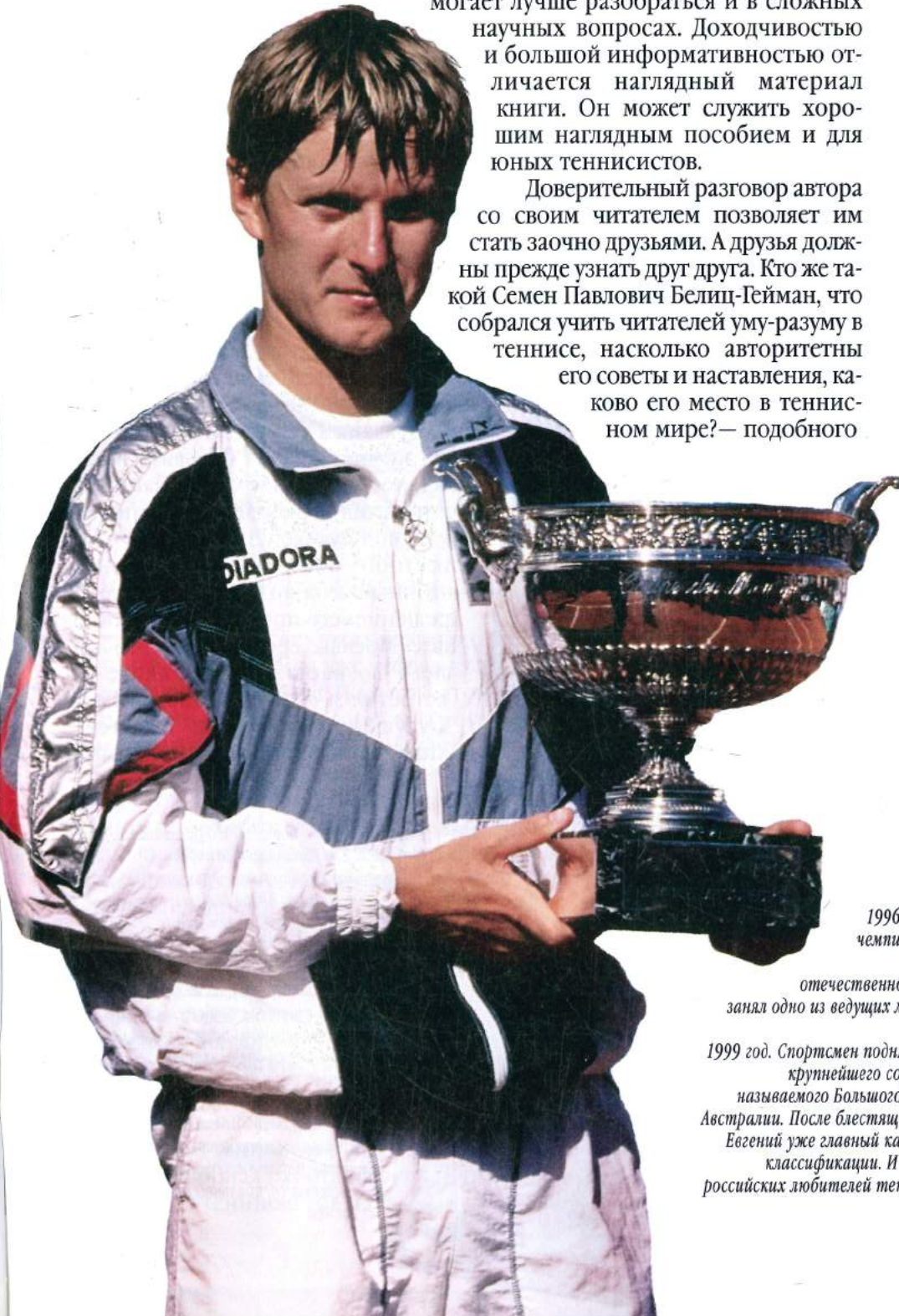
Книга поможет и тренерам повысить квалификацию. Надеяться на это позволяет прежде всего широкое освещение автором соревновательного опыта сильнейших игроков мира и обилие информации об особенностях их тренировки, а также рассмотрение ряда важных вопросов спортивного совершенствования с новых для тенниса, научных позиций.

Насколько обоснованна попытка автора прогнозировать развитие игры? Этот вопрос, естественно, может возникнуть у читателя. Предлагаемый прогноз основан на многолетнем опыте изучения автором научно-методических исследований, широком обмене опытом с ведущими специалистами. В том числе и с зарубежными. Кстати, и в ранее изданных трудах автор делал аналогичные попытки. И весьма примечательно, что они в основном подтверждались всем ходом последующего развития мирового и отечественного тенниса.

Каждая книга имеет своих адресатов, свой круг читателей. Одни издания ориентированы только на специалистов, другие — на самый широкий круг читателей. Эта книга многоадресна. Она не только для тех, кто готовится стать чемпионом или воспитывает его. В ней найдут много полезного и те, кто решил познакомиться с этим замечательным видом спорта, улучшить свою игру.

Популярное изложение позволило автору сделать книгу доступной широкому кругу читателей, именно это помогает лучше разобраться и в сложных научных вопросах. Доходчивостью и большой информативностью отличается наглядный материал книги. Он может служить хорошим наглядным пособием и для юных теннисистов.

Доверительный разговор автора со своим читателем позволяет им стать заочно друзьями. А друзья должны прежде узнать друг друга. Кто же такой Семен Павлович Белиц-Гейман, что собрался учить читателей уму-разуму в теннисе, насколько авторитетны его советы и наставления, каково его место в теннисном мире? — подобного



1996 год. Кубок победителя Открытого чемпионата Франции впервые завоевал в одиночных играх представитель отечественного тенниса Евгений Кафельников и занял одно из ведущих мест в десятке сильнейших игроков мира.

1999 год. Спортсмен поднялся на «королевский трон» другого крупнейшего соревнования из серии турниров так называемого Большого шлема — Открытого чемпионата Австралии. После блестящих побед на австралийских кортах Евгений уже главный кандидат на первое место в мировой классификации. И вот в мае величайшая радость для российских любителей тенниса: наш спортсмен стал первым игроком мира

ОТ ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА
РОССИИ, ВСЕРОССИЙСКОЙ
ТЕННИСНОЙ АССОЦИАЦИИ,
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ТЕННИСНОЙ ЛИГИ И СОВЕТА
ПОПЕЧИТЕЛЕЙ РОССИЙСКОГО
ТЕННИСА

рода вопросы могут сразу возникнуть у некоторых читателей. Поэтому Всероссийская теннисная ассоциация, Профессиональная теннисная лига и Совет попечителей российского тенниса решили представить его читателям.

Любители тенниса нескольких поколений сделали первые шаги, осваивали игру, повышали спортивное мастерство с помощью книг Семена Павловича Белиц-Геймана — профессора, заслуженного тренера и мастера спорта. Многие его печатные труды, а их более трехсот, получили международное признание, ряд книг отмечены дипломами первой степени на престижных международных и отечественных книжных выставках. Эту книгу — очередной труд видного специалиста, уважаемого у нас и за рубежом, — можно назвать еще одним шагом вперед! Мы надеемся, что и настоящее издание внесет солидный вклад в подготовку теннисистов высокой квалификации, а жизнь и многолетняя творческая деятельность автора станут хорошим примером для избравших нерушимую дружбу с теннисом.

Автора справедливо величают патриархом отечественного тенниса. Вся его жизнь, в том числе и семейная, неразрывно связана с теннисом, и в его развитие он внес очень большой вклад. Начальное теннисное образование автор получил в семейной теннисной школе под руководством своего отца, страстного поклонника спорта, видного инженера-архитектора. «Боевое крещение» его произошло в чемпионате Москвы среди юношей младшего возраста, где в финале он встретился с Колей Озеровым, в будущем знаменитым теннисистом, многократным чемпионом

◀ *Марат Сафин — новая звезда российского тенниса! Его убедительные победы в Открытом чемпионате Франции 1998 года над знаменитыми Андре Агасси и Густаво Куэртенем — победителем этого соревнования предыдущего года, а затем в финале Открытого чемпионата США 2000 года над первой ракеткой мира Питером Самprasом свидетельствуют об огромных возможностях спортсмена, отличающегося очень активной, атлетической игрой. Он воспитанник видного тренера, своей матери Раузы Исламовой, одной из наших сильнейших в прошлом теннисисток страны. Вы видите Марата с автором книги в момент специальной аналитической съемки*





страны. Первая ракетка страны и Москвы среди юношей, чемпион страны среди взрослых в парном разряде и вторая ракетка страны в одиночном разряде, победитель первых международных турниров в парном разряде, состоявшихся в нашей стране, — таков дальнейший спортивный путь автора.

И супруга Семена Павловича, Зоя Георгиевна Черятова, с которой они недавно отпраздновали золотую свадьбу, в прошлом одна из сильнейших теннисисток страны, многие годы успешно работала тренером по теннису. В списке чемпионов Москвы по теннису среди юношей и их сын Павел.

...1944 год. На фронтах Великой Отечественной войны решающие сражения. Наша армия уже теснит вражеские полчища захватчиков к государственной границе. И в этот исторический год на московских кортах состоялся знаменитый «военный» чемпионат СССР по теннису. В финальном матче встречались старые друзья и соперники — Николай Озеров и Семен Белиц-Гейман. Одна из почетных наград финалистам — включение в состав президиума Федерации тенниса СССР. В этом главном «теннисном штабе» страны автор успешно проработал более пятидесяти лет, в том числе и в качестве вице-президента и председателя Всесоюзного тренерского совета. После распада СССР он продолжил свою плодотворную деятельность уже во Всероссийской теннисной ассоциации как председатель ее научно-методического совета, а в Федерации тенниса Москвы и в Совете попечителей российского тенниса — в качестве их вице-президентов.

Еще в годы спортивного расцвета Семен Павлович начал серьезно заниматься научно-методическими проблемами спорта, пробовал себя на тренерской работе, выступал с предложениями по усовершенствованию спортивной техники и методики тренировки. Вскоре после завершения активных спортивных выступлений автор стал государственным тренером по теннису и председателем Всесоюзного тренерского совета. Его плодотворная работа на этих постах началась в годы подготовки выхода наших теннисистов на большую международную арену, существен-

▲
 Ведущие деятели российского тенниса Шамиль Тартицев (крайний справа), президент Всероссийской теннисной ассоциации, советник мэра Москвы по спорту, и Ярослав Калагурский (крайний слева), почетный президент этой ассоциации, вместе с командой, успешно выступавшей в розыгрыше Кубка Дэвиса, — капитаном команды-96 Анатолием Лепешиным, Андреем Чесноковым, Алексеем Филипповым, Андреем Ольховским и Евгением Кафельниковым

ОТ ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА
РОССИИ, ВСЕРОССИЙСКОЙ
ТЕННИСНОЙ АССОЦИАЦИИ,
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ТЕННИСНОЙ ЛИГИ И СОВЕТА
ПОПЕЧИТЕЛЕЙ РОССИЙСКОГО
ТЕННИСА

ного обновления, усовершенствования отечественной школы тенниса. Автор возглавлял первые наши делегации на крупнейших международных соревнованиях, вместе с личными тренерами готовил к ним ведущих спортсменов. Отечественная школа тенниса привлекла к себе внимание зарубежных специалистов и довольно быстро завоевала международный авторитет. Этому способствовали и первые успехи наших юных спортсменов. Так, за первое десятилетие успеш-

Как хорошо,
когда
читатель и
автор
становятся
хорошими
знакомыми!

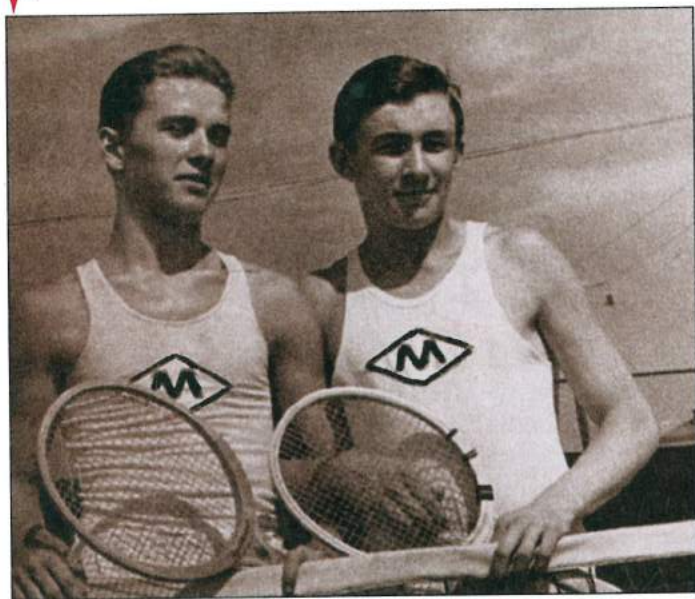
Семья, породненная с теннисом!
Удар над головой — коронное
игровое оружие Черятовой Зои
Георгиевны — жены автора. Она
многие годы была одной из
сильнейших теннисисток страны



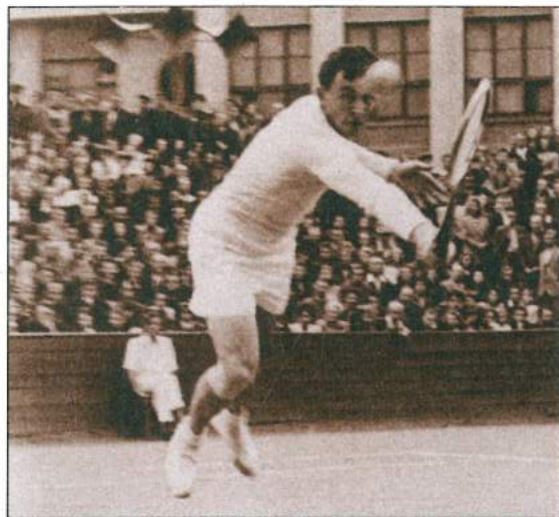
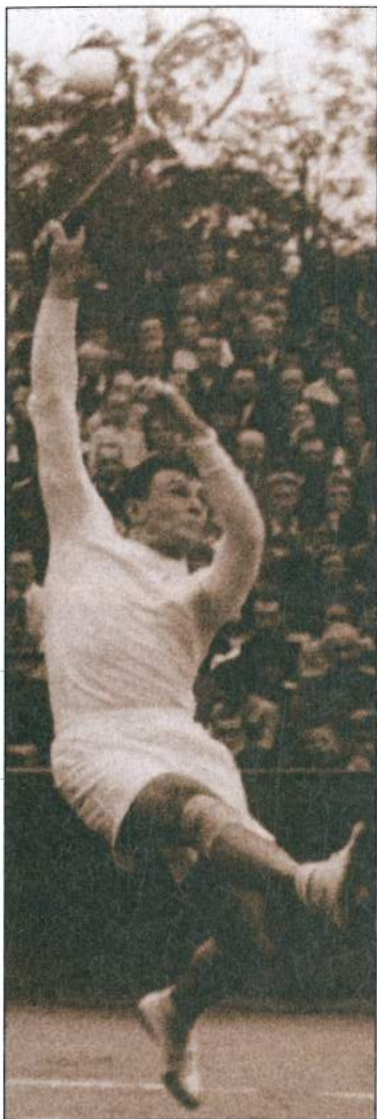
Михаил Корчагин (слева) и Семен
Белиц-Гейман становились победи-
телями многих всесоюзных и мос-
ковских юношеских соревнований.
Пройдет несколько лет — и оба
они войдут в число сильнейших
теннисистов страны



Автор
поздравляет сына
Павла с победой
в чемпионате
Москвы среди
юношей.
А верхнюю
фотографию
называют в семье
«теннисной
иконкой»



Команда Москвы — победительница розыгрыша Кубка СССР (слева
направо): Евгений Корбут, Борис Новиков, Николай Озеров и
Семен Белиц-Гейман



Семен Белиц-Гейман одиннадцать лет подряд входил в десятку сильнейших теннисистов СССР, не один раз становился чемпионом страны в парных соревнованиях и занимал второе место в одиночных. На этих фотографиях «король» сеточников запечатлен в финальных матчах первенства страны против близкого друга и главного соперника Николая Озерова



ных выступлений в Уимблдонском турнире, начиная с 1959 года, наши юные теннисисты наибольшее число раз становились победителями среди юношей и девушек, хотя на кортах английской столицы был представлен весь цвет мирового юношеского тенниса.

Большой интерес у зарубежных специалистов вызвал наш опыт научно-методической работы, регулярные научно-методические конференции по теннису, защиты диссертаций на темы тенниса. В то время в зарубежном теннисе это еще не практиковалось. Первым из отечественных специалистов Семен Павлович Белиц-Гейман защитил диссертацию по теннисной проблематике и выступал в роли ведущего международных конференций.

И когда Международная федерация тенниса по достоинству оценила опыт наших специалистов, создала свою организацию под громким названием



Во время международных турниров Большого шлема не принято торжественно приветствовать иностранные делегации. Однако в Уимблдоне и на Открытом чемпионате США для первых гостей из нашей страны было сделано приятное исключение.

С ответным словом на торжественной церемонии выступает глава делегации Семен Белиц-Гейман. Слева от него Анна Дмитриева и Андрей Потанин — наши «первенцы» Уимблдонского турнира



И снова приветствие нашей команды. На этот раз во Франции, где проходил чемпионат Европы среди молодежи (Кубок Галеа).
Справа налево: Грант Мусазян, Андрей Потанин, Сергей Лихачев, Тоомас Лейус и Семен Белиц-Гейман





ОТ ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА
РОССИИ, ВСЕРОССИЙСКОЙ
ТЕННИСНОЙ АССОЦИАЦИИ,
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ТЕННИСНОЙ ЛИГИ И СОВЕТА
ПОПЕЧИТЕЛЕЙ РОССИЙСКОГО
ТЕННИСА

1967 год. Наша команда в финале европейской зоны розыгрыша Кубка Дэвиса! На парад команд-финалистов перед решающим матчем в Испании выходят (слева направо): Семен Белиц-Гейман, Сергей Андреев – старший тренер, Александр Метревели, Тоомас Лейус и Сергей Лихачев



1977 год. В США большой интерес вызвали матчевые встречи нашей и американской команд. В состав делегации СССР входили (справа налево) Александр Метревели, Ирина Шевченко, Елена Гранатурова, Лидия Бородина, Вадим Борисов, Теймураз Какулия, Шамиль Тарпищев – старший тренер, Семен Белиц-Гейман



Международная научно-методическая конференция по теннису в Нью-Йорке.

Автор вместе с Денисом Ван Дер Меером, одним из ведущих американских специалистов, корректируют умение участников конференции образцово демонстрировать приемы техники.

Вице-президент Федерации тенниса США благодарит автора за активное участие в конференции, проведение вызвавших большой интерес методических занятий по технике и специальной физической подготовке

Памятный подарок – ракетку гигантских размеров – автору книги вручают представители Международной федерации тенниса за успешную работу в качестве руководителя «Всемирного научно-методического совета по теннису»

Закончился творческий обмен мнениями о новых подходах к обоснованию техники и методики тренировки. Самое подходящее время сфотографироваться на память! Справа налево: многократный чемпион мира Пит Сампрас, автор книги – Семен Белиц-Гейман и Том Галликсон, капитан и тренер команды США, победившей в розыгрыше Кубка Дэвиса



ОТ ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА
РОССИИ, ВСЕРОССИЙСКОЙ
ТЕННИСНОЙ АССОЦИАЦИИ,
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ТЕННИСНОЙ ЛИГИ И СОВЕТА
ПОПЕЧИТЕЛЕЙ РОССИЙСКОГО
ТЕННИСА



Ордена, медали, почетные
грамоты, сувениры!
Их много вручили автору за его
долгую жизнь.
Президент Олимпийского
комитета России Виталий
Смирнов награждает автора
почетным знаком «За заслуги
в развитии физической культуры
и спорта»

«Всемирный научно-методический совет по теннису», то его первым президентом был избран Семен Павлович.

За плечами автора многолетняя преподавательская, научно-методическая работа в Государственном центральном институте физической культуры, ныне Российской государственной академии физической культуры, где он многие годы возглавлял кафедру тенниса и настольного тенниса — основное в стране учебное подразделение, регулярно готовящее специалистов по этим видам спорта.

Семен Павлович Белиц-Гейман — заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, удостоен многих правительственных наград, в том числе и за боевые заслуги в годы Великой Отечественной войны.

Жизнь автора. Его беззаветную преданность любимому делу, плодотворную профессиональную и общественную деятельность, постоянное стремление к совершенствованию можно отнести именно к таким примерам.

*Президент Всероссийской теннисной ассоциации
Шамиль Тартищев*

ТЕННИС

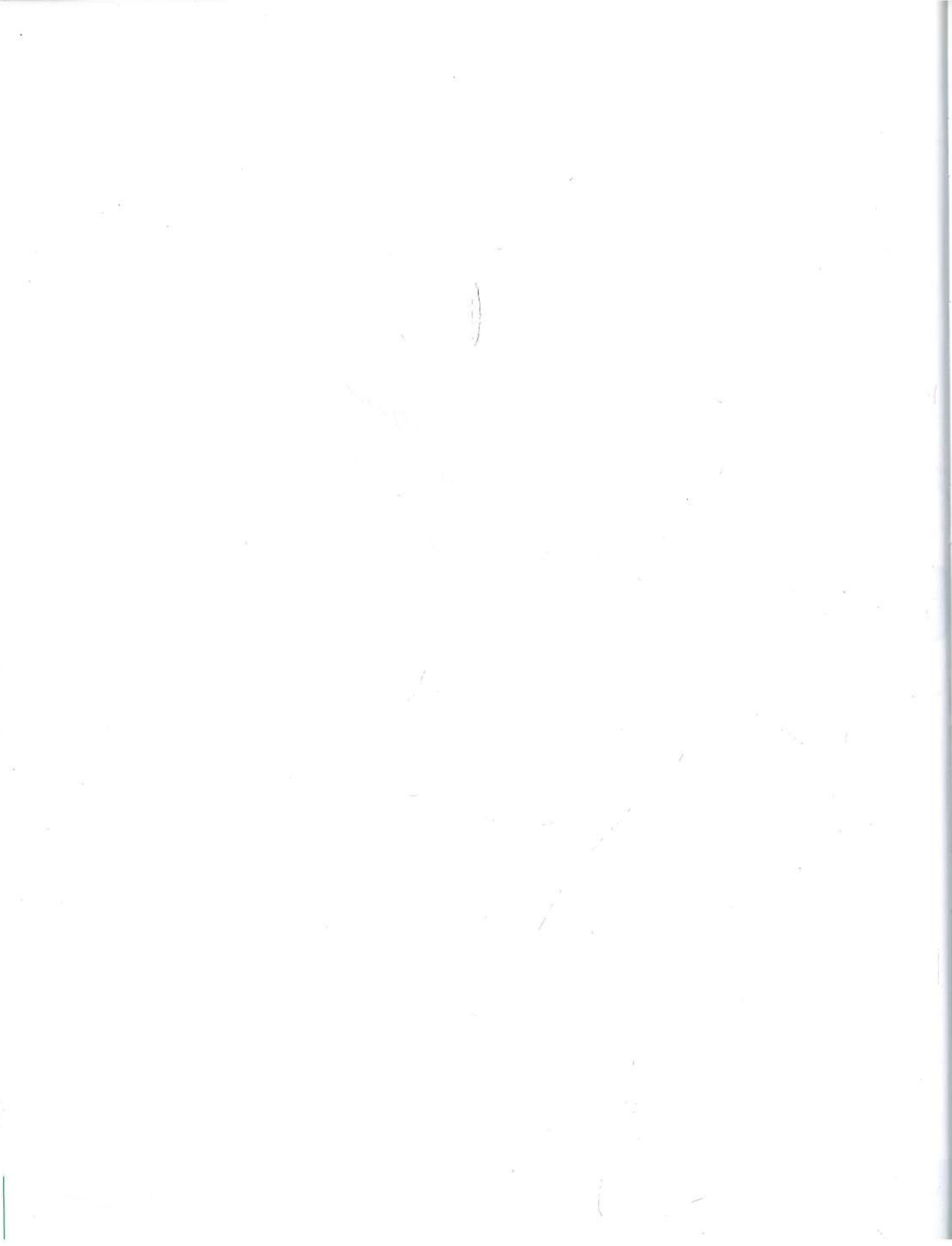


ГЛАВНЫЕ

ЧАСТЬ

ОРИЕНТИРЫ ЧЕМПИОНСКОЙ ШКОЛЫ

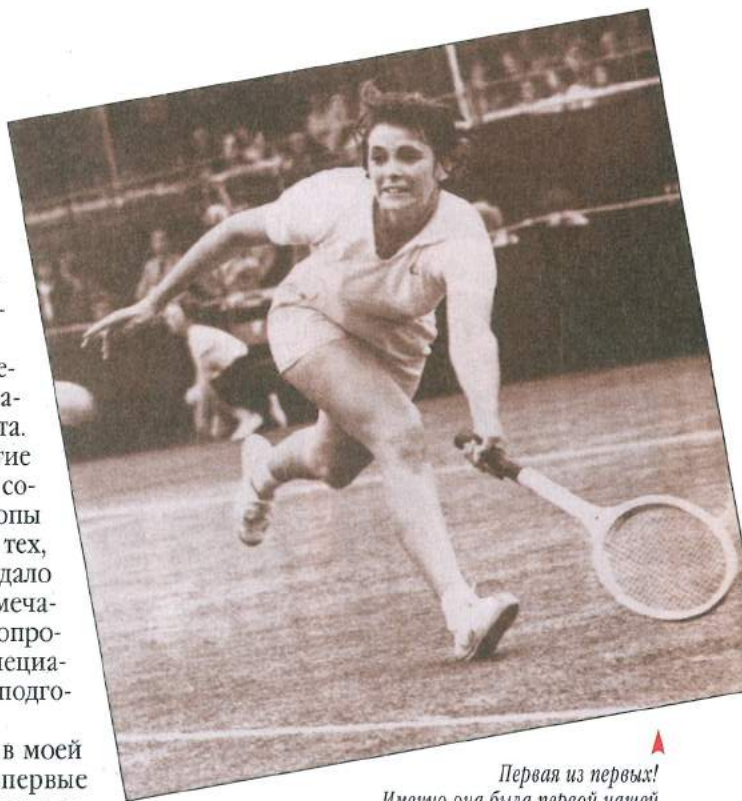




Чемпионская школа! С какого возраста целесообразно начать следовать ее рекомендациям, к каким годам реально ставить задачу — достичь спортивного мастерства? Ответить на эти два важных вопроса поможет нам отечественный и мировой опыт развития тенниса.

Автору повезло: на его глазах, а порой и при его непосредственном участии проходило мужание многих наших сильнейших игроков начиная с детского возраста. Кроме того, автор в течение многих лет возглавлял многие теннисные делегации на крупнейших международных соревнованиях, в том числе на чемпионатах мира и Европы среди подростков, где впервые стартовали многие из тех, кто теперь стали лидерами мирового тенниса. Все это дало возможность автору своими глазами увидеть много примечательного и поучительного для ответа на поставленные вопросы, обменяться мнениями с ведущими зарубежными специалистами, а также познакомиться с «семейной кухней» подготовки самых ярких в последующем теннисных звезд.

...Тот счастливый день 1959 года навсегда остался в моей памяти. Еще бы, на знаменитых кортах Уимблдона впервые за многолетнюю историю мирового тенниса в юношеских соревнованиях победил представитель нашей страны. Тогда наши теннисисты только второй год как появились на большой международной арене и начали выступать на незнакомых для них травяных площадках Англии. На пути к финалу Тоомас Лейус заставил сложить оружие первые ракетки мира среди юношей, представляющие великие теннисные державы. Вспоминается, как бесконечно счастливого спортсмена, его замечательного тренера Эвальда Крее и автора этих строк, возглавлявшего тогда нашу спортивную делегацию, представители мировой прессы забросали вопросами. Помню один из главных вопросов: «С каких лет Тоомас начал серьезно тренироваться и что в нем привлекло его тренера?» Эвальд Янович рассказал, что уже в пятилетнем возрасте мальчик поразил его своим на редкость серьезным отношением к занятиям и удивительным упорством. Это и дало основание опытному специалисту, в свое время одному из сильнейших теннисистов страны, уже тогда прийти к заключению, что перед ним ребенок с большим спортивным будущим. Когда же одиннадцатилетний Тоомас начал соревноваться со своими сверстниками, его прозвали профессором. Умная, творческая, расчетливая игра мальчика производила большое впечатление не только на зрителей, но и на видных специалистов по теннису.



▲
*Первая из первых!
Именно она была первой нашей теннисисткой, вступившей на корты Англии в 1958 году. Активная, разнообразная игра с частыми выходами к сетке, сильной подачей Анны Дмитриевой получила высокую оценку зарубежных специалистов. Она уверенно победила в Открытом чемпионате английского графства Кент и заняла почетное второе место в Уимблдонском турнире среди девушек. И в числе тех, кто сложил оружие перед москвичкой, были и многие спортсменки из ведущих теннисных держав*

Прошло несколько лет. В Уимблдоне вновь, как писала английская газета «Таймс», «всеобщее внимание привлекла российская сенсация». На этот раз автором ее был москвич Володя Коротков — воспитанник нашего замечательного тренера Тамары Дубровиной, ставший первой ракеткой юношеского Уимблдонского турнира.

Перед Тоомасом Лейусом и Владимиром Коротковым открывались большие перспективы на международной арене и в соревнованиях среди взрослых. Но увы, в те годы нашим теннисистам приходилось довольствоваться буквально «голодным пайком»: выступлений в международных турнирах было крайне мало, поэтому они не могли накопить необходимый для лидерства в мировом теннисе опыт игры с сильнейшими теннисистами мира. И тем не менее в отдельных соревнованиях они одерживали над ними убедительные победы.

...Начало шестидесятых годов. Киевлянка Галина Бакшеева два года подряд завоевывает уимблдонскую корону в соревнованиях девушек. Вскоре победную эстафету от нее принимает сначала Ольга Морозова, а затем Марина Крошина. И эти наши в будущем ведущие спортсменки начали свой путь в большой теннис с малолетства. И вот что примечательно: с семилетнего возраста подготовку юных спортсменов тренеры нацеливали на высшее мастерство.

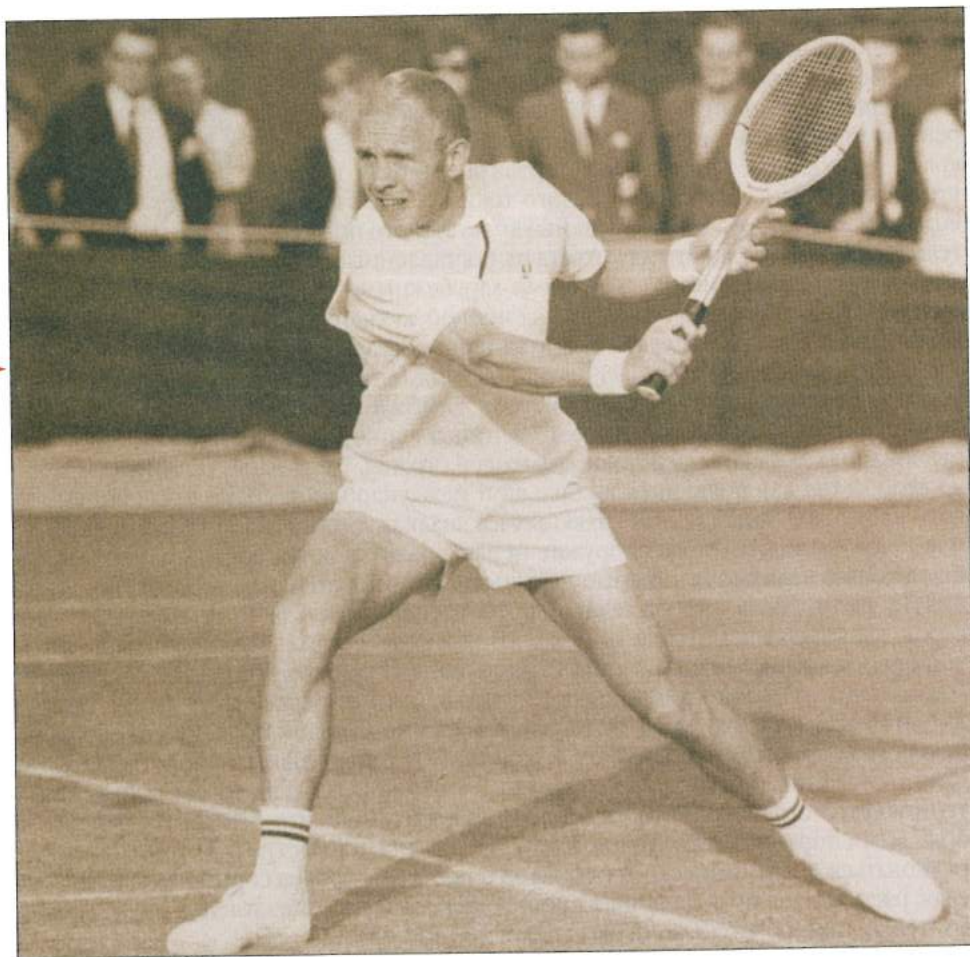
Помнится, как Ольга Морозова после выхода в финал Уимблдона уже среди взрослых на традиционной пресс-конференции финалистов сказала: «Мне сказочно повезло, что мой любимый тренер Нина Сергеевна Теплякова поверила в мое чемпионское будущее, когда мне было лишь около десяти лет, и не скрывала уже тогда своих честолюбивых намерений».

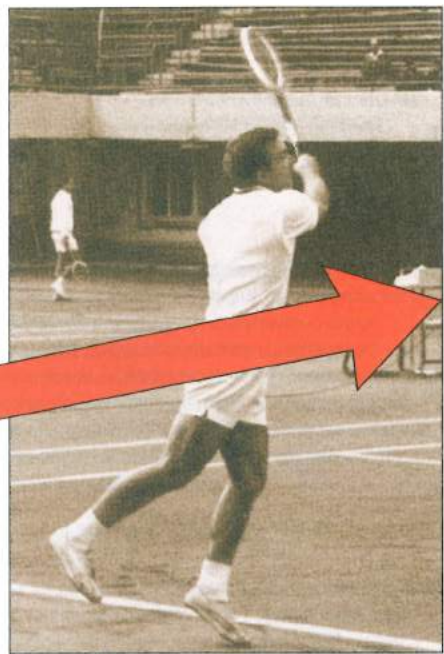
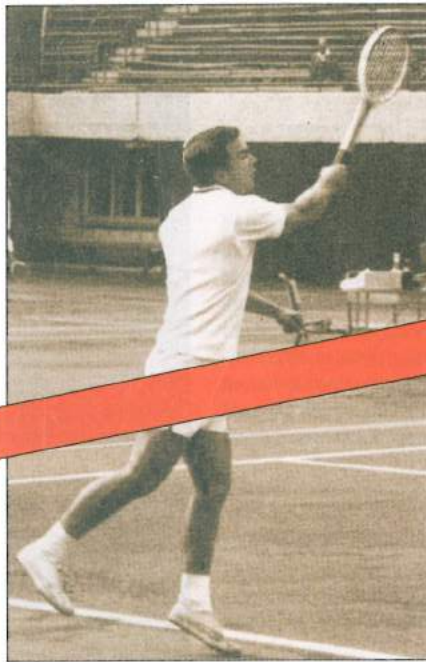
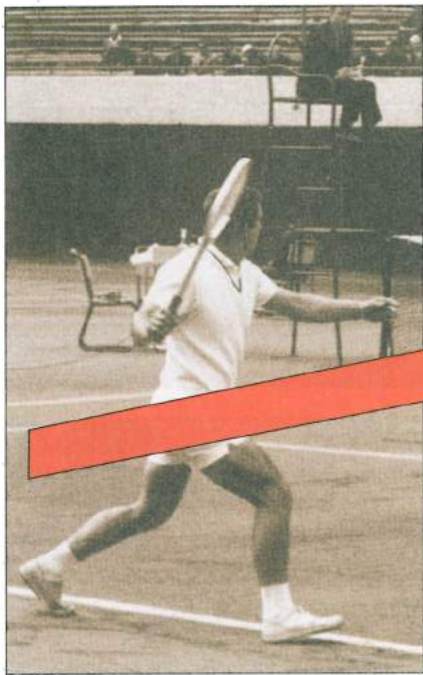
А вот еще два уникальных примера.

Чемпионские устремления
одни из самых уважаемых в современном обществе, и чем раньше они формируются, тем лучше!



Шестилетнего Тоомаса Лейуса поздравляют с победой в первенстве Таллина по теннису среди малолеток. Пройдут годы, и он станет нашим первым победителем Уимблдонского турнира среди юношей





▲ Двукратный победитель юношеского Уимблдонского турнира Владимир Коротков. На фотографиях коронное игровое оружие москвича — контратакующий, динамичный прием подачи

...Закрытые корты московского стадиона «Динамо». Не скрою, они мне особенно дороги! Ведь именно там начинался мой спортивный путь. И вот, помнится, на площадке малышка — она едва научилась ходить, но... свободно машет крошечной ракеткой для мини-тенниса, пытаясь попасть по мячу, который ей набрасывает мать — опытный тренер, одна из ведущих тогда теннисисток страны Светлана Алексеевна Севастьянова, а рядом отец малышки Юрий Анатольевич Чмырев — известный специалист в области атлетической подготовки. Примерно через час занятий с мамой под его руководством Наташа начинает выполнять многочисленные подготовительные упражнения. Вот малышка, словно заправский вратарь, пытается поймать далекий мяч, затем выполняет бросковые выпады для освоения ударов с лета в сложных игровых условиях. Впечатление такое, будто теннисные премудрости удаются ей даже лучше, чем обычная ходьба.

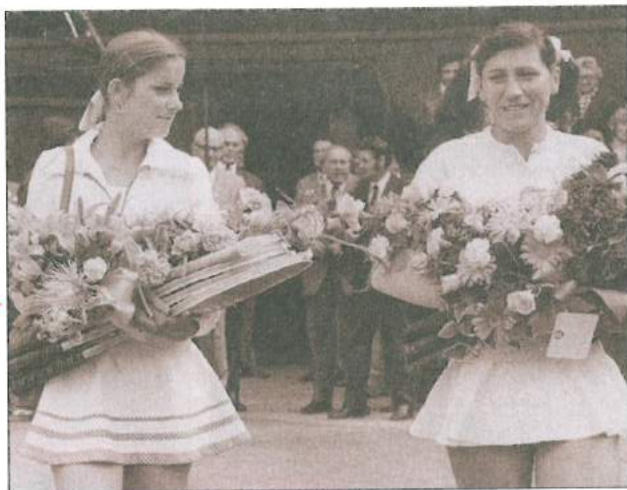
«Какое у вас впечатление от будущей чемпионки мира?» — с самым серьезным видом обращается ко мне отец.

▶ «Удары самой высокой пробы!» — такая оценка была дана технике Галины Бакшеевой в английской газете «Гардиан» после ее второго триумфа на кортах Уимблдона. Два года подряд (1961–1962) она становилась «королевой» турнира девушек. Здесь помещены ее фотографии из другой английской газеты, «Таймс», с весьма примечательной подписью: «Победа русского стиля»



ЧАСТЬ I. ГЛАВНЫЕ ОРИЕНТИРЫ
ЧЕМПИОНСКОЙ ШКОЛЫ

1974 год. На центральном корте Уимблдона торжественный выход финалисток Ольги Морозовой и американки Крис Эверт. Вместе с нашим чемпионом страны Александром Метревели москвичка уже дважды доходила до финала смешанных соревнований этого знаменитого турнира. Свой путь на большой международной арене спортсменка начала с Уимблдонских соревнований среди девушек. Тогда, в 1965 году, она заняла первое место среди сверстниц. Несколько лет Ольга Морозова входила в десятку сильнейших теннисисток мира, четыре раза завоевывала высокое звание чемпионки Европы



Победную эстафету Уимблдонского турнира среди девушек от Ольги Морозовой приняла Марина Крошина (1971). Через несколько лет они вместе стали авторами сенсации на кортах США. Впервые наша пара была первой в Открытом чемпионате этой страны на закрытых кортах. Многократная чемпионка нашей страны и Европы в одиночных и парных разрядах — таковы главные достижения спортсменки



Победить за один год в двух из четырех турниров Большого шлема среди девушек до Натальи Чмыревой никому из ее советских сверстниц не удавалось! После блестящей победы в Открытом чемпионате США 1975 года ее, а также мать спортсменки, видного тренера Светлану Севастьянову, поздравляет Президент США Джеральд Форд





Наталья Зверева (слева) и Тамара Чернышова стали чемпионками Европы в парном разряде среди спортсменок подросткового возраста. Их представляет многочисленным зрителям Хорст Коблишек, вице-президент европейского отделения всемирно известной компании «Мир Дисней», которая была одним из главных организаторов и спонсоров этого соревнования. Пройдут годы, и Наталья Зверева займет видное место среди сильнейших теннисисток мира, а в паре с Ларисой Савченко-Нейланд они станут нашими первыми победительницами Открытого чемпионата Франции и Уимблдонского турнира



На пьедестале юные теннисисты, показавшие лучшие результаты в чемпионате мира среди игроков подросткового возраста. Крайний слева Андрей Черкасов, занявший почетное второе место. До этого соревнования он уже завоевал звание чемпиона Европы среди сверстников. В последующие годы спортсмен займет видное место в мировой классификации сильнейших игроков, дважды победит в нашем главном международном турнире — Кубке Кремля. На фотографии запечатлен момент его великой радости после второй подряд победы в этом турнире



Чемпионка мира! Не слишком ли громкие слова, к тому же сказанные в присутствии малышки? — мелькает у меня мысль. Видимо заметив улыбку на моем лице, отец убежденно настаивает: «Запомните этот день и вспомните о нем, когда дочка станет чемпионкой мира!»

Тот эпизод, когда меня, в те годы государственного тренера по теннису, родители Наташи попросили посмотреть на их крошечную дочурку, я с огромной радостью вспоминал в день триумфа семьи Чмыревых, незабываемого праздника отечественной школы тенниса. Шестнадцатилетняя Наташа победила в турнире девушек на Открытом чемпионате США, была провозглашена первой ракеткой мира среди сверстниц, а международная комиссия экспертов мирового тенниса назвала ее «самой перспективной молодой теннисисткой на ближайшие годы».

Что и говорить, оснований для триумфа было предостаточно! До выступлений в США Наташа уже стала первой на юношеском турнире Уимблдона. Ведущие специалисты и многочисленные журналисты отмечали на редкость активный характер игры москвички, причисляли ее к группе «самых ярких сеточниц в истории мирового тенниса». Наташу вместе с ее матерью-тренером принял Президент США Джеральд Форд. Он поздравил их с большими успехами и выразил уверенность в том, что впереди у юной спортсменки самая ярко-звездная судьба.

Дальнейшую спортивную судьбу Наташи словно преследовал злой рок. По политическим мотивам руководящие инстанции захлопнули дверь в мировой теннис перед нашими ведущими теннисистами на несколько лет.

Тогда советским спортсменам запретили участвовать во всех соревнованиях, где выступали представители Южно-Африканской Республики — страны, где процветала расовая дискриминация. И поскольку представители этой страны выступали во всех главных теннисных турнирах, это означало полное отчуждение наших спортсменов от мирового тенниса. А тут еще и хроническое заболевание...

...Середина восьмидесятых годов. Чемпионкой мира среди девочек-подростков становится Наташа Зверева. А через несколько лет ей дважды покоряется и вершина Уимблдонского турнира среди девушек. Наташа становится одним из лидеров мирового женского тенниса. Вместе с другой воспитанницей нашей теннисной школы, Ларисой Савченко-Нейланд, они стали первой взрослой парой, которой удалось завоевать чемпионские короны сначала Открытого чемпионата Франции, а затем и Уимблдона.

Путь к теннисному олимпу Натальи Зверевой, как и Натальи Чмыревой, начинался с самого раннего детства. И второй Наташе удивительно повезло. В роли ее наставника-тренера выступал отец — опытный специалист, имеющий и солидный собственный соревновательный опыт.

«Не сочтите за шутку мое утверждение: дочка осваивала теннис уже в детской коляске, когда орудовала специально сделанной для нее погремешкой в форме теннисной ракетки. Ею она ударяла по мячу, закрепленному с помощью резинки между бортами коляски», — рассказывал на международной научно-методической конференции Марат Николаевич Зверев после того, как Наташа в 1987 году возглавила первую мировую десятку сильнейших юниорок.

Наконец-то свершилось долгожданное! То, на что несколько десятилетий надеялись наши поклонники тенниса. В парных соревнованиях турниров Большого шлема чемпионские титулы уже не раз доставались представителям отечественной теннисной школы. А вот в одиночном разряде как ни пытались к ним приблизиться наши теннисисты, каждый раз все же оставались без главных наград. Автором «великого перелома» в 1996 году стал Евгений Кафельников. Ему покорились вершина Открытого чемпионата Франции. Во французской печати это яркое событие назвали «великой победой русского суперцаря на кортах Парижа».

Когда автор этих строк узнал об этом, в его памяти сразу всплыл давний, весьма примечательный эпизод.

Южный курорт Сочи, где теннис, как говорится, пустил глубокие корни. В разгаре всесоюзный семинар тренеров. В его программе смотр-конкурс юных теннисистов. Всеобщее внимание привлек боевой, с хорошей для своих лет техникой семилетний мальчик.

Биографии
известных,
уважаемых
спортсменов
и тренеров —
своеобразные
учебники!

«Сильные, остро классированные удары по отскочившему мячу Евгения Кафельникова стали теперь музейными экспонатами мирового тенниса!» – так выразился знаменитый американский тренер Ник Боллетьер в интервью после двух блистательных побед нашего теннисиста над его соотечественниками, когда в розыгрыше Кубка Дэвиса 1998 года встречались команды США и России. На эти приемы техники Евгения обратили внимание видные специалисты, еще когда он выступал в составе юношеской сборной команды СССР, дважды побеждавшей в чемпионате мира





Уже в подростковом возрасте Анна Курникова побеждала в нескольких крупных международных турнирах среди сверстниц. Здесь она запечатлена с призовым кубком, завоеванным ею в одном из таких соревнований на кортах США — «Оранж боул»

▲
Кубок Кремля-98.
Серебряная ваза от Картье
вновь в руках Евгения Кафельникова

Его величество передовой системный подход! Он основа победоносной соревновательной деятельности и подготовки к ней!

«Это один из моих любимых, перспективных учеников. И его родители горят желанием, чтобы сын продолжил спортивные традиции семьи», — заявил нам тренер сочинской детской спортивной школы Валерий Шишкин.

Кто бы мог тогда подумать, что перед нами... Евгений Кафельников, будущий лидер российского и мирового тенниса.

И, наконец, самый последний пример. Четырнадцатилетняя москвичка Аня Курникова в 1995 году была провозглашена Международной Федерацией тенниса чемпионкой мира среди девушек. Малышка оказалась впереди всех 17–18-летних теннисисток, которые претендовали на титул первой ракетки мира (напомню, звание чемпионов мира среди взрослых и молодежи присваивается ежегодно тем игрокам, кто показал наилучшие суммарные результаты во всех главных международных соревнованиях). На международных пресс-конференциях после очередных побед «московской звездочки» ее тренера, в свое время неоднократную чемпионку СССР Ларису Дмитриевну Преображенскую, обычно терзают вопросами. Среди которых, пожалуй, главный: «Ког-

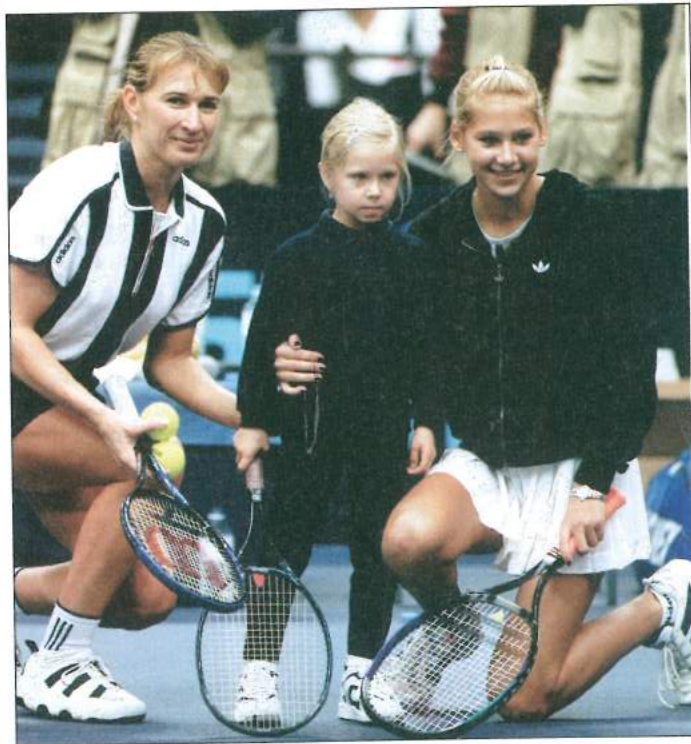
Рекордсмены чемпионской молодости в турнирах Большого шлема!

Семнадцатилетний Борис Беккер победил в Уимблдоне, шестнадцатилетняя Мартина Хингис возглавила мировую классификацию сильнейших женщин после побед в Открытом чемпионате Австралии и Уимблдонском турнире, в девятнадцать лет Пит Сампрас стал «королем» Открытого чемпионата США

Пит Сампрас ▼

▼ Мартина Хингис





Илоне Мартыновой повезло.
Ей удалось поиграть с самой
Штеффи Граф.
Снимок на память

Волю умного,
смелого
бойца и
повседневного
труженика
важно
начинать
воспитывать с
малолетства!



На московских кортах уникальный
урок чемпионки мира!
Многократная чемпионка мира
Штеффи Граф и чемпионка мира
среди девушек Анна Курникова
запечатлены с юными талантами
после занятий

да ваша воспитанница начала заниматься теннисом и когда вы открыли в ней яркий талант?»

И опять следует, как говорится, снять шляпу прежде всего перед ее родителями, фанатичными поклонниками тенниса, по специальности не имеющими к нему прямого отношения. Они первыми оценили талант и большие физические возможности дочери, когда ей было около четырех лет, и начали, как единодушно утверж-

дают и мать и отец, готовить ее к звездному спортивному будущему. Теннисные университеты девочка начала постигать уже в пять лет.

«Талант талантом, а главное в моей воспитаннице — страстное желание стать первой из первых!» — утверждает Лариса Дмитриевна.

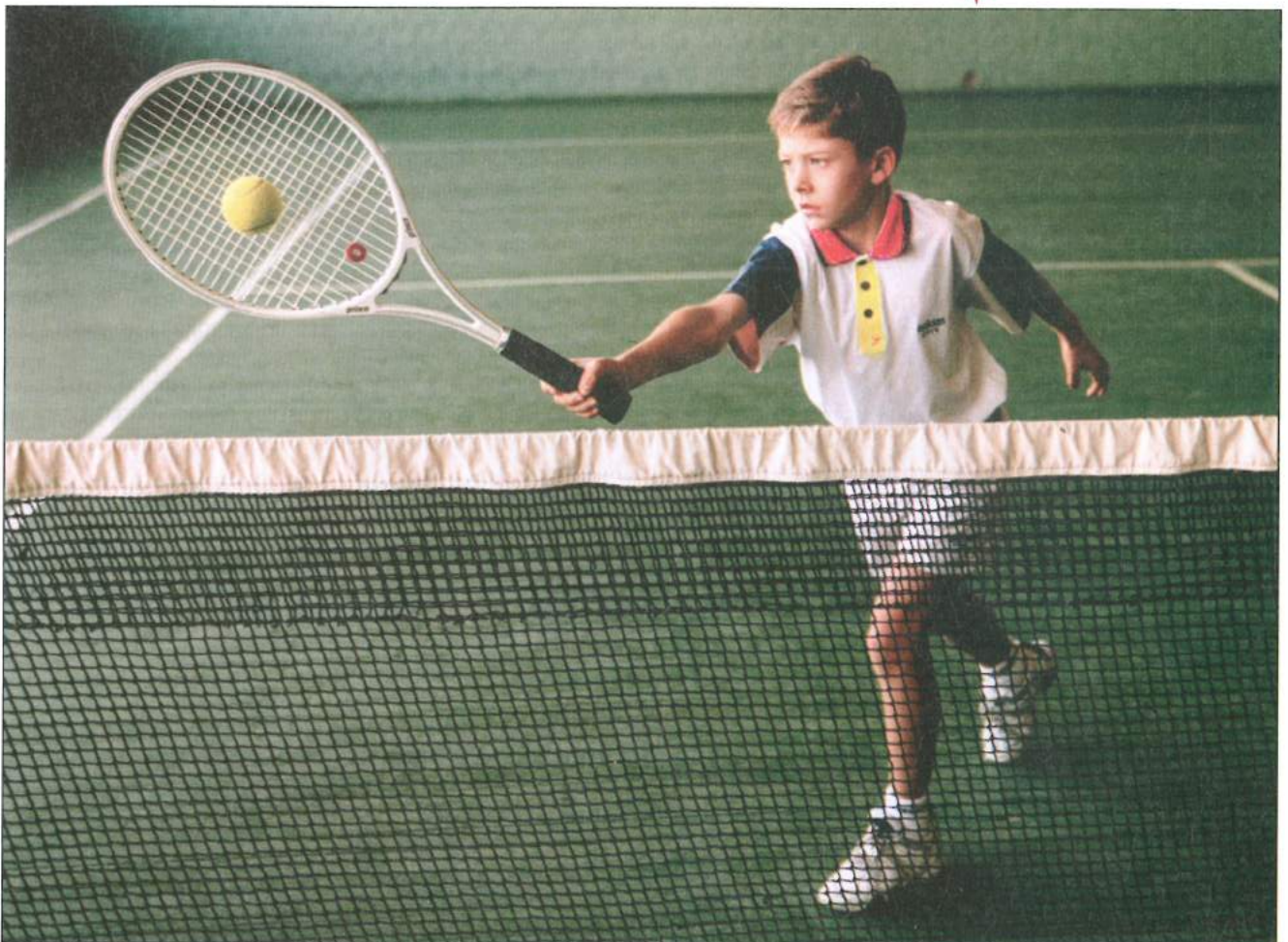
Итак, история нашего тенниса, как хороший учебник, учит: ориентир на высшее спортивное мастерство уже с юного возраста, «заряженность» на этот ориентир и тренера, и его воспитанника, а желательны и родителей — важные условия достижения высоких результатов.

Предвижу вопрос читателей: «А чему учит мировой теннисный опыт?»

Ответ на него дают прежде всего статистические данные, полученные группой видных французских журналистов. Они изучили спортивные биографии сильнейших теннисистов мира, входивших последние двадцать лет в первые мировые десятки (до 1997 года). Выяснилось, что 87 % этих спортсменов начали играть с 5–7 лет и 84 % из их числа уже к 11–12 годам показывали результаты международного уровня в соревнованиях подростков (возрастная группа не старше 12 лет).

Начало восьмидесятых годов. Тогда впервые стали проводиться чемпионаты мира и чемпионаты континентов среди двух категорий подростков — не старше 12 лет и не старше 13 лет. Финальные игры чемпионата Европы 1981 года в полном разгаре. Одна из финалисток младшей возрастной группы привлекла особое внимание специалистов и зрителей своей необычной, острой игрой. Трудно было себе представить, что двенадцатилетняя девчушка может буквально подавлять свою соперницу сильнейшими, острейшими по плавировке мяча ударами справа. Она старалась отбивать мяч только ударом справа. При первой возможности малышка забегала под этот удар даже в тех случаях, когда соперница направляла ей мяч явно влево. Так называемый «кинжальный обратный кросс» уже в те годы был корон-

Чемпионские традиции рода Курниковых продолжает двоюродный брат Анны Женя Королев. Он уже начал побеждать в международных турнирах среди юных сверстников



ным игровым оружием будущей многократной чемпионки мира. На заключительной пресс-конференции маленькая победительница и ее гордый отец оказались в центре внимания присутствующих. Мне запомнился ответ отца на традиционный вопрос: когда начала знакомиться с теннисом его дочурка?

«Штеффи росла, забавляясь теннисным мячом, и училась ходить, опираясь на ракетку», — заявил счастливый папаша.

К каким результатам привела столь ранняя дружба с теннисом, читатель знает. Маленькая Штеффи Граф сначала побеждала в чемпионатах Европы и мира среди девочек-подростков, а к 1997 году уже семь раз завоевывала звание чемпионки мира. Только «королевой» Уимблдонского турнира она становилась семь раз.

Автору довелось стать свидетелем первых выступлений на международной арене в юном возрасте и других будущих звезд мирового тенниса: Моника Селеш, Аранты Санчес-Викарио, Яны Новотной, Бориса Беккера, Андре Агасси, Майкла Чанга, Пита Сампраса, Горана Иванишевича. Беседы с их тренерами и родителями позволили прийти к заключению: начав заниматься теннисом в 5–6 лет, все будущие звезды с малых лет были «заряжены» на чемпионство, а к 11–12 годам они уже достигали хороших результатов среди сверстников.

А как складывалась их спортивная судьба в дальнейшем? Уже в юношеском возрасте все они входили в элиту мирового тенниса и среди взрослых. А Борис Беккер, Майкл Чанг и Пит Сампрас даже поставили мировые рекорды чемпионской молодости. За всю историю мирового тенниса только Борису Беккеру удалось стать уже в 17 лет «королем» Уимблдона, Майклу Чангу и Матсу Виландеру победить в Открытом чемпионате Франции, а Питу Сампрасу в 19 лет стать «королем» Открытого чемпионата США.

У женщин рекорды чемпионской молодости продолжают обновляться. Впервые за всю историю мирового тенниса в турнирах Большого шлема — сначала в Открытом чемпионате Австралии, а затем и в Уимблдоне победила шестнадцатилетняя швейцарка Мартина Хингис. Более того, уже через два месяца после австралийского триумфа и нескольких сенсационных побед (в других турнирах) спортсменка вышла на первое место в мировой классификации, опередив саму Штеффи Граф.

На теннисном небосклоне зажглась новая ярчайшая звезда. Уже в день рождения Мартинины родители, большие поклонники тенниса, «обrekli» ее на чемпионское будущее. Девочке дали имя в честь знаменитой теннисистки Мартины Навратиловой, которая была для родителей кумиром. Они мечтали, чтобы дочка тоже стала теннисной звездой. И мечта их сбылась! Дочка последовала по пути своей знаменитой предшественницы.

Присмотритесь к фотографии, где наши юные теннисисты запечатлены вместе с двумя чемпионками мира — знаменитой Штеффи Граф и россиянкой Анной Курниковой, которые провели для них на московских кортах так называемые занятия с чемпионским прицелом.

Внимательно взгляните в лица счастливых ребят. Говорят же: лицо — это зеркало души! Кажется, радость их бесконечна. Еще бы! Разве не приятно сфотографироваться с кумирами, получившими мировое признание! В одной из наших популярных песен есть такие слова: «Улыбка — это флаг корабля». Позвольте улыбку ребят сравнить с таким флагом и выразить уверенность в том, что день встречи с чемпионками запомнится им на всю жизнь.

Однако среди малышей есть и застывшие в смущении. Не удивляйтесь! Их тоже можно понять! Иногда великая радость может давать у некоторых реакцию смущения. Ведь они, скорее всего, даже не мечтали, что им когда-либо посчастливится сфотографироваться вместе с первыми ракетками мира. С уверенностью можно предположить, что и для них эта встреча не только хорошо запомнится, но и послужит стимулом усиления любви к теннису.

На второй фотографии вместе со Штеффи Граф и Аней Курниковой — шестилетняя Илона Мартынова. Почему именно она удостоилась особого внимания чемпионок? Эта девчушка выделялась своей техникой и заслужила особую похвалу.

А на третьей фотографии девятилетний Женя Королев — двоюродный брат

Запомните,
наверстать
упущенное в
детском и
подростковом
возрасте
можно далеко
не всегда.



Ани Курниковой. Он уже чемпион Москвы в возрастной группе не старше 12 лет. Начал приобретать опыт выступлений и в международных соревнованиях.

Убежден, что столь яркие факты восхождения на теннисный олимп наших и зарубежных юных игроков должны стать очень хорошими мобилизующими примерами для нынешнего и последующих поколений юных спортсменов, их тренеров, да и родителей.

Спортивные биографии выдающихся теннисистов, о которых мы говорили, могут служить хорошими ориентирами для построения и перспективного многолетнего планирования подготовки в чемпионской школе. Они позволяют ответить на два очень важных вопроса: когда, в каком воз-



Эта двенадцатилетняя девочка стала чемпионкой Европы! Своей на редкость острой, смелой игрой она уже в то время привлекла внимание видных специалистов. В будущем Моника Селеш покорит многие вершины мирового тенниса, дважды по итогам года будет провозглашена первой ракеткой мира, займет первые места в нескольких турнирах Большого шлема

На этой фотографии она запечатлена с Майклом Чангом (на переднем плане) в момент чествования их как чемпионов мира среди теннисистов младшего подросткового возраста

расте целесообразно начинать серьезные занятия теннисом и к какому минимальному возрасту реально стремиться достигнуть мастерства? Возраст 5–7 лет и 16–17 лет — вот эти главные возрастные ориентиры. И все же они не должны подходить на неотступные догмы. Возможны возрастные подвижки, как говорится, в обе стороны: начало систематических занятий немного позднее и более поздний выход на высокий уровень достижений или выход на этот уровень в более юные годы. Таким примером могут служить успешные выступления в пятнадцатилетнем возрасте Мартины Хингис и Анны Курниковой.

Существенно важен и третий вопрос, также относящийся к возрастным чемпионским ориентирам для юных теннисистов. Как помнит читатель, почти все выдающиеся игроки уже в подростковом возрасте — в 11–12 лет — успешно выступали в соревнованиях среди своих сверстников.

Итак, многолетний отечественный и зарубежный опыт, и особенно последних лет, свидетельствует: в чемпионской подготовке можно выделить три возрастных рубежа.

Первый рубеж — начало занятий теннисом в 5–7 лет. Уже в этом возрасте подготовку юных игроков нацеливают на освоение самого передового в технике, тактике, физической и психологической подготовке.

Второй рубеж — к возрасту 11–12 лет — завершает так называемую закладку фундамента мастерства, предполагающую вооруженность передовой техникой и тактикой, воспитание необходимых для них физических и психических качеств и приобретение первого опыта регулярных соревнований со сверстниками.

И, наконец, третий рубеж — в возрасте 16–17 лет — завершает первый этап достижения спортивного мастерства, предполагает освоение в полном объеме передовой техники, тактики и стратегии, достижение высокого уровня физической и психической подготовленности и приобретение солидного опыта выступлений в соревнованиях.

Таким образом, эти три возрастных рубежа служат основой для определения главных этапов чемпионской подготовки, ее целевых ориентиров и содержания с учетом возрастных особенностей тех, кто поставил благородную задачу — достичь высокого спортивного мастерства.

Любую школу характеризуют прежде всего учебные предметы, которые там изучают. Не составляет исключения в этом отношении и чемпионская школа по теннису.

Вот главные предметы чемпионской школы, непосредственно связанные с подготовкой теннисистов, ориентированных на достижение спортивного мастерства:

- 1) история, современное состояние и перспективы развития отечественного и мирового тенниса;
- 2) соревновательная деятельность теннисиста — ее стратегия, тактика и техника;
- 3) спортивная подготовка теннисиста.

Естественно, изучение теории и практики данных предметов носит многолетний, поэтапный характер. Однако общее представление о них важно создавать у спортсменов уже на начальных этапах подготовки. Это позволит занимающимся в чемпионской школе четко представить, к чему надо стремиться и какой путь необходимо пройти для достижения успехов. Поэтому сначала коротко рассмотрим каждый из этих учебных предметов.

Крепкую, неразрывную связь науки и практики справедливо считают главным двигателем прогресса. Отдадим ей и мы дань уважения. В число наших «научных друзей» пригласим сравнительно новые науки — *кибернетику*, с ее детищем — системно-структурным анализом, на основе которого рекомендуют изучать и совершенствовать любую деятельность, а также *психологию конфликтной деятельности*, помогающую анализировать особенности психики соревнующихся и овладевать методами активного влияния на нее.

Прежде всего важно уточнить суть одного из главных научных понятий — «системы».

Система — это целостное образование, состоящее из программно ориентированных на достижение общих целей, согласованно функционирующих частей. Данное определение послужило основным ориентиром при анализе соревновательной деятельности и подготовки к ней.

Деятельность. В этом слове звучит нечто солидное, созидательное, ведущее к достижению значимых целей: деятельность полководческая, педагогическая, деятельность боевого командира, общественная деятельность. Перечисление различных видов деятельности можно продолжать и продолжать. Аналогичный термин вошел и в спортивную теорию и практику — *соревновательная деятельность*. И при ее изучении и совершенствовании теперь начали использовать системный подход. В результате появилось новое для спорта понятие — *система соревновательной деятельности*. Для того чтобы соревновательная деятельность приобрела характер стройной победоносной системы, необходима очень солид-

ная подготовка, которая в свою очередь должна стать стройной, научно обоснованной *системой спортивной подготовки*.

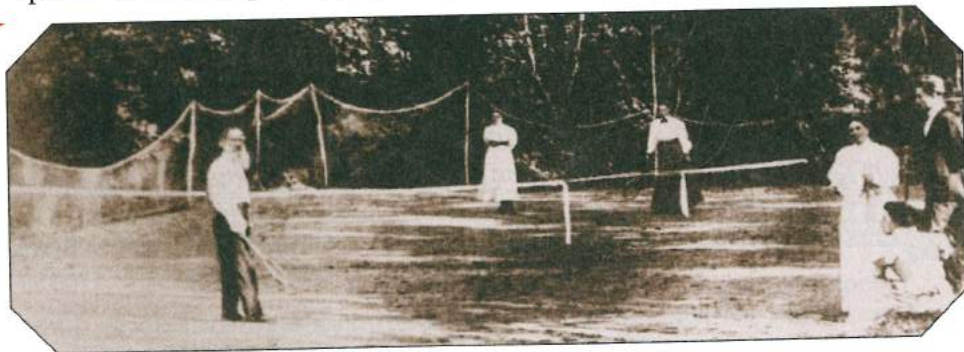
А теперь познакомимся с каждым из предметов чемпионской школы.

Первый учебный предмет ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОГО И МИРОВОГО ТЕННИСА

Чемпион Европы среди подростков Андрей Черкасов рассказывал: «Я загорелся желанием стать хорошим игроком только после того, как прочитал о спортивном пути, уникальных чемпионских характерах Ольги Морозовой и Александра Метревели — наших теннисистов, первыми с успехом выступавших в главных международных соревнованиях. Я во всем стремился им подражать, и мне это здорово помогло!»

Пример этот еще и еще раз подтверждает известную истину: история — незаменимый «учебник жизни». Изучая историю тенниса, читатель узнает о пути его развития в нашей стране и в других странах, о главных международных соревнованиях и выдающихся игроках, оставивших наиболее яркий след в истории, о деятельности главных организаций, руководящих развитием тенниса, и конечно же о развитии самой игры — ее техники, тактики и стратегии.

Конец прошлого века! На корте в своем имении выдающийся российский писатель, патриарх литературы Лев Николаевич Толстой. Эту фотографию подарил автору настоящего издания дочь писателя — Александра Львовна, когда наша команда выступала в США. На обороте фотографии ее рукой написано: «Теннисисты Великой России, гордитесь тем, что отцом становления замечательной игры в отечестве был великий писатель!»



Особый интерес, уверен, представляет знакомство с современным отечественным теннисом и его будущим. Каковы пути ускорения его развития, перспективы расширения международных связей, что предпринимается для повышения мастерства российских теннисистов? Быть в курсе всех этих вопросов для теннисиста чемпионской школы просто необходимо!

Второй учебный предмет СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТЕННИСИСТА

Система соревновательной деятельности включает три структурных составляющих — стратегию, тактику и технику. Их «взаимоотношения» показывает представленная структурная схема.

Структура системы соревновательной деятельности



Условные обозначения:

→ — линии прямой связи (линии программирования);

⇔ — линии обратной связи (линии создания возможностей).

Стратегия — комплекс масштабных действий, нацеленных на решение главных задач соревновательной деятельности в матче, в турнире, в серии соревнований с конечной целью — достичь наибольшего успеха в главных соревнованиях, в противоборстве с основными соперниками.

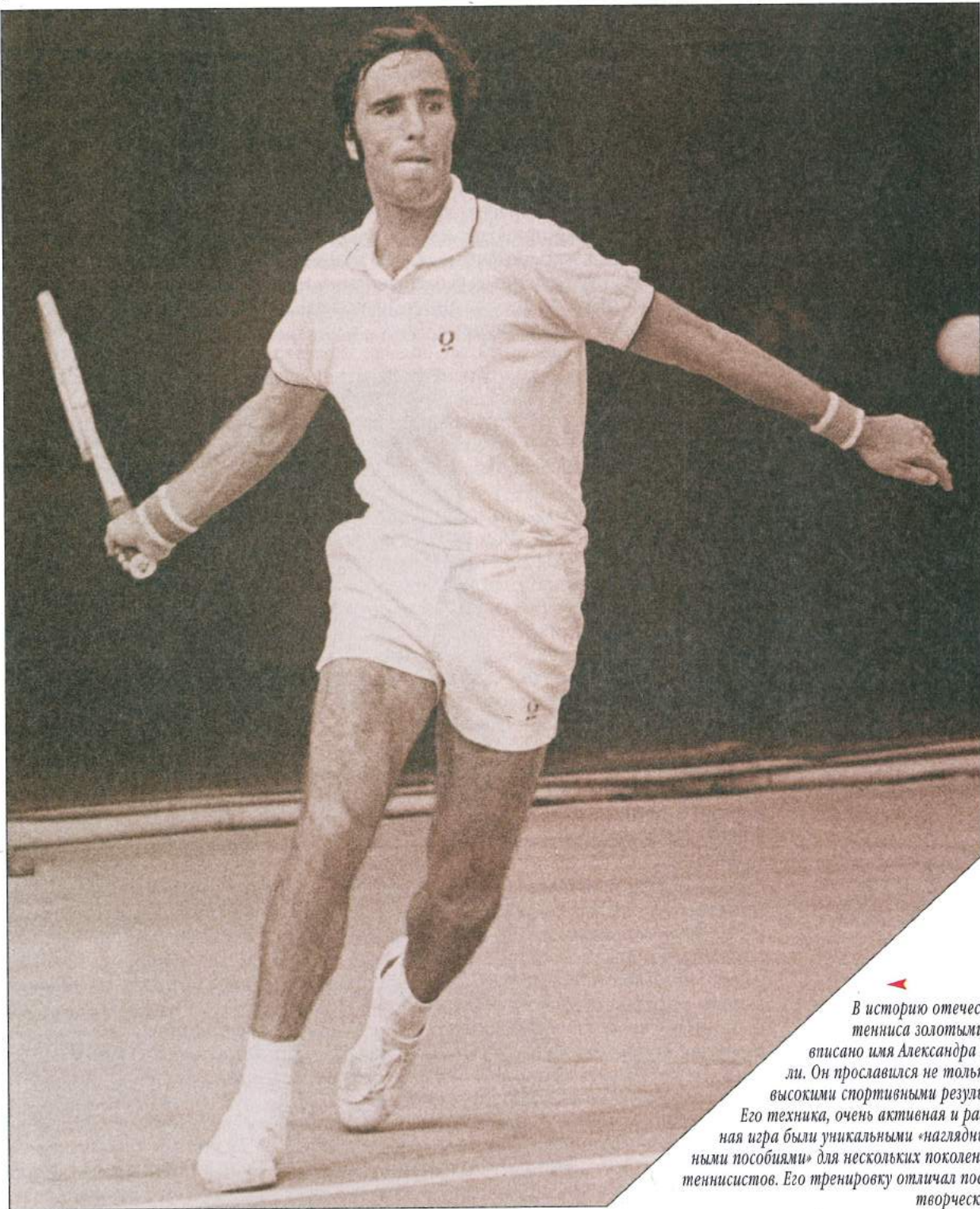
Тактика — комплекс действий конкретно ситуационно-игрового масштаба,

нацеленный на решение текущих задач соревновательной деятельности при непосредственном розыгрыше очка с помощью выборочного использования приемов техники и тактических комбинаций.

Техника — комплекс технических приемов — ударов и передвижений по площадке, с помощью которых ведется игра.

Для стратегии, тактики и техники характерны так называемые прямые и обратные связи (обратите внимание на схему). Если соревновательную деятель-

2. ЧТО ИЗУЧАЮТ В ЧЕМПИОНСКОЙ ШКОЛЕ



◀ В историю отечественного тенниса золотыми буквами вписано имя Александра Метревели. Он прославился не только своими высокими спортивными результатами. Его техника, очень активная и разнообразная игра были уникальными «наглядными учебными пособиями» для нескольких поколений наших теннисистов. Его тренировку отличал постоянный творческий поиск!

ность рассматривать с позиций ее непосредственного осуществления, то влияние стратегии на тактику и технику, а также влияние тактики на технику носит преимущественно программирующий характер (на схеме эта зависимость выражена линиями прямой связи). Стратегия выступает как бы в роли верховного главнокомандующего. Она устанавливает в общих чертах, какой должна быть тактика для достижения решающего, конечного успеха, а вместе они определяют особенности использования техники для решения стратегических и тактических задач. В свою очередь техника оказывает обратное влияние на тактику и стратегию, равно как и тактика — на стратегию. Суть этого влияния выражается прежде всего в выборе такой стратегии и тактики, которые позволяют максимально эффективно использовать индивидуальную технику теннисиста, особенно его коронные технические приемы (на схеме линии создания возможностей обозначают подобного рода обратную зависимость).

При рассмотрении стратегии, тактики и техники в развитии, совершенствовании значительно усиливаются и расширяются обратные связи. Особенно это относится к программирующему влиянию спортивной техники. Так, совершенствование техники обычно расширяет стратегические и тактические возможности игрока, периодически приводит к их обновлению. Это подтверждается всем ходом развития мирового и отечественного тенниса.

К примеру, существенные усовершенствования особенностей выполнения подачи и значительное обострение плавировки мяча с ее помощью привели к повышению роли техники приема.

Эта тенденция становится все больше характерной и для игры женщин. Не случайно широкое распространение в печати получило такое выражение: современный теннис — дуэль нападающих подач!

Хорошим примером активизации игры может служить финальный матч турнира Кубок Кремля 1998 года между Мэри Пирс и Моникой Селеш. На счету каждой было более 10 эйсов и около 30 подач, вызвавших у соперницы большие затруднения.

Стратегические замыслы носят широкий характер: они определяют направленность игры в целом, систему соревновательной деятельности, характерные для нее виды и способы действий и их предполагаемое в случае необходимости гибкое варьирование по ходу соревнования. Различают три главные системы активного ведения игры: преимущественно у задней линии площадки, преимущественно с выходами к сетке и универсальную, основанную на гармоничном сочетании действий у задней линии и у сетки.

Спортивная техника — основное игровое оружие. Составляют его двигательные действия — многочисленные удары и передвижения по площадке, используемые в зависимости от тактических и стратегических замыслов.

Для анализа и обоснования техники автором использованы новые методические приемы, выходящие за рамки традиционных. Суть их в следующем: применяемый в соревнованиях прием техники — удар — рассматривается как целостное двигательное действие, характеризуемое показателями его игровой результативности и двумя структурами — двигательной (биомеханической) и психологической.

Для ответа на вопрос, какими должны быть наиболее рациональные движения при выполнении каждого из приемов техники, необходимо в первую очередь знать, каковы показатели его результативности и способы их достижения.

Попытки анализировать технику только с точки зрения ее биомеханического обоснования явно недостаточны. Иногда они даже могут привести к рекомендациям, заметно снижающим ее эффективность в тактическом отношении. Так, например, самый обоснованный с биомеханических позиций прием техники может не приносить успеха, если движения теннисиста уже на начальных стадиях будут раскрывать его тактический замысел, и прежде всего направление удара. Обратите особое внимание на такую рекомендацию: важно овладеть хитрыми ударами, при которых игрок сначала как бы показывает сопернику, что бьет в одну сторону, а в действительности неожиданно направляет мяч в другую.

Изучение психологической структуры двигательного действия — в известной мере новый шаг в анализе и оптимизации техники. Он открывает хорошие пер-

спективы для разработки практических рекомендаций по тончайшему самоуправлению психикой, что позволяет значительно улучшить ее функционирование и в итоге поднять спортивное мастерство.

Как избежать психических срывов, особенно потери выдержки и ослабления воли к победе? Пока нет достаточно точных ответов на эти вопросы. Известно, что некоторые из великих начали прибегать к помощи парапсихологов. Однако пока это только первые шаги, но и они, как утверждают спортсмены, свидетельствуют о широких возможностях новой специальной психической подготовки, которая не ограничивается, как это имело место раньше, общими пространственными рекомендациями, а вооружает теннисистов конкретными приемами управления психикой. В этом плане примечательны слова Евгения Кафельникова: «Мои успехи в самые последние годы я во многом объясняю не только улучшением техники, но и укреплением воли, гибким варьированием тактики с учетом особенностей действий соперников. Мои удары стали как бы более тактически интеллектуальными, хитрыми по замыслам. Я уверен, в дальнейшем ведущие теннисисты будут лучше подготовлены к острейшей борьбе, так как наука поможет им вооружиться очень тонким и действенным психическим оружием».

Итак, стратегия, тактика и техника должны составить единый «победоносный комплекс» и соответствовать международно признанной чемпионской характеристике, выраженной следующими словами: видный теннисист — это обладатель искусной, эффективной техники, дальновидный, прозорливый стратег и быстро, продуктивно мыслящий и действующий тактик.

Третий учебный предмет СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТА

Чемпионская подготовка. Она нацелена прежде всего на прочное освоение передовой техники, тактики и стратегии, развитие до высокого уровня основных атлетических и специальных психических качеств, приобретение богатого опыта выступлений в соревнованиях. В соответствии с этими ориентирами и выделяют следующие виды подготовки: физическую, техническую, стратега-тактическую, психическую, соревновательную и теоретическую.

◀ Школа рациональной техники — с малолетства! Этой установки твердо придерживается наш опытнейший тренер Лариса Преображенская. Многие из ее воспитанниц занимали и занимают ведущие позиции в отечественном теннисе. Здесь запечатлены рабочие моменты использования специальных методических приемов анализа и постановки техники в занятиях тренера с юной Анной Курниковой, ставшей теперь одной из сильнейших теннисисток мира





▲ Два великих сеточника Пит Сампрас и Борис Беккер отражают труднейшие мячи, используя своего рода вратарско-акробатические прыжки при ударах с лета. Для них необходима очень солидная специальная физическая подготовка

▶ Среди ведущих российских игроков хорошим сеточником и теннисистом-спринтером зарекомендовал себя Андрей Ольховский. Здесь запечатлен его бросковый удар в быстром передвижении по площадке



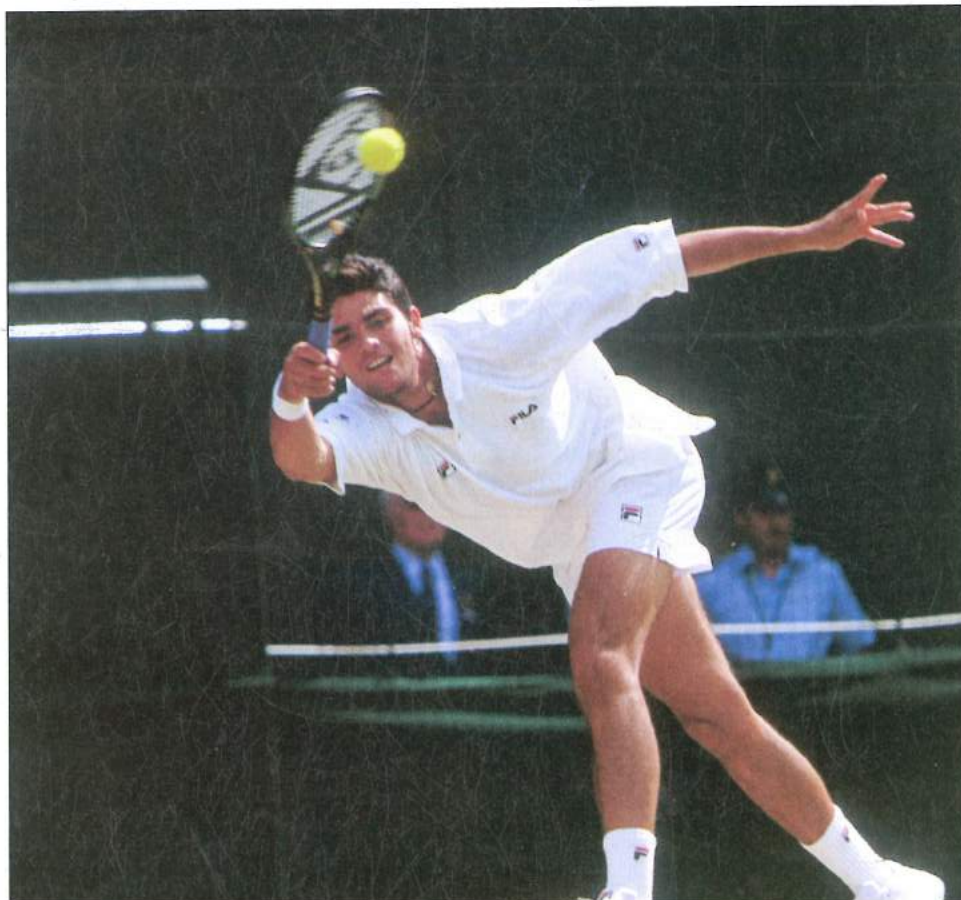
Ее задача — развитие главных физических качеств: быстроты, силы, прыгучести, ловкости, гибкости, выносливости, а также формирование правильной осанки.

Самым серьезным образом отнеситесь к следующим словам, дошедшим до нас еще с древних времен: «Хорошие физические возможности, здоровье и привлекательность человека начинаются с фигуры Аполлона!» Напомню, что греческий бог Аполлон был символом мужской красоты, гармоничного физического развития, стройной, привлекательной фигуры, горделивой походки. Все эти достоинства важны и для спортивного совершенствования; особенно для освоения техники. Не секрет, что существенные дефекты в осанке и даже в походке — сильно наклоненное, напряженное положение головы, сутулость, жесткость постановки стоп во время ходьбы — нередко становятся не только изначальной причиной

болезней, например позвоночника, но и существенно увеличивают утомляемость при больших физических и психических нагрузках во время напряженных, длительных состязаний.

Теннис становится все более выраженным атлетическим видом спорта. С уверенностью можно предположить, что эта тенденция будет отличать и теннис будущего! Таково единодушное мнение ведущих отечественных и зарубежных специалистов. Продолжает значительно расширяться и укрепляться зависимость техники от уровня развития физических качеств. Усиление ударов, все более частое их выполнение в сложных игровых ситуациях, особенно при игре с лета у сетки, когда для отражения трудного мяча необходим очень энергичный «вратарско-

2. ЧТО ИЗУЧАЮТ В ЧЕМПИОНСКОЙ ШКОЛЕ



▲ В игре двукратный чемпион US Open австралиец Патрик Рафтер (вверху) и его соотечественник финалист US Open '98 Марк Филиттусис
▲

акробатический» прыжок, — все это предъявляет высокие требования к физической подготовленности теннисистов. Постановка техники и специальная физическая подготовка, ориентированные на развитие физических качеств применительно к особенностям каждого удара, должны осуществляться в теснейшей взаимосвязи с первых шагов познания тенниса.

Техническая подготовка

Как уже отмечалось, технику считают главным игровым оружием теннисистов. Овладеть этим оружием и систематически его совершенствовать — важнейшая задача.

Техническая подготовка осуществляется в двух основных взаимосвязанных направлениях.

Первое направление — постановка и дальнейшее совершенствование двигательных особенностей ударов и передвижений по площадке применительно к решению все более разнообразных и сложных тактических задач.

Второе направление — повышение игровой эффективности ударов: силы и точности, остроты и разнообразия плавировки мяча, стабильности и вариативности, неожиданности применения для соперника их различных вариантов.

Меткого стрелка называют снайпером. Снайперские достоинства очень важно иметь и теннисисту. Примечательно, что в последнее время игроки многих стран стали очень широко использовать так называемый мишенный метод совершенствования точности ударов. Мишени изготавливают из материала типа линолеума и накладывают на площадку во время тренировки или на поверхность площадки специальной краской или мелом наносят их рисунок.

Особое значение для спортивного роста имеет хорошая постановка ударов и освоение передвижений по площадке уже на начальных этапах занятий теннисом. Здесь, как говорится, «что посеешь, то и пожнешь!». Обидно, когда спортивный рост ряда наших теннисистов сдерживает явно неудовлетворительная постановка техники. Существенно улучшить техническую подготовку, нацелить ее на освоение лучших образцов ударов и достижение высоких показателей игровой эффективности — одна из главных задач отечественной школы тенниса. Решение ее во многом зависит от улучшения специальной физической подготовки, нацеленной на развитие физических качеств применительно к тем приемам техники, которые используют прежде всего в сложных игровых ситуациях — при отражении трудных мячей во время быстрого передвижения по площадке, а также во время действий у сетки, когда необходимо хорошо владеть «вратарско-акробатическими» ударами в далеких и высоких прыжках и бросках.

Стратего-тактическая подготовка

Этот вид подготовки теснейшим образом связан с игровым творчеством и ориентирован на освоение, как выразился наш знаменитый в прошлом теннисист Борис Новиков, «науки и искусства побеждать в игровом бою».

Основные направления стратего-тактической подготовки следующие:

освоение наиболее эффективных систем активного ведения игры с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: универсальной системы, основанной на гармоничном сочетании действий у задней линии и у сетки; системы действия главным образом у задней линии; системы действий преимущественно у сетки; всех видов действий — нападающих, контратакующих и активно-защитных; тактических комбинаций, используемых по собственной инициативе и в качестве ответных на действия соперника; ударов с различной тактической направленностью — сильных завершающих с острой плавировкой мяча, нападающих подготовительных для выходов к сетке, контратакующих для обводки соперника у сетки и других;

приобретение опыта игровой «разведки» — разгадывания стратего-тактических замыслов соперников и особенностей их реализации, тактических особенностей использования ударов, а также приобретение опыта игровой «контрразведки», нацеленной на маскировку собственных замыслов, и использования приемов введения в заблуждение соперника;

Чемпион —
это
дальновидный
стратег и
искусно,
оперативно
действующий
тактик!

изучение индивидуальных особенностей подготовленности и игры главных соперников — привычных для них стратегии, тактики и техники, физических и психических качеств — и на этой основе разработка контрмоделей игры с ними;

систематическое совершенствование в тренировочных матчах собственных коронных вариантов тактики и техники, шлифовка их применительно к особенностям действий различных соперников, особенно главных;

регулярное накопление аналитических данных о собственной игре (стратегии, тактики и техники) в официальных соревнованиях и тренировочных матчах, сопоставление полученных результатов с предыдущими аналогичными данными, сравнительная оценка соревновательной деятельности в различных матчах, выявление тенденции ее развития;

накопление опыта предварительной разработки, использования и итогового анализа выполнения стратегических планов матчей.

Стратего-тактическая подготовка должна осуществляться в соответствии с принципами передовой, победоносной соревновательной деятельности. Им будет посвящен третий раздел первой части книги. Здесь же, учитывая их большое ориентирующее значение для формирования теннисиста, мы отметим только суть их главной целевой ориентации.

Принцип единства положительного индивидуального и передового общего. Нацеливает на выявление, систематическое совершенствование и использование в соревнованиях положительных индивидуальных качеств теннисиста, формирование и систематическое оттачивание его коронного игрового оружия при соблюдении четкой ориентации и на общие передовые тенденции развития стратегии, тактики и техники.

Принцип универсальной активности. Нацеливает на освоение, систематическое совершенствование и широкое использование разнообразной игры активной направленности с применением всего комплекса ее элементов — нападающей подачи и атакующего приема подачи, острых ударов по отскочившему мячу, атак с выходом к сетке, контратакующей защиты.

Принцип неожиданности. Нацеливает на освоение, систематическое совершенствование и широкое использование неожиданных для соперника действий, формирование умения маскировать свои замыслы, использовать специальные приемы, вводящие его в заблуждение.

Принцип игровой гибкости с опорой на коронное игровое оружие. Нацели-



Юные теннисисты
Лена Чернякова, Алиса Клебанова,
Артур Чернов — рабочий момент
освоения подачи



вает на гибкое варьирование стратегии, тактики и техники применительно к особенностям игры различных соперников, хода соревнований и покрытия площадок, существенно влияющих на скорость и высоту отскока мяча, а значит, и на темп игры (как известных, соревнования проводят на различных площадках: «медленных» — мягких грунтовых, «быстрых» — травяных и твердо-пластиковых, «среднебыстрых» — эластично-пластиковых, причем на каждой из этих площадок игра имеет свои специфические особенности).

Чемпионский характер — чудесный сплав творческого ума, сильной воли, целеустремленности!

Психологическая подготовка

Чемпионский характер! Его называют «верховным главномандующим» спортсмена, поставившего цель достичь больших побед на полях спортивных сражений. В характере человека выражаются его главные психические особенности, типичные именно для него и проявляющиеся в его деятельности, действиях и поведении. Теннисист с подлинно чемпионским характером — это прежде всего волевой, творчески и активно действующий, эмоционально выдержанный, наблюдательный боец и труженик — целеустремленный, настойчивый, упорный. Именно на воспитание таких качеств и должна быть ориентирована психическая подготовка игрока. Она предполагает развитие творческого стратега-тактического мышления, волевых и эмоциональных качеств, специальных качеств внимания, быстроты двигательных реакций и способности к прогнозированию действий соперника и результатов своих действий.

Во время соревнования теннисист, как мы уже говорили, выступает в роли своего рода разведчика и одновременно контрразведчика. Когда соперник готовится к удару, «разведчик» должен на мгновение, не теряя из поля зрения мяча, приковывать свой пронизательный, разведывательный взгляд к его движениям и по их едва заметным особенностям пытаться быстро разгадать его намерения, и прежде всего направление подготавливаемого удара. Через мгновение, когда мяч окажется совсем рядом с теннисистом, «разведчик» перевоплощается в «контрразведчика», стремящегося лишить «разведку» соперника возможности разгадать свой замысел, более того — ввести того в заблуждение. К примеру, всем своим внешним видом, начальными движениями как бы показать сопернику, что мяч будет направлен в одну сторону, а затем быстро и неожиданно направить его в другую.

Активно, творчески мыслить! Активно, творчески действовать! С непреклонной волей к победе и уверенностью в победе! Вот девизы чемпионской игры. Они являются боевыми ориентирами психической подготовки. К подобного рода ориентирам относится и умение управлять своим внутренним состоянием и внешним видом в напряженной спортивной борьбе. Боевое возбуждение, подъем, уверенность в успехе, положительная эмоциональная стабильность — спутники больших спортивных побед. И наоборот: раздраженность, растерянность, подавленность, неуверенность в успехе — спутники неизбежных поражений! Соответствующая психическая подготовка и должна помочь формировать первые состояния и уверенно побеждать состояния вторые.

Внешний вид теннисиста, демонстрирующий волю к победе и уверенность, — важное психическое оружие, способное существенно влиять на боеспособность соперника. Сделать такой вид своим постоянным, преданным боевым союзником — одна из важных задач психической подготовки.

Соревновательная подготовка

Этот вид подготовки носит комплексный характер и как бы объединяет другие виды подготовки применительно к их использованию в соревновательной борьбе. Главное в этом виде подготовки — выступления в официальных соревнованиях и регулярное проведение тренировочных, подготовительных, контрольных матчей. Международный теннис — спорт многочисленных традиционных турниров. Причем он является своего рода мировым рекордсменом среди всех своих спортивных собратьев по ежегодному числу официальных соревнований, в которых выступают ведущие игроки, как взрослые, так и юношеского и подросткового возраста.

К официальным играм необходима регулярная, целенаправленная подготовка. Это должны быть своего рода репетиции. В таких репетициях опробуют и оттачивают различные варианты стратегии и тактики, варианты техники применительно к игре различных соперников, проверяют и совершенствуют физическую и психическую готовность к высоким и продолжительным соревновательным нагрузкам, оценивают уровень стабильности техники, и прежде всего ее эффективность. Важно подобного рода репетиции по возможности приближать к официальным матчам, вплоть до присутствия судьи на вышке и мальчиков, подающих мячи, использования лимита времени на игру, соответствующего средней и даже самой большой продолжительности встреч.

Большинство личных официальных соревнований и российских и международных проводятся в течение одной недели, и лишь турниры Большого шлема, Олимпиады и супертурниры во Флориде (Майами, ранее проводился в Ки-Блекейне) длятся по две недели. Поэтому целесообразно периодически проводить и недельные, и двухнедельные турнирные репетиции с одиночными и парными играми.

Теоретическая подготовка

Единство теории и практики называют двигателем прогресса. В современном спорте такое единство приобрело особенно большое значение. Не составляет исключения и теннис. И конечно же чемпионская школа должна быть не иначе как лидером в укреплении дружбы с «двигателем прогресса». Причем важно, чтобы такая дружба укреплялась и расширялась по мере возмужания спортсмена. Соответствующая возрасту спортсмена теоретическая подготовка — важное условие реализации общепедагогических международно признанных принципов — сознательности, активности и наглядности. Не случайно одно из самых распространенных в теннисном мире поощрительных прозвищ юных теннисистов — «профессор». Им награждают обычно тех, кто отличается особенно умной, творческой игрой и тренировкой. Вот два поучительных примера из истории отечественного тенниса.

...1982 год. На кортах Франции — чемпионат Европы среди подростков (возрастная группа участников не старше 12 лет). На первой ступеньке пьедестала наш Андрей Черкасов. Французская газета «Фигаро» с восхищением писала о нем: «Когда наблюдаешь за игрой маленького Андрея, за выражением его лица, то складывается впечатление, что на корте опытный математик, ломающий голову над решением сложнейших математических задач. Юного теннисиста уверенно можно назвать «профессором», так как именно «профессорской игрой» можно обосновать его высокое чемпионское достижение».

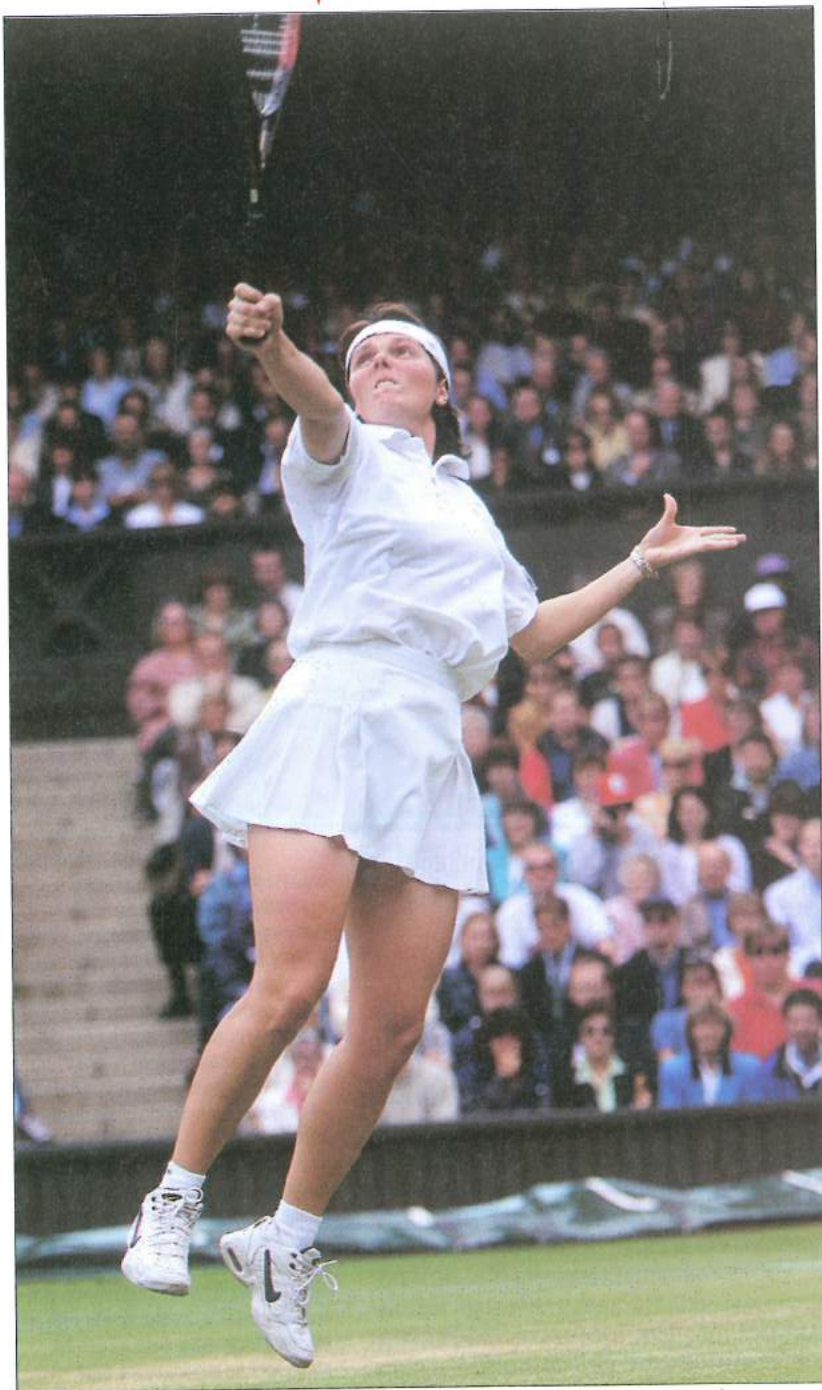


Много лет выступали вместе Е. Кафельников и А. Ольховский, досконально изучили манеру игры друг друга. Но сейчас их взгляд, словно по какой-то таинственной команде, прикован к струнам ракетки. К тому же струны стали объектом воздействия спортсменом. Не удивляйтесь! У многих выдающихся игроков можно наблюдать подобного рода таинства. Они имеют существенное психологическое значение, так как позволяют ослаблять развитие так называемого зрительно-информационного утомления, обусловленного прежде всего очень быстрым, частым и длительным изменением зрительной дистанции до мяча (мяч стремительно то приближается к теннисисту, то, наоборот,

отдаляется), а также острой концентрацией внимания на движениях соперника для прогнозирования его намерений и быстрой реакцией на них. Даже непродолжительная во время смены сторон концентрация зрительных восприятий на близко расположенной от глаз ракетке и полное отвлечение внимания от всего окружающего позволяют давать короткий отдых от зрительно-информационной напряженности, особенно характерной для продолжительных, проходящих в острейшей борьбе матчей.

Данный пример — одно из подтверждений важной роли специальной психологической подготовки для действующего теннисиста и в те моменты, когда мяч не находится в игре

*Финалистка Уимблдона-98
француженка Натали Тозья имеет в
своем арсенале самые сложные удары.
На фото вы видите, как она исполняет
реверс — удар сверху обратной
стороной ракетки*



Пройдет меньше месяца, и «профессор» займет второе место в чемпионате мира среди подростков. И в печати будут вновь величать его «профессором». А в зрелые годы Андрей войдет в двадцатку сильнейших игроков мира, дважды победит в нашем главном международном теннисном турнире — Кубке Кремля, где выступали многие ведущие зарубежные игроки.

Все учебные предметы чемпионской школы, все виды спортивной подготовки имеют свою теорию. В последующих разделах этой книги будут рассмотрены основные теоретические вопросы. Причем рассмотрены в единстве с практикой.

Управление спортивной подготовкой

Четкое, научно обоснованное управление спортивной подготовкой — одно из главных условий успешного ее осуществления. В общей теории управления определены основные элементы, с помощью которых его осуществляют. Из их числа рассмотрим только имеющие наиболее прямое отношение к системе спортивной подготовки. Это разработка целей и задач подготовки в сочетании со стимулированием путей их достижения, прогнозирование и моделирование, планирование, контроль и учет, изучение и обобщение передового отечественного и зарубежного опыта с последующим творческим использованием его прогрессивных данных.

Достижение высокого уровня подготовленности всех видов, формирование высокой личной и общественной мотивации спортивной деятельности, гармоничное духовное и физическое развитие, укрепление здоровья, приобретение богатого опыта выступлений и на этой основе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях — такова главная цель подготовки в чемпионской школе. Естественно, что она конкретизируется, уточняется применительно к каждому спортсмену, и наряду с ней ставятся и планомерно решаются долгосрочные и текущие задачи. Долгосрочные задачи разрабатывают применительно к этапам и периодам подготовки, к каждому ее виду. Текущие задачи носят главным образом оперативный характер и составляют постоянную, органическую часть процесса тренировки, вплоть до каждого занятия.

Необходимо не только формировать у спортсменов целеустремленность, но и активно стимулировать их стремление достигать намеченные результаты как в тренировке, так и в соревнованиях, развивать так называемые

Чтобы преуспевать в настоящем, нужно извлекать уроки из прошлого и предвидеть будущее!

мую чемпионскую мотивацию. Целеустремленностью как бы протравливается весь процесс тренировки. Систематическое использование текущих целевых заданий — важное условие оперативного управления подготовкой.

Вот один из примеров планового задания, которое в свое время широко использовала Ольга Морозова — многократная чемпионка страны и Европы, одна из сильнейших теннисисток мира, трехкратная финалистка Уимблдонского турнира (один раз в одиночном разряде и два раза в смешанном парном с Александром Метревели). Почти ежедневно она тренировала подачу с использованием четырех мишеней, нарисованных мелом на площадке. В каждом поле для подачи обозначалось две мишени: одна для попадания прямой подачей, другая — косой. Ставилась задача попасть из десяти попыток в каждую мишень не менее пяти раз, а если это не удавалось, то попытки повторялись вновь и вновь. Помнится, как один из наблюдавших за теннисисткой иногородних тренеров примерно через полчаса с удивлением спросил: как долго еще она будет выполнять одно и то же упражнение? Ольга с улыбкой посмотрела на вопрошавшего и уверенно заявила: «Не удивляйтесь, я часто не ориентируюсь на заранее намеченное время, а выполняю упражнения до тех пор, пока они не начнут у меня получаться так, как намечено». В тот раз выдающейся спортсменке понадобилось для этого около полутора часов. И вот что примечательно. После очередной серии выстрелов в четыре мишени она подходила к большому зеркалу и около него минут по пять имитировала движения при подаче. Стоит ли удивляться, что специальная международная комиссия, составленная из ведущих зарубежных тренеров и авторитетных представителей спортивной прессы, в 1979 году включила Ольгу в десятку самых лучших в мире подающих за всю историю мирового женского тенниса.

Современная международная педагогика рекомендует не только точно планировать время на выполнение упражнений, но и гибко уточнять его в зависимости от хода их освоения. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не удастся устранить недостатки и оно не начнет получаться, — так звучит одна из важных современных педагогических рекомендаций.

Один из наших видных ученых назвал прогнозирование и моделирование «светочем прогресса». Анализ и прогнозирование дальнейшего развития соревновательной деятельности ведущих представителей мирового тенниса — одно из главных условий успешного управления всей системой спортивной подготовки, ее совершенствования. Управление тренировкой, и прежде всего ее планирование, осуществляют на основе данных прогнозирования и моделирования.

Прогнозирование — это обоснованные предположения о прогрессивных тенденциях развития стратегии, тактики, техники, систем подготовки и проведения соревнований. Данные такого прогнозирования открывают обычно новые возможности для роста спортивного мастерства.

Что означает «моделирование» применительно к педагогике? Моделирование предполагает разработку наиболее эффективных образцов деятельности, процесса подготовки к ней и определение личностных качеств, от которых в наибольшей степени зависит ее эффективность.

Ориентация на передовые модельные характеристики соревновательной деятельности и всех видов подготовленности спортсмена — это основа управления всей системой воспитания спортсмена. Суть его в сближении модели теннисиста «текущих дней» с перспективной, целевой моделью.

Можно с уверенностью утверждать, что модель теннисиста завтрашнего дня будет отличаться возросшими атлетическими достоинствами, более совершенными движениями и высокой эффективностью техники, возросшей точностью, силой, остротой плавировки и динамичностью ударов; игрок будет ис-



▲ Первые в истории мирового тенниса Всемирные юношеские спортивные игры 1998 года. Лучшие суммарные результаты показали представители России. Елена Деметьева стала чемпионкой в одиночном разряде, а вместе с Анастасией Мыскиной (справа) в парном завоевала серебряную медаль

пользовать стратегию и тактику, отличающуюся всеобъемлющей универсальной активностью, высоким творческим потенциалом и стабильностью действий, подкрепленными волей к победе и уверенностью в ней.

Одна из важных областей моделирования — так называемое контрмоделирование своей соревновательной деятельности применительно к особенностям игры главных соперников. Разработка таких контрмоделей и их шлифовка во время тренировок и соревнований, предшествующих главным, составляют важную область подготовки.

В итоге комплекс прогнозирования и моделирования должен стать одним из важных факторов целевого управления спортивной подготовкой, и прежде всего ее планирования. Тщательная разработка разномасштабных планов, начиная с общего перспективного плана многолетней подготовки от новичка до мастера спорта и кончая планом проведения отдельной тренировки, — необходимое условие достижения больших спортивных результатов.

С планированием теснейшим образом связаны контроль и учет соревновательной деятельности и ее результатов. Они дают возможность объективно оценивать ход подготовки и вносить в него необходимые поправки.

И, наконец, еще один элемент управления — изучение и обобщение передового отечественного и зарубежного опыта и его творческое использование. Теннис относят к числу очень динамично развивающихся видов спорта. Соревновательная деятельность в целом и особенно ее техника (как и многое в системе подготовки) имеют тенденцию к обновлению, в большей мере в последние годы. Использование передового опыта тренеров и спортсменов, данных научно-методических исследований, совершенствование специального оборудования, внедрение в учебный процесс новых тренажерных устройств, специальных обучающих приспособлений и наглядных пособий открывают возможности для улучшения подготовленности российских теннисистов. Одна из главных задач автора и заключается в том, чтобы возможно полнее раскрыть эти возможности.

«В каждом большом деле свои путеводные звезды!» Эти слова одного из философов древности и в наши дни звучат как очень важное напутствие.

Теннис в этом отношении не составляет исключения, особенно если впереди такая солидная цель, как достижение спортивного мастерства.

Какой игре отдавать предпочтение для достижения успеха? Каких стратегических рекомендаций придерживаться? На какую соревновательную деятельность прежде всего ориентировать спортивную подготовку?

Ответы на эти вопросы, как говорится, — хлеб насущный для каждого теннисиста с чемпионскими намерениями. Для того чтобы ответить на них, требуется прежде всего определить, проанализировать и обосновать самые существенные современные тенденции развития победоносной соревновательной деятельности, ее стратегии, тактики и техники. Не менее важно выявить и особенности проявления в ней психических и физических качеств спортсмена, наиболее существенно влияющих на ход и результаты соревнований. При этом не следует забывать и об историческом опыте развития игры, содержащем много поучительного для современных и будущих поколений теннисистов. И, наконец, нельзя обойтись без прогноза дальнейшего развития соревновательной деятельности и необходимых для нее психических и физических качеств. Словом, основа такого поиска — аналитическое единство настоящего, прошлого и будущего.

Многие годы автор ведет исследовательскую работу именно в сфере этого поиска. Результаты этой работы, а также опыт многих отечественных и зарубежных специалистов еще и еще раз подтверждают важность наличия ярких путеводных звезд при подготовке спортсменов. И особенно тех, кто ориентирован на достижение высоких результатов. Эти звезды целесообразно даже возвести в высокий ранг принципов.

Принципы. Этот термин получил широкое распространение и в обыденной жизни, и в самых различных областях деятельности. Их можно смело назвать руководством к действию. Мы говорим: этот человек от своих жизненных принципов никогда не отступает! Такого рода оценку можно уверенно назвать самой высокой из похвал. И наоборот, назвать человека беспринципным — это значит больно ударить по его авторитету и самолюбию.

Свои принципы — путеводные звезды — имеет и победоносная соревновательная деятельность.

Это ее главные установки, характеризующие прежде всего особенности использования стратегии, тактики и техники, которые отражают их самые передовые тенденции и служат важными ориентирами для всей системы подготовки, особенно для воспитания специальных психических и физических качеств теннисиста.

Принципы передовой, победоносной соревновательной деятельности! Ведущая роль в их разработке, оперативной детализации с учетом тенденций развития мирового тенниса принадлежит прежде всего нашим специалистам. Это не один раз признавали и положительно оценивали зарубежные специалисты на международных научно-методических конференциях и семинарах тренеров. Ориентация на практическую реализацию этих принципов явно способствовала и способствует в настоящее время достижению спортивных успехов...

...1972 год. Закончены Открытый чемпионат Австралии и Открытые чемпионаты четырех штатов этой теннисной страны. В то время эти соревнования завершали каждый спортивный год. В них традиционно участвовало подавляющее большинство сильнейших игроков мира — профессионалов и любителей. И вот «невиданная из невиданных сенсаций!» — именно так выразился в газете «Нью-Йорк таймс» главный идеолог австралийского тенниса Гарри Холман. В статье, посвященной итогам жарких теннисных сражений на его родине, он писал: «Произошло совершенно непредвиденное — на кортах великой теннисной державы вдруг в большинстве турниров победили представители снежной России — Ольга Морозова и Александр Метревели. Этот факт — одно из главных свидетельств выхода новой теннисной школы на самые видные позиции в мировом теннисе». С главными ориентирами этой школы я познакомился, когда был участником Международной научно-практической конференции, проходившей в Москве, и теперь могу оценить не только их большое теоретическое значение, но и воплощение в яркую, победную практику на кортах. Метревели и Морозову я отношу к эталонному теннису наших дней и поздравляю их с большими успехами. На фотографии «торжественная церемония двойного провозглашения премьеров» (именно так назвали церемонию организаторы соревнований в Австралии). Александр Метревели награждается титулами первой ракетки Австралии и первой ракетки мира среди игроков-любителей, Ольга Морозова — второй ракетки Австралии и первой ракетки мира среди теннисисток-любителей (она на переднем плане), а Ивон Гулагонг, покорительница Уимблдона, — первой ракеткой Австралии, хотя в заключительном турнире она и уступила блестяще игравшей москвичке

Вот эти принципы:

принцип перспективной ориентации;
принцип единства передового общего и положительного индивидуального;
принцип универсальной активности;
принцип гибкости с опорой на коронное игровое оружие;
принцип неожиданности.

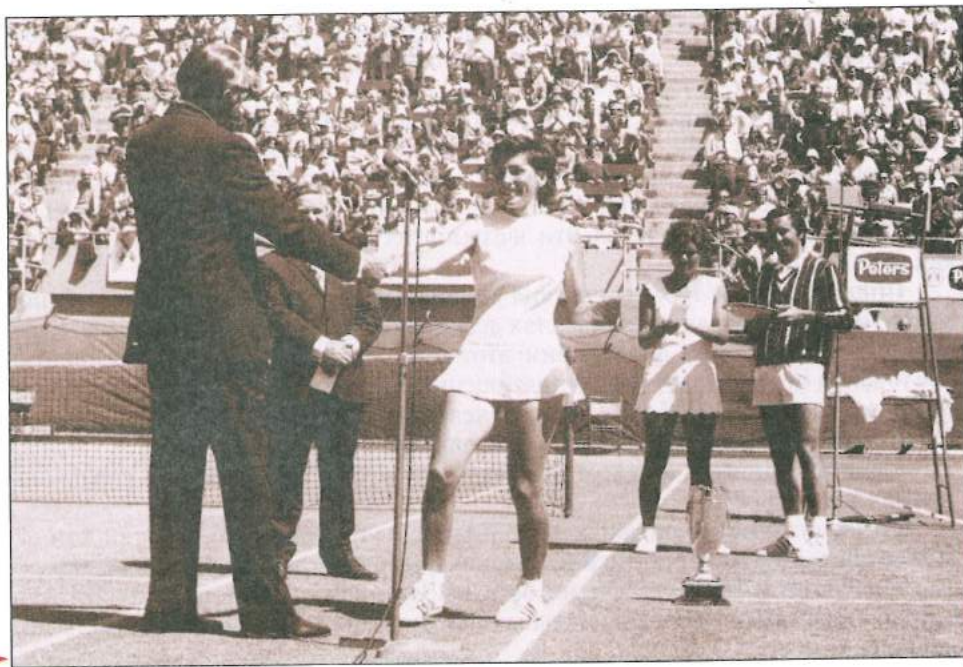
Автор призывает читателей как бы проникнуться духом этих принципов, отнестись к ним с величайшим вниманием и уважением, причем не только потому, что они указывают путь к победам, высоким спортивным результатам. Ведь нельзя забывать, что в спортивной борьбе различные качества теннисиста — и психические, и физические — не только проявляются, но и могут активно развиваться. Одни стратегическо-тактические установки стимулируют развитие широкого круга ценнейших качеств, другие, наоборот, могут тормозить их развитие. Так, один спортсмен от соревнования к соревнованию действует все активнее, смелее и разнообразнее, все увереннее атакует и контратакует, не боится рисковать. Все это в итоге укрепляет его волевые качества, развивает творческие игровые способности. Другой же вновь и вновь играет однообразно, пассивно, не борется за инициативу, придерживается выжидательной тактики, рассчитывая главным образом на ошибки соперника. Понятно, что в этом случае трудно говорить о полноценном формировании волевого характера, совершенствовании физической подготовленности теннисиста до высокого уровня.

Итак, принципы решительно нацеливают на освоение и использование тех вариантов стратегии, тактики и техники, которые наиболее активно влияют на формирование всесторонне развитого, волевого спортсмена с творческими задатками, способного показывать высокие результаты. Они оказывают направляющее влияние на все элементы соревновательной деятельности, ее стратегию, тактику и технику, требуют рассмотрения каждого из них как бы через призму принципов.

Далее важно иметь в виду, что реализация принципов требует их конкретной детализации с учетом особенностей каждого соревнования, действий и замыслов соперников, своих реальных возможностей. Все это нацеливает спортсмена на творчество, детальный анализ игровой обстановки и гибкое использование различных вариантов действий.

И, наконец, последняя особенность принципов — они ориентируют на самые передовые тенденции развития соревновательной деятельности.

Вот один из очень характерных примеров из истории тенниса.





...Середина семидесятых годов. Начало «борговской революции» — время приоритета сверхкрученых ударов и игры преимущественно у задней линии площадки. Тогда швед Бьёрн Борг бросил дерзкий вызов мировому теннису, причем в годы самого яркого расцвета нападающей игры у сетки. Очень точными, преимущественно длинными кручеными ударами он буквально приковывал соперников к задней линии, а осмелившихся на сеточную атаку решительно обводил на редкость точными, низкими, кручеными ударами или вынуждал сеточников отражать мяч в очень трудной — низкой точке в расчете на решительную обводку при повторном ответе.

Редкостная подвижность, исключительное чувство мяча и удивительная способность предвидеть направление ударов соперников позволили ему стать игроком, которого справедливо прозвали «неприступной крепостью». Пять лет подряд Бьёрн Борг становился «королем» Уимблдона и в то же время шесть раз — Открытого чемпионата Франции. Сеточники боялись его как огня. В игре с ним атаковать у сетки без эффективной комбинационной подготовки, которая поставила бы Борга в крайне затруднительное положение, было равносильно «игровому самоубийству».

Что греха таить, довольно много спортсменов пошло по борговскому пути, и даже немало видных специалистов расценило игру великого шведа как верх совершенства, будущее тенниса. Но было и немало дальновидных специалистов, придерживающихся принципиально другого мнения. Например, знаменитый англичанин, трехкратный победитель Уимблдонского турнира Фред Перри, предупреждал: «Игра упорного «бетонщика», добровольно приковавшего себя к задней линии, хотя и победоносна в наши дни, но сугубо индивидуальна и не может служить всеобщим ориентиром для будущего».

И он не ошибся! Мировой теннис пошел по другому пути — по пути универсальной активности, гармоничного сочетания нападения, контратаки и активной защиты. Однако игра Борга оставила будущим поколениям в наследство и немало положительного. Прежде всего она показала ряд важных преимуществ крученых ударов, стимулировала укрепление не только игры с задней линии, но и у сетки, способствовала усилению бронеобойности подачи.

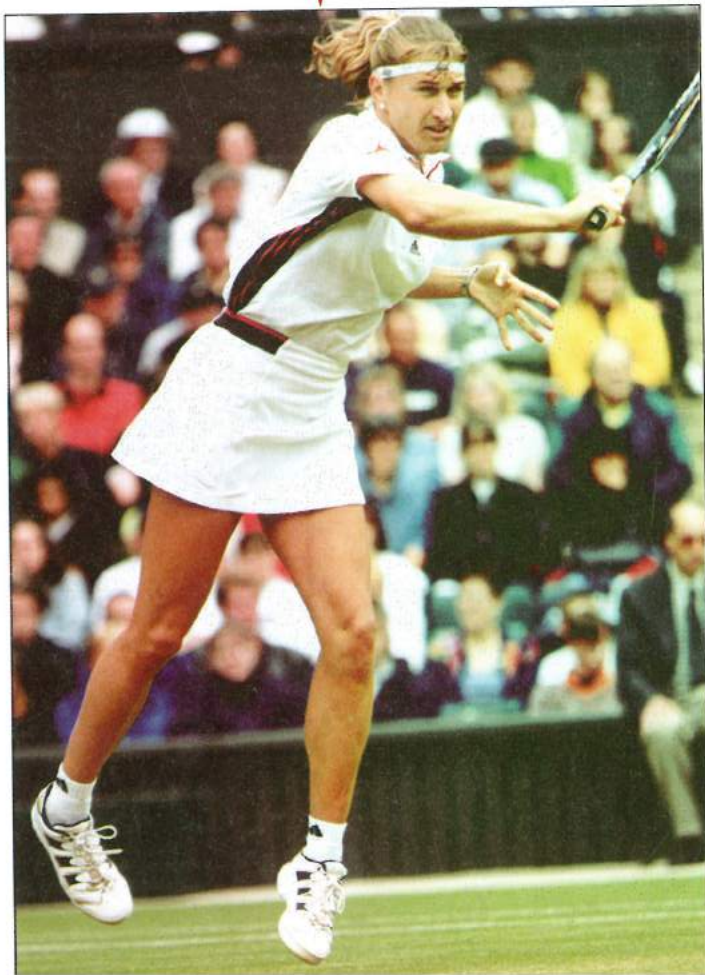
Примечательно и другое: знаменитые борговские крученые удары в дальнейшем подверглись существенным усовершенствованиям. Из *сильно крученых* они превратились в *сильные крученые*, то есть из ударов с очень быстрым вращением мяча, но со средней поступательной скоростью — в сильные удары с очень высо-

▲ Пять лет подряд, начиная с 1976 года, «королем» Уимблдонского турнира становился швед Бьёрн Борг. И вот что удивительно: на самых «быстрых» в мире по скорости отскока мяча травяных кортах Лондона, где обычно доминировали игроки, предпочитающие игру у сетки, побеждал теннисист, придерживающийся тактики игры у задней линии площадки. Главным его оружием стали сильно крученые удары справа и слева, которые в то время еще использовали крайне редко, причем очень немногие спортсмены. Теперь эти приемы техники, правда в значительно усовершенствованном варианте, стали самыми уважаемыми. С их помощью мячу сообщают не только поступательное вращение, но и очень высокую поступательную скорость, что значительно повысило их нападающий и контратакующий потенциалы (при прежних крученых ударах, так называемых «борговских», мяч получал очень быстрое вращение, но скорость его полета была среднего уровня)

«С детских лет я влюблена в удар справа — мое коронное оружие.

На его совершенствование я отвожу львиную долю времени на тренировках; он часто позволяет мне ставить соперниц в затруднительные положения», — заявила на встрече с журналистами многократная чемпионка мира Штеффи Граф после очередной победы в финале Уимблдона.

В ее коронном ударе, можно судить и по представленной фотографии, воплощены многие положительные черты характера одного из главных вариантов данного приема техники: мяч отражается в момент свободного продвижения теннисистки вперед со своеобразным пружинистым взлетом вперед-вверх всем телом, что позволяет наиболее полно использовать скоростно-силовые возможности ног, туловища и руки с ракеткой для придания мячу наибольшей поступательной скорости при сильном крученном ударе



кой поступательной скоростью полета мяча, но с заметно меньшей скоростью вращения. В результате значительно возрос темп игры, повысился нападающий потенциал ударов и их точность.

Рассматриваемые принципы историчны. По ходу развития мирового тенниса семейство принципов может обновляться, уточняться по содержанию, совершенствоваться по методам реализации. Показать это можно на примере принципа универсальной активности.

...Конец восьмидесятых и девяностых годов в мировом теннисе называют «царствованием Штеффи Граф». Она неоднократно побеждала во всех турнирах Большого шлема и семь лет завоевывала звание чемпионки мира. Ее главное оружие — очень сильный, остро плассированный крученый удар справа, довольно часто выполняемый по восходящему мячу. На этом кинжальном ударе она прежде всего и строит свою игру, причем при первой возможности даже специально забегает влево от приближающегося мяча, лишь бы получить возможность использовать свой коронный удар справа. Удар слева у нее чаще резаный, и его нельзя отнести к числу явно нападающих приемов техники, если не считать случаи использования его в качестве подготовительного для выхода к сетке.

Как видим, победоносная активность спортсменки преимущественно односторонняя. Но какая же все-таки это уникальная активность, если один мощнейший удар способен заставить склонять головы даже главных соперниц. Представьте себе, как бы выросли нападающие возможности этой выдающейся спортсменки, будь у нее и удар слева подлинно нападающим.

В 1991 году наступил момент, когда абсолютное господство Штеффи Граф на мировой арене было подорвано. Во всех турнирах Большого шлема, кроме Уимблдона, пальма первенства досталась тогда молодой югославке Монике Селеш. И в тот год, и в следующий ее провозгласили чемпионкой мира. Казалось, на «трон» взошла всерьез и надолго новая теннисная «королева». Но увы, трагедия! Удар ножом террориста на долгое время лишил ее возможности выступать в соревнованиях. Лишь после длительного перерыва она вновь вышла на корты, но

выступает теперь значительно ниже прежних возможностей. В чем же заключалось главное преимущество спортсменки?

Моника Селеш — нападающая двусторонняя, а Штеффи Граф — односторонняя, так можно максимально лаконично оценить каждую из главных соперниц тех лет. У первой на бронебойные выстрелы были похожи оба удара — и справа, и слева, тогда как у немки бронебойными качествами отличался только удар справа. Мнение специалистов было единодушным: преимущества новой чемпионки главным образом в более острых нападающих ударах с обеих сторон, использовании их практически в любой точке площадки, что значительно расширяло нападающий фронт игры в целом.

Соответствует ли игра этих двух «королев» мирового тенниса принципу активности? Безусловно! Однако в разной степени. Какая игра ближе к перспективным тенденциям? Безусловно, игра Моника Селеш — как более масштабная по уровню активности.

Этот пример и многие аналогичные ему наталкивают на мысль о том, насколько важна универсальная активность. Она значительно усиливает влияние активности на достижение победы.

А есть ли в настоящее время в мировом теннисе игроки, взявшие на вооружение принцип универсальной активности? Безусловно! Самый яркий пример — шестикратный чемпион мира

Пит Сампрас. Его подачу, удары справа и слева по отскочившему мячу и с лета можно уверенно отнести к арсеналу острого нападающего игрового оружия.

Все принципы «живут» отнюдь не обособленной «творческой жизнью». Они составляют «дружное семейство», где четко действует установка — один за всех и все за одного. Позволим себе такое напутствие: не пренебрегайте ни одним из принципов, только их яркое созвездие способно осветить длинную дорогу к теннисному олимпу!

Принцип генеральной передовой, перспективной ориентации

Генеральная, передовая, перспективная ориентация! В этих словах как бы звучат призывы к достижению солидных долгосрочных целей, к аналитическому взгляду в будущее, даже своего рода воодушевленность.

Принцип генеральной передовой, перспективной ориентации с первых шагов занятий теннисом прежде всего нацеливает на освоение передовых, победоносных вариантов соревновательной деятельности, придание всему процессу многолетней спортивной подготовки, четко выраженной перспективной направленности и конечно же нацеливает на оперативное освоение всего нового, передового, что возникает в отечественном и мировом теннисе.

Этот принцип как бы призывает никогда не останавливаться на достигнутом, оценивать успехи на начальных этапах подготовки прежде всего с позиций перспективы, соответствия формирующейся игры передовым тенденциям.

Хорошим примером здесь может служить спортивный путь того же Пита Сампраса.

...1995 год. Центральный корт Уимблдона после финала вновь, как и предшествующие два года, рукоплескал этому выдающемуся теннисисту. Как и всегда, после заключительного матча традиционная пресс-конференция. Первый вопрос знаменитого спортивного журналиста Бада Коллинза к сияющему, бесконечно радостному победителю прозвучал так: «Что самое примечательное в вашей спортивной биографии, позволившее вам вновь стать первой ракеткой Уимблдона?»

«Главное — мне очень повезло в детском возрасте, когда я только знакомился с теннисом и со мной занимались очень дальновидные тренеры-новаторы. Меня настойчиво учили сильным ударам справа, слева и подаче, хотя силенки у меня, малолетнего, было явно недостаточно, и требовали из любой точки площадки отвечать сильно, не смущаясь, что первое время будет много ошибок. «Сначала надо научиться просто держать мяч в игре, а потом уже, когда подросток окрепнет, начнет выступать в первых соревнованиях, следует думать о сильных ударах», — настаивали другие тренеры.

Но я считаю, что подростка целесообразно сразу вооружать «артиллерией крупного калибра» и не рассчитывать на волшебное, весьма сомнительное, превращение в нее уже освоенных ударов малой и средней силы. К тому же еще очень важно обращать внимание и на развитие силы применительно к каждому приему техники — с помощью специальных упражнений.

Не скрою, первые выступления в соревнованиях сразу зародили во мне сомнения относительно правильности избранного моими тренерами пути. Я, бывало, обидно проигрывал сверстникам, которые хорошо бегали, мало ошибались и были вооружены ударами средней силы. Но я говорил себе: главное сейчас — почувствовать уверенность в сильных ударах, сделать их привычными, использовать, не боясь проигрыша, а точность постепенно придет.

Уже примерно через два года те, кто раньше меня обыгрывал, теперь довольно легко складывали оружие, не могли противостоять натиску по всей площадке, а ошибок я делал мало. В итоге я и вырос в игрока, которого теперь называют «атакующим по всему фронту». Им я стал фактически уже в возрасте около тринадцати лет».



▲ *«Моника Селеш подарила мировому теннису игру двусторонней нападающей активности, ее очень сильные, динамичные удары по отскочившему мячу и справа, и слева, причем в самых различных по высоте точках, — ярчайший пример для молодежи, стремящейся к теннисному олимпу», — цитировал журнал «Теннис Франции» слова президента Федерации тенниса этой страны Филиппа Шатрие на торжественном вечере, где уникальная спортсменка была провозглашена чемпионкой мира 1992 года. Подобного рода универсальная активность в действиях у задней линии теперь стала одной из главных тенденций в мировом теннисе»*

Одна из важнейших стратегических задач, предопределяющих реализацию данного принципа, — достижение побед прежде всего над основными соперниками в главных соревнованиях. Поэтому особенно важна поэтапная подготовка к каждому соревнованию, оценка результатов различных турниров с позиций готовности к решению именно этой стратегической задачи.

Конкретная реализация принципа осуществляется в два этапа. Сначала идет изучение игры главных соперников, а затем на этой основе и с учетом своих реальных возможностей разрабатывают контрмодели игры с ними. Контрмодели опробуют и совершенствуют в тренировках, товарищеских соревнованиях и по возможности в официальных соревнованиях, которые предшествуют главным. В результате теннисист приобретает как бы заочный опыт сражений с главными соперниками.

Большую помощь в решении этой задачи могут оказать специально организуемые матчевые встречи, контрольные игры — своеобразные генеральные репетиции использования стратегии, тактики и техники, намечаемых для сражений в главных соревнованиях.

Примечателен в этом отношении опыт тренировки ряда сильнейших сегодня теннисистов мира. Они нередко пользуются услугами двух «разноруких» спарринг-партнеров, один из которых правша, а другой — левша. Одно из главных достоинств их игры — умение как бы перевоплощаться в главных соперников, имитировать их игру, вплоть даже до довольно точного копирования техники.

Автору довелось присутствовать на тренировке Штеффи Граф за два дня до начала Открытого чемпионата Австралии. Ее спарринг-партнеры во время тренировочной игры со счетом менялись после каждого сета, и она играла то против правши, то против левши. Причем правша действовал в привычной манере игры с задней линии Крис Эверт, а левша — сеточницы Мартины Навратиловой.

Принцип передового общего и положительного индивидуального

Яркая индивидуальность! Ее называют жемчужиной творческой деятельности. И конечно, соревновательная деятельность не составляет в этом отношении исключения.

Выдающиеся теннисисты прошлого и настоящего, как правило, люди яркой индивидуальности. Вот вам два примера — два ярких игрока, которых по праву можно назвать одними из основоположников отечественной школы тенниса.

Бесспорными лидерами нашего тенниса в первые годы после Великой Отечественной войны были заслуженные мастера спорта Николай Озеров и Сергей Андреев. До чего же не похожи они были в спортивных боях, но каждый был хорош, как говорится, в своем роде!

Николай Озеров — это взрывная энергия, бурлящий темперамент, жажда действовать предельно активно, хитро, неожиданно и рискованно. Стремительная сеточная атака, мощнейшие удары были его коронным игровым оружием.

Сергей Андреев — упорнейший боец, отличавшийся олимпийским спокойствием и удивительной расчетливостью. Странник минимального риска, он действовал преимущественно у задней линии и делал основную ставку на точность и стабильность ударов.

Не случайно их матчи друг с другом в печати называли «столкновением различных жанров», а каждого из выдающихся спортсменов — «великим артистом, выступающим в своей совершенно особой роли».

Мне довелось встречаться в одиночных и парных финалах чемпионатов страны с Николаем Озеровым. Он постоянно удивлял поразительной способностью творить в игре чудеса, действовать на редкость изобретательно и предельно рискованно и в то же время очень уверенно. Перед каждым следующим матчем я обычно задавал себе вопрос: что же на этот раз придумает мой друг и соперник? И надо честно признаться, каждый раз он преподносил оригинальные тактические сюрпризы, о возможности которых я даже и не догадывался. И что примечательно, и Николай Озеров, и Сергей Андреев успешно выступали как в одиночных, так и в парных играх, о чем свидетельствуют их титулы абсолютных чемпионов страны.

Аналогичных примеров предостаточно и в мировом теннисе. В середине семидесятых годов, как знает читатель, лидерство захватил швед Бьёрн Борг — «непробиваемая стенка», невозмутимый «снайпер». Тогда даже кое-кто утверждал, что, мол, сеточные атаки в одиночных соревнованиях уходят в прошлое. Однако сама история все, как говорится, расставила по своим местам.

Кто придет на смену Бьёрну Боргу? Даже многие видные специалисты считали, что низвергнуть спортсмена с олимпа посильно только его же тактическим последователям, которые улучшат его же главное оружие — непробиваемую игру с задней линии, значительно повысив точность ударов.

Но теннис не пошел по этому пути! Появились новые ярчайшие таланты с совершенно иной, уникальной индивидуальностью. Это прежде всего американцы Джимми Коннорс и Джон Макинрой. Первый, по прозвищу «универсальный бронбойщик», стал творцом ранее невиданной по темпу остропассированной игры преимущественно на задней линии с использованием очень сильных плоских ударов справа и слева по восходящему мячу. Второй, прославивший «великим импровизатором» и «вдохновенным универсалом», превзошел своих предшественников, как считают многие видные специалисты, в творческой оригинальности нападающих игровых действий по всей площадке, особенно при атаках у сетки.

Словом, история отечественного и мирового тенниса свидетельствует: всегда среди «королей» и «королев» ракетки лидировали представители различных стратегического-тактических направлений, различных стилей игры. И именно борьба различных направлений служила одним из главных импульсов дальнейшего совершенствования соревновательной деятельности.

Совершенство в индивидуальном многообразии! — эти мудрые слова служили путеводной звездой в развитии мирового тенниса. И все же они настоятельно требуют уточнений.

При одностороннем подходе к этим справедливым словам они все же могут привести к ошибочным рекомендациям. Беда, что явные недостатки в игре спортсменов нередко пытаются ошибочно оправдать некими индивидуальными особенностями, тогда как им нужно объявить решительную, непримиримую борьбу.

Индивидуальность в достоинствах, а не в явных пробелах и слабостях! — вот в чем суть ее положительной оценки и перспектив успешного использования. Индивидуальностью нельзя оправдывать явные недостатки, особенно в технической подготовленности. Необходимо целеустремленно, настойчиво осваивать все основные приемы техники и не допускать, чтобы хотя бы один из них оставался уязвимым местом.

А что же понимает автор под передовым общим? Этот вопрос, скорее всего, уже возник у читателя. Общее — это не что иное, как решительное следование всем разбираемым нами принципам и основным требованиям рациональной техники, научно обоснованным и доказавшим свою практическую эффективность. И здесь важно сделать одно очень важное уточнение. Техника, как и все в жизни, находится в движении, в процессе периодического обновления. Кто бы мог еще сравнительно недавно, к примеру, предположить, что классическая техника подачи, предусматривающая в момент непосредственного удара опору теннисиста на носок ближней к сетке левой ноги, подвергнется обновлению и родится более эффективный вариант, при котором удар по мячу наносят в безопорном положении и сопровождают его своеобразным скачком вверх-вперед, позволяющим значительно усилить удар и значительно увеличить возможную площадь поражения поля подачи соперника.

К обновлению техники, рождению ее усовершенствованных особенностей нужно быть готовым и после соответствующего опробования смело брать на вооружение.

Соревновательная индивидуальность спортсмена, его игровой почерк определяются особенностями технической подготовленности, психическими качествами личности, степенью развития физических качеств.

Теннисист действует прежде всего в меру своей технической подготовленности, старается больше использовать те приемы техники, которыми лучше владеет, и прежде всего свое коронное игровое оружие.



▲ Пит Сампрас, семикратный «король» Уимблдонского турнира — знаменитого на весь мир соревнования. Выступая перед многочисленными корреспондентами после очередной победы, этот выдающийся теннисист скажет: «Свои успехи я объясняю главным — ориентацией с юного возраста на атлетическую игру по всей площадке — как у задней линии, так и у сетки, а также формированием решающих для больших побед на кортах стабильных психологических качеств — нападающей инициативности, смелости и решительности»

Золотыми буквами в историю отечественного тенниса вписано имя Николая Озерова — многократного чемпиона страны в одиночном и парном разрядах. Яркая индивидуальность, на редкость творческий, разносторонний характер активной игры, непреклонная воля к победе и выдержка, широкое использование тактического фактора неожиданности — эти золотые качества отличали выдающегося спортсмена. В годы, когда Николай Озеров покорила своей замечательной игрой многочисленных зрителей на отечественных кортах, наш теннис еще не вышел на большую международную арену. Примечательно, что ряд виднейших зарубежных специалистов, познакоившихся с игрой москвича, с уверенностью утверждали: Озеров достоин быть в элите мирового тенниса!

Чему обучен, на то и способен! В этом утверждении, получившем широкое распространение в мировом теннисе, большая доля истины. Главная причина недостаточной реализации принципа универсальной активности как раз и заключается в том, что в техническом арсенале теннисиста нет полного комплекта эффективного игрового оружия. Допустим, теннисист освоил подачу только средней силы, и его игра с лета оставляет желать лучшего. Естественно, он будет избегать тактики быстрого нападения — выходов к сетке сразу после подачи. Словом, игроку придется, как говорится, по одежке протягивать ножки.

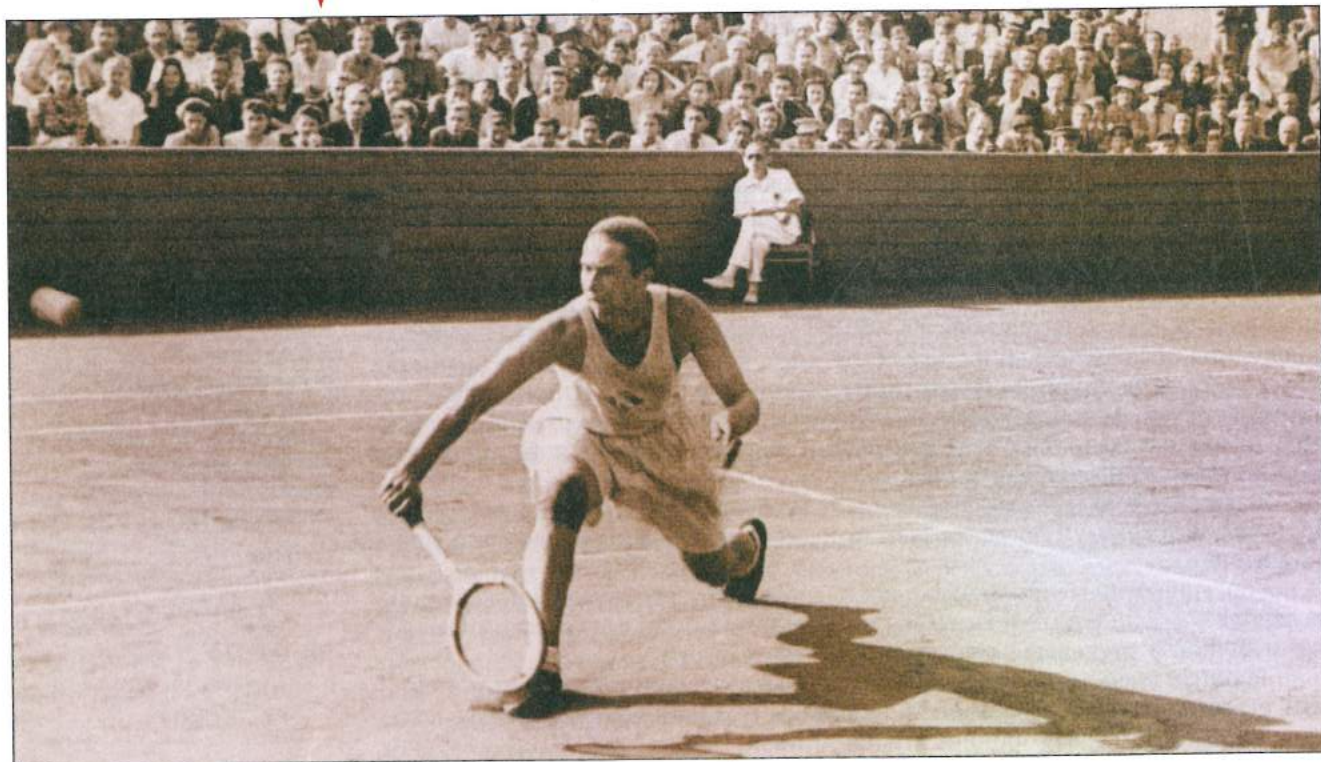
Совсем другое дело, если в арсенале теннисиста все главные виды игрового оружия в достатке! Тогда его индивидуальные стратегические возможности значительно расширяются. Он располагает богатым выбором действий и может очень тонко и эффективно варьировать игру в зависимости от соревновательной обстановки, внешних условий, особенностей действий соперника. И все же техника, какой бы совершенной она ни была, — это только оружие, которое должно находиться в руках «опытного полководца, боевого командира и солдата».

Примечательна самая распространенная поговорка среди теннисистов всего мира: «Матч играют ракеткой, а выигрывают головой!»

Психические особенности теннисиста можно назвать факторами двойного действия. С одной стороны, они существенно влияют на успешное формирование и совершенствование техники и соревновательной деятельности в целом; с другой — от них зависит, каким конкретно действиям будет отдано предпочтение в боевой обстановке, каким стратегическим задумкам они подчиняются, насколько твердо и решительно будет волевое управление, на каком эмоциональном фоне.

Процесс формирования спортсмена, его соревновательная деятельность самым существенным образом зависят от особенностей направленности его личности — характера, темперамента, способностей, интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств.

Существенным образом влияют на формирование игры индивидуальные особенности физической подготовленности. Игра только с задней линии, преимущественно ударами средней силы обусловлена существенными изъянами в физической подготовленности теннисиста, и прежде всего недостаточным развитием таких качеств, как быстрота реакции, быстрота передвижений и ударных



движений, ловкость, особенно так называемая прыжковая, крайне необходимая для успешных действий у сетки.

Педагогическое мастерство тренера и трезвая оценка спортсменом своих реальных возможностей, положительных качеств и должны определить индивидуально привычные и эффективные варианты соревновательной деятельности, которая, опираясь на ее передовые общие принципы, позволит ему возможно полнее раскрыть в игре свои индивидуальные особенности и использовать их, как бы поставить на службу передовой технике, тактике и стратегии.

История мирового тенниса свидетельствует: наиболее высокие и стабильные результаты имели спортсмены, достигшие гармонии между своим игровым почерком и положительными индивидуальными особенностями — техническими, психическими и физическими.

Принцип универсальной активности

Главная особенность современного развития активности — ее универсальный характер.

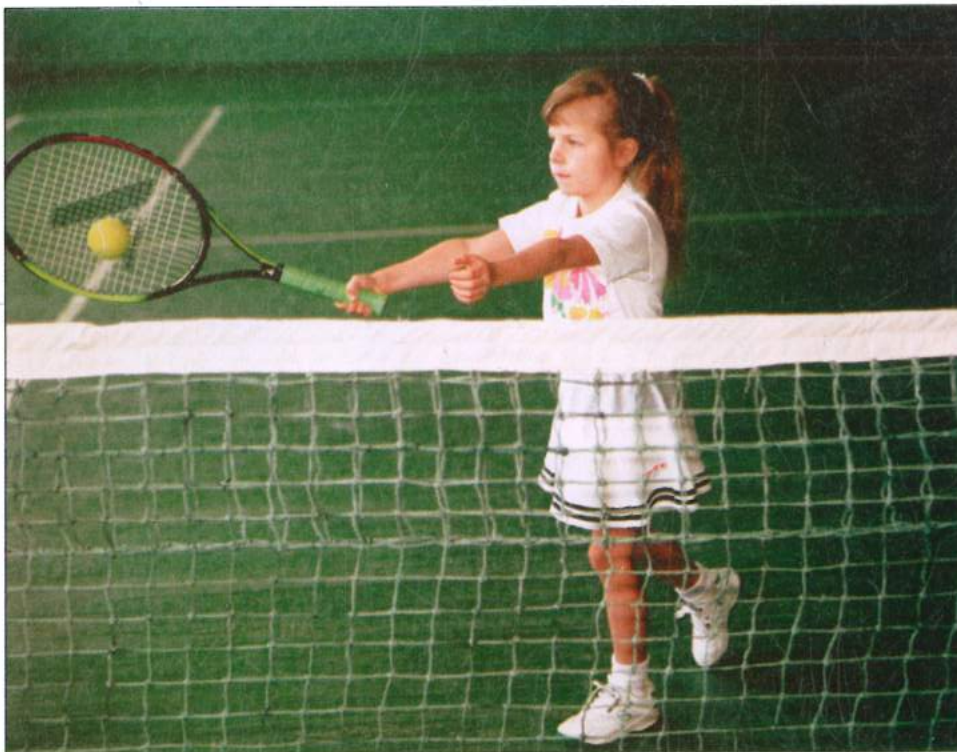
Универсальный — значит всеобъемлющий, разносторонний. Это определение раскрывает существо универсальной активности и в теннисе.

Активный характер победоносной соревновательной деятельности стоит, образно выражаясь, на трех китах:

вооруженность полным комплектом психологического оружия, составляющего чудесный сплав сильной воли, творческого мышления и устойчивого эмоционального подъема;

оснащенность передовой спортивной техникой, и прежде всего сильными ударами с острой и разнообразной плавировкой мяча;

всесторонняя физическая подготовленность, которая создает реальные возможности для освоения и использования разнообразных сильных ударов, максимально быстрых передвижений по площадке, ударов в далеких прыжках и бросках у сетки, а также позволяет успешно справляться с высокими соревновательными и тренировочными нагрузками.



Шестилетняя Лена Чернякова еще только начинает осваивать удары с лета. Причем ее тренер Игорь Всеволодов прежде всего обращает внимание на постановку движений применительно к отражению мяча в далекой от теннисистки точке. Именно в такой точке выполняется подавляющее большинство ударов в трудных условиях игры. Подобного рода подход характерен для освоения игры универсальной активности

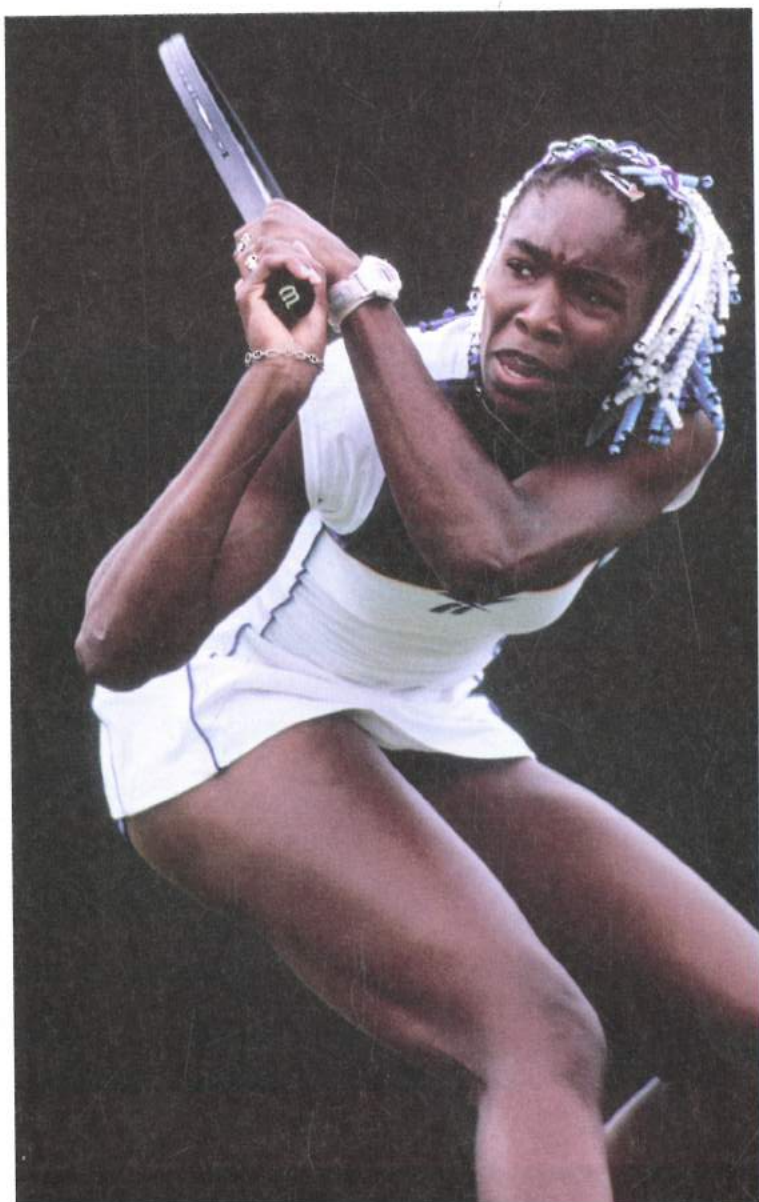
Предвижу вопрос читателя: почему это автор на первое место поставил психологические факторы?

Не удивляйтесь! Психика волевого бойца с творческими наклонностями и психика повседневно упорнейшего труженика — фундамент спортивных успехов.

Игровая универсальная активность имеет семь опорных качеств: волю к победе, активность, инициативность, смелость, решительность, выдержку и самообладание. Их воспитание и составляет одну из главных задач волевой подготовки теннисиста в чемпионской школе начиная с самого раннего возраста. Стремление к активным действиям, наступательный порыв, уверенный, обоснованный риск должны в итоге стать неотъемлемыми особенностями игрового характера теннисиста.

Нападающие, контратакующие и активно-защитные действия требуют также и непоколебимой уверенности, тонкого расчета, строгого учета особенностей соревновательной обстановки и действий соперника, результатов собственных действий. Прямолинейное, шаблонное нападение, лишенное творчества, смекалки, приемов введения соперника в заблуждение не имеет большой победоносной перспективы. Волевые качества, выдержка и самообладание — верные помощники в активизации защиты, придании ей оборонительной уверенности и контратакующего характера, в сохранении эффективности действий, когда игра складывается очень напряженно, особенно в самые решающие моменты.

Барбара Шетт (слева),
Венус Уильямс



◀ *Мартина Хингис*

Линдсей Дэвенпорт, Мартина Хингис, Велус Уильямс – лидеры мирового женского тенниса. В своей игре они стремятся воплотить принцип универсальной активности, хотя и говорят об этом на многочисленных пресс-конференциях, естественно, по-разному. Гармоничное сочетание активной игры у задней линии и атак с выходом к сетке позволяет им успешно выступать как в одиночных, так и в парных соревнованиях

◀ *Линдсей Дэвенпорт*

Таким образом, в игре, где нападение, контратака и активная защита как бы сливаются в мощный поток, очень важно располагать волевыми качествами, позволяющими эффективно использовать все виды действий.

«Чтобы активно действовать, надо научиться активно мыслить!» Эти слова, дошедшие до нас с древних времен, могут служить хорошим напутствием для участников теннисных сражений. Активные, разнообразные действия непосредственно связаны с игровым творчеством, приданием внутренней речи спортсмена мобилизующей на активность направленности, умственного поиска наиболее эффективных вариантов действий, их варьирования в зависимости от оценки игровой обстановки и действий соперника.

Уровень активности во многом зависит и от эмоционального состояния. Эмоциональный подъем, соревновательное вдохновение, наступательный порыв — если хотите, боевое воодушевление — очень важные психические стимуляторы, которые как воздух нужны особенно теннисистам, решившим следовать принципу универсальной активности. Эти стимуляторы имеют свою психическую опору — веру в победу и волю к победе.

«По одежке протягивай ножки», — советует широко известная поговорка. Для теннисиста «одежка» — это его оружие, спортивная техника.

Напомним пример из мировой теннисной практики. Широкое использование получил так называемый мишенный метод с проведением тренировок на учебных площадках, на которые постоянно наносят мишенные обозначения или используют переносные предметные мишени. В упражнениях с использованием мишеней систематически пристреливают прежде всего сильные удары.

Метание теннисного мяча при движениях, похожих на подачу и удар над головой — одно из широко распространенных упражнений на первых этапах обучения технике. А если при этом ставить периодически и двойную задачу: не только попасть в мишень, обозначенную на тренировочной стенке, но еще метание выполнить с максимальными усилиями? Уверен, такой комбинированный подход будет активно способствовать освоению сильных ударов со снайперской точностью.

Степень игровой активности, возможность использования ударов по восходящему мячу находятся в прямой зависимости от привычной исходной позиции теннисиста на площадке. Особенно это важно при приеме подачи. Располагаться в исходной позиции у самой задней линии или отступать от нее назад, решает сам теннисист в зависимости от типа покрытия, качества мячей (быстрый или медленный, высокий или низкий отскок мяча) и с учетом своих индивидуальных особенностей.

Например, успехи Евгения Кафельникова во многом опираются на блестящий прием подачи, особенно опасный для соперников, осуществляющих сеточную атаку сразу после своей подачи. Хорошим примером в этом отношении может служить победный матч россиянина в финальной командной встрече Россия — Швеция розыгрыша Кубка Дэвиса 1994 года против одного из лучших сеточников мира шведа Стефана Эдберга.

Подача с выходом к сетке — коронное игровое оружие шведа, побеждавшего во многих турнирах Большого шлема, в том числе и в Уимблдонском. И именно против этого оружия Кафельников выставил крепкий щит и разящий меч.

Подлинным триумфом для Евгения Кафельникова стал 1999 год. После победы в Открытом чемпионате Австралии он впервые занял первое место в мировой классификации. И вот что примечательно. Его успехи в этом году и в двух предшествующих, когда ему удавалось занимать третьи места в списках сильнейших, обосновывались отечественными и зарубежными специалистами прежде всего общей активизацией игры, особенно усилением подачи и ударов по отскочившему мячу, значительным обострением плавировки мяча.

И, наконец, о последнем ките универсальной активности — всесторонней специальной физической подготовленности. Всесторонней прежде всего в смысле ее ориентации на высокое развитие всех основных физических качеств — быстроты, силы, ловкости, прыгучести, гибкости и выносливости применительно к особенностям сильных ударов, очень быстрых и маневренных передвижений, ударов с лета в далеких и высоких прыжках, а также выносливости с учетом специфики высоких соревновательных и тренировочных нагрузок. В этом выражена тес-

нейшая взаимосвязь техники и физической подготовленности, как бы необходимость своего рода внедрения физических качеств в двигательные действия.

Не забывать о единстве техники и специальной физической подготовки, систематически реализовывать его в процессе тренировки — одна из важнейших методических заповедей тренеров и спортсменов.

В дальнейшем читатель сможет познакомиться с особенностями проявления в игре и воспитания каждого из перечисленных физических качеств. Здесь же обратим внимание только на один методический подход к воспитанию выносливости применительно к особенностям соревновательной деятельности на площадках с различными покрытиями.

Отскок мяча на «быстрых» площадках — травяных и площадках с гладкими упруго-твердыми пластиковыми покрытиями отличается особенно высокой скоростью, что значительно повышает эффективность сильных, остро пассивированных ударов, быстрого темпа игры и придает ей высокую скоротечность. В результате многие розыгрыши очка, а иногда и подавляющее большинство, сводятся к двум-трем ударам с каждой из «воюющих сторон». Не случайно так называемое быстрое нападение — стремительные сеточные атаки сразу после подачи на таких площадках используют наиболее часто.

На грунтовых площадках скорость отскока мяча значительно меньше, поэтому и пробивная способность сильных ударов заметно снижается. Розыгрыш очка нередко становится многоходовым, происходит серийный обмен ударами, в том числе и сильными, причем при очень быстрых и разнообразных передвижениях по площадке.

История крупнейших мировых турниров знает случаи, когда традиционные сеточники, привыкшие к быстрому розыгрышу очка, в длительных сражениях на «медленных» площадках уступали из-за утомления своим более выносливым соперникам, уступающим им в классе, но хорошо подготовленным к продолжительной борьбе с многоходовыми розыгрышами очка. И наоборот, немало примеров, когда игроки, привыкшие действовать преимущественно с задней линии, не выдерживали на «быстрых» площадках длительную скоростную нагрузку при очень быстром розыгрыше очка.

Итак, принцип универсальной активности ориентирует на освоение и уверенное комплексное использование всех вариантов активных действий, как бы подчинение своим интересам не только технической и стратегико-тактической подготовок, но и подготовок психологической и физической.

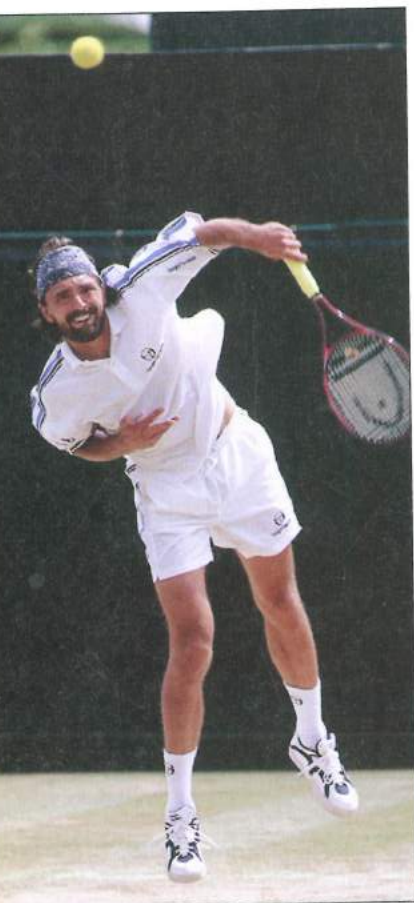
Принцип гибкости с опорой на коронное игровое оружие

Гибкая соревновательная деятельность характеризуется творческим варьированием в зависимости прежде всего от внешних условий игры, действий и прогнозируемых замыслов соперника, хода спортивной борьбы и особенностей своего и соперника психического и физического состояний.

Различают стратегическую и тактическую гибкость. Первая отличается главным образом выбором и преимущественным использованием наиболее эффективной системы соревновательной деятельности в данном матче, способов ведения игры, целенаправленного варьирования действий — нападающих, контратакующих и активно-защитных. Тактическая гибкость носит более узкий характер и выражается в творческом, целенаправленном варьировании главным образом техники и тактических комбинаций.

Гибкость соревновательной деятельности во многом зависит от наличия у теннисиста коронного игрового оружия. Его называют главной опорой игрока. Крайне желательно, чтобы эта опора не ограничивалась только каким-либо одним коронным ударом, а представляла собой крепкое содружество таких ударов, позволяющих использовать различные виды и способы действий, уверенно реализовывать принцип универсальной игровой активности.

Наличие стабильного коронного игрового оружия имеет большое психологическое значение. Оно обычно дает уверенность в своих силах, служит надежной опорой в трудную минуту, способствует укреплению веры в победу и воли к победе.



Горан Иванисевич. Его называют одним из родоначальников сильнейшей «взлетной» подачи! Теперь подача, при которой непосредственно удар по мячу выполняется в безопорном положении в максимально высокой точке, стала традиционным игровым оружием подавляющего большинства представителей не только мужского, но и женского тенниса

А теперь рассмотрим так называемые постоянно действующие факторы, от которых зависит гибкость соревновательной деятельности.

Первый фактор — внешние условия игры. К ним относятся особенности поверхности площадки, ее освещенность и ветровые условия. Стратегическая и тактическая гибкость во многом зависят от того, на каких площадках проводятся соревнования — «быстрых», «среднебыстрых» или «медленных». Умение выбирать наиболее эффективные действия применительно к особенностям каждой из площадок и способность быстро приспосабливаться к специфическому для каждой из площадок отскоку мяча важно формировать уже на начальных этапах соревновательной подготовки.

Примечательно, что в новых теннисных центрах многих стран специально сооружают различные площадки — грунтовые, пластиковые — наливные и ковровые, натуральные травяные и с искусственной травой. Это дает возможность чередовать тренировки на различных площадках, формировать так называемую пластичную технику, отличающуюся быстрой приспособляемостью к игре в различных условиях.

Второй фактор — особенности подготовленности соперника, его действий, состояния и прогнозируемые замыслы.

Теннисная мудрость гласит: «Каждый соперник, даже хорошо знакомый, — загадка в предстоящем матче!» А вот другое широко известное наставление: «Хочешь побеждать — научись к каждому сопернику подбирать особые ключи!»

Теннисист может соревноваться со знакомым соперником, мало знакомым и незнакомым. И во всех случаях важно вести проникновенную игровую «разведку», ведь не исключено, что даже хорошо знакомый соперник может преподнести сюрприз и действовать не так, как в предшествующих матчах.

Третий фактор — результаты собственных действий, а также действий соперника. Эти результаты важно уметь прогнозировать и учитывать в условиях начавшейся спортивной борьбы.

И все же ход игры, по выражению нашего замечательного в прошлом теннисиста Николая Озерова, — это «капризная, неустойчивая погода, способная преподнести самые невероятные и неожиданные сюрпризы». Действительно, каких только не бывает в соревнованиях сюрпризов. Вот только два примера. Теннисиста отделяет от победы над соперником одно-единственное матчболовое очко. И вдруг соперника как будто подменяют: он из, казалось бы, смирившегося с поражением мгновенно преображается — превращается в неукротимого тигра, неожиданно бросившегося на свою жертву. И в итоге соперники меняются ролями. Казалось бы, уже совсем побежденный, неизвестно откуда набравшийся дерзости и непоколебимой уверенности вскоре поднимается на пьедестал победителя, а его растерянный соперник, словно пораженный каким-то невидимым оружием, упускает победу.

А вот другой пример. Игрок — признанный триумфатор турнира, в первом матче встречается с явным аутсайдером, о возможной победе которого над звездой никто даже и не помышляет. Но, как говорится, игра есть игра! Казалось бы, явно обреченный захватывает инициативу и, окрыленный своей смелой, вдохновенной удачной игрой, добивается ее величества победы.

Эти два примера можно назвать крайними, а где-то у середины их многочисленного перечня примерно равная длительная борьба с переменным успехом, исход которой определяется взлетом игровой фантазии, оригинальными, неожиданными ходами одного из его участников.

В любых ситуациях соревнований важно не забывать широко известные в мире тенниса крылатые слова: «От победы до поражения один шаг, и главное в матче — выиграть самое последнее очко!»

На общий ход матча, его исход существенное влияние нередко оказывают действия уже в самом его начале. Именно они могут задать тон всей игре. И здесь очень важно, как говорится, без раскачки показать все лучшее, на что способен теннисист, и одновременно попытаться разведать ближайшие, а может быть и долгосрочные намерения соперника, проверить эффективность своих действий, их влияние на соперника в психологическом плане.

Принцип гибкости с опорой на коронное игровое оружие ориентирует на

разработку и использование стратего-тактических планов, которые предусматривают возможность уточнения по ходу матчей и даже существенного обновления, если не подтвердится их эффективность. Плохо, когда принятые боевые решения догматичны, шаблонны, не учитывают особенностей конкретного хода соревнования и действий соперника.

«Без тончайшей, гибкой расчетливости большие успехи в современном большом теннисе невозможны!» — утверждал наш чемпион из чемпионов шестидесятых — семидесятых годов Александр Метревели.

Важно по ходу соревнования оперативно и трезво оценивать обстановку, выявлять ее достоверные и отметить сомнительные данные, как бы заманчивы они ни были. Ведь не исключено, что сильный соперник, хорошо владеющий и психологическим оружием, может попытаться ввести теннисиста в заблуждение, дезориентировать его относительно своих замыслов, попросту говоря — перехитрить.

Некоторым игрокам свойственно безосновательно, без достаточно глубокого анализа отдавать предпочтение тем «разведывательным данным», которые подтверждают их предвзятые предположения, привычные оценки, как бы соответствуют их желаниям. Тут-то на помощь и должны приходиться гибкость мышления, самокритичность, тончайшая расчетливость, хитрость ума, способность проникать в замыслы соперника, как бы ставить себя на его место и как бы думать за него и принимать решения.

Наряду с этим гибкость в стратего-тактическом планировании и осуществлении планов действий не исключает разумной твердости, настойчивости, непоколебимой решительности до тех пор, пока не обнаружится их неэффективность. Отказываться от намеченных планов, ставить под сомнение и существенно корректировать целесообразно лишь после того, как в ходе матча обнаружатся их явно слабые места. Причем с отрицательными выводами спешить не стоит. Ведь не исключено, что сначала просто не удалось в полной мере реализовать намеченное. И все же может сложиться игровая ситуация, явно показывающая уже в начале матча, что требуется внести коррективы в планы. Поэтому всегда нужно быть готовым в начале матча к новым решениям, уточнению намеченных планов.

Словом, большое значение имеет готовность теннисиста к оперативному игровому творчеству. Важно избегать поспешных выводов и не запаздывать с решениями, если соревновательная обстановка того требует!

И все же подлинным мастерам тенниса обычно несвойственна готовность к частому отступлению от намеченного плана. Им удается примирять кажущиеся непримиримыми противоречия — гибкость и твердость в реализации принятых решений. Успешное разрешение подобного рода противоречия — одна из важнейших и сложных психических задач.

Многолетнее изучение причин побед и поражений наших и зарубежных игроков позволяет утверждать, что основная опасность все же представляет недостаточная гибкость, скованность предварительными оценками, запаздывание с принятием новых решений, диктуемых ходом игровых событий. Словом, творческий поиск золотой середины между твердостью и гибкостью — насущная потребность спортивной борьбы.

Примечателен в этом отношении ответ одного из ведущих российских теннисистов Андрея Чеснокова на пресс-конференции после победы над знаменитым шведом Стефаном Эдбергом в первом круге Барселонского олимпийского турнира 1992 года на вопрос: «Каков главный девиз вашей игры?» «Я придерживаюсь суворовского наказа: твердость в стратегии и гибкость в тактике!» (Шведский теннисист в тот год носил титул чемпиона мира и считался одним из главных претендентов на золотую олимпийскую медаль.)

Хорошо сказано! Здесь к месту сделать существенное уточнение.

Анализировать и оценивать происходящее в соревновании важно как бы под двойным углом зрения: стратегическим и тактическим. Соревновательное мышление в целом, принятие оперативных решений не должны ограничиваться только тактическими масштабами, важно каждый розыгрыш очка, гейма, сета рассматривать через призму стратегического замысла, направления главного удара.

Это требует особого умения видеть и целое, и детали, взаимосвязь игровых событий разного масштаба, их главную тенденцию развития.

Последние два фактора, от которых зависит гибкое варьирование соревновательной деятельности, — это учет психического и физического состояния соперников. Николай Озеров назвал соревнование теннисистов «психологической дуэлью». Действительно, бой на корте — противоборство психического оружия, и прежде всего мысли, воли и эмоций. Именно они в совокупности, взаимодействуя, рождают психические состояния, существенно влияющие на ход игры.

Каждый из игроков стремится воздействовать на психику соперника и устоять против его аналогичных стремлений. Умение не допускать отрицательных психических состояний или преодолевать их, формировать и укреплять положительные состояния, способствующие успешной соревновательной деятельно-

«Отнимите у Горана Иваннишевича его пушечную подачу, и, скорее всего, он был бы далеко от вершин мирового тенниса», — говорят некоторые журналисты. Но Иваннишевич только в финале Уимблдона 1998 года уступил Питу Сампрасу в очень упорной борьбе (до этого года хорват уже дважды становился финалистом данного турнира). Поддача Иваннишевича в главных соревнованиях 1996 года была рекордной по общему числу эйсов (1477) за всю историю тенниса. Яркая спортивная биография этого теннисиста — хороший пример того, как много значит для победы в игре коронное оружие! ➤



сти, — важные слагаемые спортивного мастерства. Успешно вести психическую борьбу с соперником — значит не только пытаться воздействовать на него, но и самому стойко выдерживать напряжение этой борьбы.

Важно тонко учитывать психологические особенности хода соревнования, пытаться разгадывать ход мыслей и намерений соперника, его психическое состояние, возможные испытываемые им психические трудности. Прибегая к тем или другим действиям, необходимо учитывать их влияние на психическое состояние соперника.

Теннисная мудрость гласит: «Если хочешь преуспевать, настойчиво изучай основных соперников, особенно их привычные психические реакции на сложнейшие перипетии игровых сражений». Теннисист, претендующий на высокие достижения, должен научиться быть психологом, способным оказывать не только своего рода устрашающее воздействие на соперника — всей своей уверенной активной игрой и уверенным внешним видом, воплощающим волю к победе и уверенность в победе, но и распознавать психические состояния соперников в различные моменты матча.

Выдающиеся теннисисты — это, как правило, спортсмены с сильной, устойчивой психикой. И все же даже они не застрахованы от психологических срывов. Примером может служить финал Открытого чемпионата Австралии 1995 года между испанкой Арантой Санчес-Викарио и француженкой Мэри Пирс. Победа Санчес, как свидетельствовал опрос многочисленных журналистов и специалистов, у подавляющего большинства из них не вызвала сомнений. Провозглашенная Международной федерацией тенниса по результатам главных турниров 1994 года чемпионкой мира, она уверенно шла к заключительному матчу, не проиграв в предфинальных играх ни одного сета. Однако ход заключительного матча опрокинул все прогнозы. Остро и смело играющая француженка довольно легко взяла первый сет. И все же казалось, что ее именитая соперница, славящаяся своим упорством, умением переламывать ход игры в свою пользу в самых критических ситуациях, вот-вот изменит ход игры и добьется преимущества. В начале второго сета внешний вид испанской спортсменки словно говорил сопернице: «Я полна решимости бороться и готова вырвать победу!» Но тут, как говорится, коса нашла на камень. Француженка еще больше обострила игру, неожиданно бросила в бой новое оружие — укороченные удары. Они нарушили привычный для чемпионки мира ритм обмена сильными ударами с задней линии. И тут ее боевитость явно пошла на убыль, появилась даже некоторая растерянность. Соперница это почувствовала и продолжала на редкость уверенно взвинчивать игровой темп.

На пресс-конференции после матча сияющая победительница скажет: «Главное — я сумела внушить себе, что могу выиграть у второй ракетки мира, и выдержала психическое противостояние особенно в момент, когда в начале второй партии Аранта сделала все возможное, чтобы добиться перелома. Я приняла вызов и вскоре обнаружила: у противницы сдают нервы. Это воодушевило меня и укрепило волю к победе».

Теннисисту важно знать, какие психические состояния могут возникнуть у соперника, уметь их определять и использовать в своих интересах.

Многолетнее изучение соревновательной деятельности теннисистов различного уровня подготовленности, в том числе и сильнейших игроков мира, позволяет выделить следующие основные психические состояния:

1) состояние наивысшей психической мобилизованности — зрительно-аналитической, мыслительной, волевой, чувственно-эмоциональной, психомоторной, предполагающей наличие чувства уверенности и веры в победу;

2) состояние несколько ослабленной психической мобилизованности из-за ощущения явного превосходства над соперником или, наоборот, аналогичного превосходства последнего;

3) состояние психической неустойчивости, существенных колебаний в проявлении психических «победных достоинств»;

4) состояние явного психического спада, неуверенности, резкого снижения психических «победных достоинств».

В соревновательных условиях, особенно в напряженных и длительных мат-

чах, перечисленные состояния могут сменять друг друга, и это обычно самым существенным образом влияет на ход матча и его конечный результат. В каком состоянии соперник? — ответ на этот вопрос актуален для теннисиста от первого до последнего розыгрыша очка.

Состояние наивысшей мобилизованности — идеал, мечта каждого теннисиста. Главная задача психологической подготовки как раз и заключается в том, чтобы сделать его привычным, стойким в условиях различных перипетий соревновательной борьбы.

Определить, в каком состоянии находится соперник, важно не только для того, чтобы избрать наиболее выгодные для данного игрового момента действия. Например, расширить и обострить нападение, если у того явно сдала выдержка, появилась неуверенность. Обнаружение отрицательного состояния соперника — это и важный стимулятор собственного психического подъема, укрепления уверенности в победе.

Итак, гибкое варьирование действий в соревнованиях основывается на учете многих факторов. Игровое творчество и выражается прежде всего в том, чтобы как бы сквозь призму этих факторов оценивать ход игры, результаты своих действий и действий соперника, прогнозировать ход игровых событий и принимать эффективные стратегические и тактические решения.

Принцип неожиданности

Неожиданная атака! Внезапная контратака! Неожиданный маневр! Все эти выражения из терминологии военного искусства можно применить и к спортивным сражениям.

Герой Великой Отечественной войны маршал Георгий Жуков так наставлял своих сослуживцев перед началом сражений за освобождение Белоруссии (из записок военного корреспондента Г. Крылова): «Большинство грандиозных сражений мировой истории выигрывались благодаря умному и своевременному использованию в крупных масштабах фактора внезапности. Неожиданное для противника, оригинальное, творческое боевое решение — пример подлинного взлета профессионального интеллекта, стратега-тактического мышления. Командир любого ранга должен настойчиво изыскивать различные формы и способы внезапности и время от времени преподносить противникам коварные сюрпризы. Армия, где полководец, офицерский состав и даже рядовые солдаты живут духом готовности к неожиданным действиям и контрмерам против аналогичных действий противника, обречена на победу».

Еще в наставлении для офицерского состава старой российской армии утверждалось: «Боевой замысел, позволяющий ошеломить противника неожиданностью удара, застать его врасплох, не подготовленным к отпору, подавить его волю к победе неумолимой решительностью, стремительным натиском, — венец военного искусства!»

Уважаемые читатели! Самым серьезным образом отнеситесь к приведенным здесь цитатам из «хранилища военной мудрости». В них, как говорится, глаголет истина и применительно к спорту, к искусству спортивной борьбы!

А знает ли история мирового тенниса яркие приемы стратега-тактических сюрпризов, решений, сыгравших решающую роль в больших сражениях на корте? Их превеликое множество! Из них можно даже составить своего рода объемное учебное пособие.

Перелистаем только две страницы этого символического пособия.

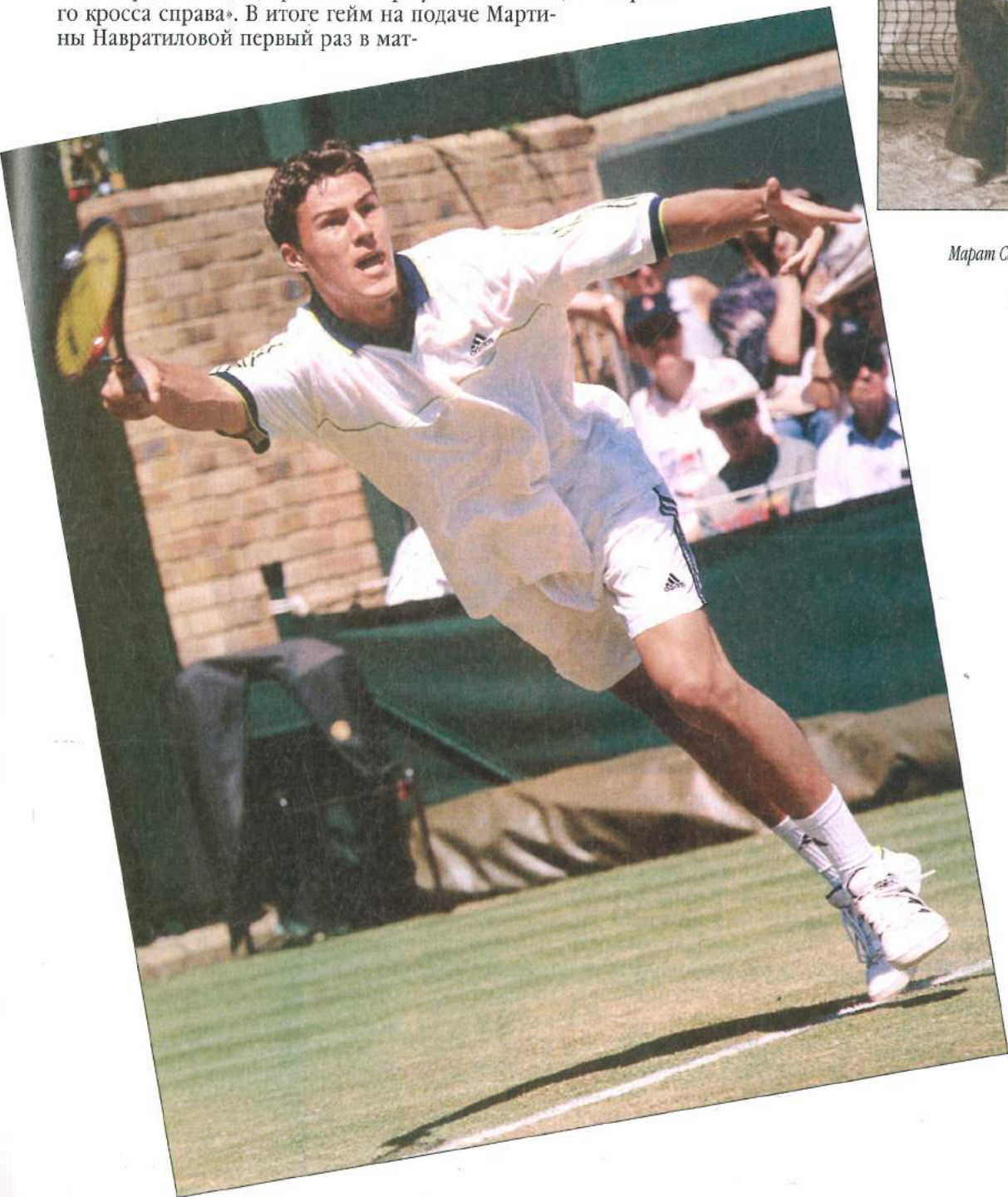
Сильнейшие теннисисты мира обычно довольно часто встречаются между собой в различных соревнованиях и поэтому хорошо знают плюсы и минусы друг друга. Казалось бы, маловероятно ждать от них принципиальных сюрпризов, способных существенно повлиять на ход игры.

...1994 год. В финале Уимблдона ожидался новый рекорд. Удастся ли «королеве» кортов Мартине Навратиловой в десятый раз стать победительницей в одиночном разряде? Ее соперница испанка Кончита Мартинес в разных соревнованиях уже не раз складывала оружие перед именитой соперницей. Излюбленная тактика Мартины Навратиловой — стремительная сеточная атака, в том числе и

сразу после своей подачи. И на этот раз ее тактика с самого начала матча не таила в себе ничего неожиданного ни для соперницы, ни для зрителей. Теннисистка непрерывно атаковала, а соперница отбивалась, причем, как только представлялась возможность, пыталась контратаковать сильными ударами, правда с дальних позиций. Такой ход событий ничего хорошего испанке не сулил: Мартина успевала приближаться почти вплотную к сетке и успешно отражать мяч. И вдруг на ее лице застывает выражение удивления. Перед приемом подачи Кончита Мартинес демонстративно делает пару шагов внутрь корта (раньше она располагалась за задней линией) и, продолжая продвигаться вперед, начинает отвечать острейшими контратакующими ударами по восходящему мячу, в том числе и «обратным кроссом слева» — одним из сложнейших приемов техники. В дальнейшем ситуации повторяются: быстрые контратаки следуют вновь из выдвинутой вперед позиции, причем теперь уже и с помощью «обратного кросса справа». В итоге гейм на подаче Мартины Навратиловой первый раз в мат-



Марат Сафин — новая яркая звезда российского и мирового тенниса



че завершился в пользу бросившей неожиданно дерзкий вызов соперницы. Когда подача вновь перешла к Навратиловой, на лице ее угадывалась несвойственная ей, правда еле-еле заметная, настороженность. Видимо, ее соперница своим сюрпризом заметно поколебала привычную уверенность при выходах к сетке сразу после подачи.

Надо отдать должное контратакующему приему подачи Кончиты Мартинес с предельно выдвинутых вперед позиций, правда явно рискованному, но сыгравшему роковую роль для ее соперницы — великой сеточницы. Огорченная экс-«королева» Уимблдона на традиционной пресс-конференции сразу после матча скажет: «Я была готова ко всему, но только не к такому молниеносному, неожиданно приему подачи!»

Один из журналистов тут же задал сияющей победительнице «каверзный», как он выразился, вопрос: «Ваша тактическая новинка явилась даром интуитивного озарения или она готовилась заранее?» Ответ последовал после долгой паузы. Испанка сначала бросила испытующий взгляд на своего тренера — скорее всего, ждала от него разрешения на откровенный ответ. Явно раздумывал и он. Пауза оборвалась, когда тренер расплылся в улыбке и многозначительно кивнул головой. Тогда победительница уверенно заявила: «Это была наша совместная с тренером задумка — сюрприз, правда довольно рискованный, так как не было уверенности, что я сумею эффективно использовать в трудных игровых ситуациях удары по восходящему мячу. Накануне финала я провела довольно длительную тренировку — своего рода генеральную репетицию, суть которой можно выразить словами поговорки: «Риск — благородное дело!»

Второй пример несколько иной. Он показывает возможности значительно расширять масштабы использования фактора неожиданности при обновлении техники, освоении ее усовершенствованных образцов.

...1985 год. Как уже знает читатель, тогда в Уимблдоне родился рекорд чемпионской молодости. Впервые короной самого престижного в мире теннисного турнира завладел семнадцатилетний юноша — Борис Беккер. Его сразу прозвали «королем воздуха». Всеобщее внимание привлекала его подача. Как только ее не называли: и «прыжковой», и «взлетной», и «космической»! Спортсмен, пружинисто выпрямляя ноги, как бы выстреливал себя вверх-вперед, терял контакт с площадкой и наносил мощнейший удар в наивысшей

точке в своеобразном скачке, увлекающем его в быструю атаку к сетке. А ведь широко распространенная в те годы рекомендация гласила: в момент непосредственного удара по мячу подающий не должен терять контакт с площадкой и носком левой ноги опираться на нее.

Подача Бориса Беккера, как бы сплавленная с быстрым стартом, позволяла спортсмену к моменту обводящего удара соперника уже совсем приблизиться к сетке. Это значительно осложняло противникам прием подачи. В том числе лишало их возможности отвечать на нее сеточнику в ноги, когда он еще только находился на полпути к сетке, и вынуждать его отражать мяч с лета или полулета в наиболее трудной — низкой — точке.

Что примечательно: многие свои подачи — и первые, и вторые — спортсмен использовал для сеточной атаки. Многие предшественники Бориса Беккера и его современники широко применяли выходы к сетке с подачи. Однако таких быстрых атак и со второй подачи мировой теннис тогда еще не знал.



На снимке российские команды — участницы юниорского Кубка мира — 98.

Команда девушек (слева направо: Елена Дементьева, Анастасия Мыскина, Ольга Михайлова, тренер Константин Богорядецкий) заняла первое место, а команда юношей (Кирилл Иванов-Смоленский, Артем Дерепаско, Игорь Куницын, тренер Владимир Горелов) сумела стать только шестой. Но по суммарному результату сборная России была признана первой

Научитесь
вооружаться
вдохновением,
радостью,
душевым
подъемом — и
они окажут вам
огромную
помощь в
достижениях.

Кроме того, спортсмен преподнес и другой сюрприз. Он порадовал зрителей и своих соперников «вратарско-акробатическими» ударами с лета у сетки, выполняемыми в дальних бросках и прыжках и позволившими ему отражать сложнейшие, казавшиеся недосыгаемыми, обводящие удары соперника. Два ключевых очка в финальном матче теннисист выиграл именно такими ударами, причем не с первой, а со второй прыжковой попытки. После первого удара в фантастическом прыжке в сторону за, казалось бы, недосыгаемым мячом он пружинисто падал, тут же молниеносно вскакивал и уже в повторном «прыжке стрелой» к другому краю сетки убивал труднейший мяч.

Неожиданность в использовании тактических комбинаций и отдельных ударов — примерно так можно сформулировать одну из главных рекомендаций победоносной игры.

«Матч сначала проигрывают в мыслях, а затем на поле боя, — гласит теннисная мудрость. Жемчужина общего стратегического плана конкретного матча — это задумки и нацеленность на неожиданность действий. Конкретные способы использования фактора неожиданности разнообразны и относятся к различным масштабам спортивного противостояния.

Неожиданность — душа тактических комбинаций. Их варианты многообразны.

Вот только несколько примеров:

после серии атакующих длинных ударов в один и тот же угол под слабейший удар противника (справа или слева) — неожиданный, острый завершающий собой удар в противоположную сторону;

после серии ударов поочередно в различные углы площадки — неожиданный удар повторно в один и тот же угол;

после нескольких выходов к сетке, осуществляемых длинными ударами, — неожиданный укороченный удар в момент продвижения вперед;

после низких обводящих ударов против сеточника — неожиданная обводящая «свеча», по особенностям выполнения замаскированная под обычный низкий удар.

Успешное использование приведенных тактических комбинаций, как и вообще большинства подобного рода других комбинаций, ориентированных на выигрыш очка с помощью неожиданного остропассированного завершающего удара, требует умения тонко маскировать свой тактический замысел, преждевременно своими движениями его не раскрывать, более того — периодически вводить соперника в заблуждение.

Итак, мы рассмотрели действия теннисиста, которым можно дать условное название «контрразведка». Они противопоставлены «разведке» соперника и нацелены на то, чтобы скрыть от него свои замыслы, ввести в заблуждение и в итоге сполна реализовать фактор неожиданности.

Но вот наступает момент, когда мяч отделился от ракетки теннисиста. Теперь он должен мгновенно перевоплотиться в «разведчика», на мгновение приковать свой взор к сопернику, «вчитаться» в мельчайшие детали его движений, мгновенно воспроизвести в своей памяти, как в подобных ситуациях чаще всего отвечает соперник, и на этой основе попытаться разгадать его замысел и в итоге лишить неожиданности его действия.

Вот и выходит, теннисист за считанные доли секунды из «контрразведчика» перевоплощается в «разведчика» и из «разведчика» — в «контрразведчика». Это требует тончайшей психической мобилизации, концентрации и обострения внимания, тончайшей наблюдательности, молниеносного оперативного мышления, опирающегося на богатую память и сильную волю.

Своим действиям стараться придавать неожиданный характер, а соперника лишать такой возможности — в этом одна из главных стратегических задач



▲ Российская команда (слева), занявшая первое место в Кубке мира — 97 (до 14 лет). Слева направо: Галина Фокина, Лина Красноруцкая, Елена Бовина и капитан команды Рустам Забиров



Марат Сафин со своей мамой — тренером Раузой Исламовой — и автором уточняют положения при ударах с лета. Этому теннисиста не зря называли «надеждой России»

теннисиста. Для ее решения необходимо и приобрести специальную «разведывательную» и «контрразведывательную» подготовленность.

Мы уже приводили примеры использования фактора неожиданности стратегического масштаба в отдельных матчах. А знает ли история мирового тенниса примеры успешной игровой «разведки», выходящей за такие ограниченные рамки.

...Как мы уже отмечали, шведа Бьёрна Борга в печати называли и «непрístupной стеной», и «непробиваемым щитом», и «спринтером, достающим самые невероятные мячи». Эти прозвища выдающегося спортсмена связывали со снайперской точностью его ударов, уникальным чувством мяча и очень быстрыми передвижениями по площадке, особенно челночного характера. Важный секрет его неуязвимости относится к области психологии. Ценнейшим моим помощником была «разведывательная картотека», содержащая досье на каждого из главных соперников. В ней основное место занимали главные особенности игры соперников и приемы их варьирования в зависимости от динамики хода матча, характерные для каждого тактические комбинации и тонкие приемы маскировки своих намерений и обманных приемов. Многие удивлялись, как, например, удавалось противостоять теннисистам с очень сильной подачей. Я расшифровал тончайшие особенности их подготовительных движений и даже по внешнему виду подающего нередко предугадывал, какая из подач последует и куда будет направлен мяч. В одном случае замысел подающего выдавал характерный для каждой подачи подброс мяча, в другом, при задумке использовать подачу для выхода к сетке, — более энергичный подход к исходной позиции у задней линии, а нередко и еле заметный перед ударом молниеносный взгляд подающего, брошенный именно в то место, куда он намечал послать мяч.

Игровой «разведке» и «контрразведке» будет полностью посвящен пятый раздел первой части данной книги. Здесь же еще раз напомним: одна из главных задач теннисиста — самому как можно полнее использовать фактор неожиданности и одновременно как можно больше ограничивать его использование соперником.

Итак, читатель познакомился с главными принципами передовой, наиболее эффективной соревновательной деятельности. В них выражен не только многолетний опыт сильнейших игроков мира, но и прогностический взгляд на развитие тенниса будущего. «Созвездие принципов» — это главный «источник света», освещающий путь к теннисному олимпу!

4. ЧУДЕСНЫЙ СПЛАВ ИСКУССТВА ДВИЖЕНИЙ И ИГРОВОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Любой вид действий имеет свои, специализированные показатели эффективности. Не составляют исключения в этом отношении и двигательные действия теннисиста — его техника. По отношению к технике эти показатели выступают даже в роли своего рода программистов и одновременно оценщиков, определяющих и направления ее совершенствования. К примеру, многие годы совершенствование особенностей выполнения подачи происходит в мировом теннисе с ориентацией на повышение прежде всего ее показателя эффективности — силы удара, от которой зависит скорость полета мяча. Высокой оценки заслуживает только техника, отличающаяся всем комплексом таких показателей. При этом очень важно иметь в виду, что оценивать технику необходимо и с позиций ее зрительного восприятия соперниками.

Мне вспоминается разговор нескольких наших тренеров с Александром Метревели после его победы в матче с сильным зарубежным соперником. Один из тренеров заметил: «Я с восхищением смотрел на технику твоего противника, и просто удивительно, что он так быстро проиграл». Александр сразу многозначительно возразил: «Вы во власти только внешней привлекательности его техники, а в действительности она мало эффективна, так как по особенностям движений позволяет соперникам свободно предугадывать тактические замыслы. Не забывайте, главная — боевая — оценка технике может быть дана при учете возможностей использования фактора неожиданности во время использования различных ударов».

В этих словах нашего выдающегося теннисиста очень глубокий смысл! Они еще и еще раз подчеркивают, как важно оценивать технику с позиций единства целесообразности движений и высоких показателей их игровой эффективности. На схеме, приведенной на следующей странице, представлены общие показатели эффективности техники.

Показатели целесообразности применения

Удар теннисиста сравнивают с ходом шахматиста, а технику в целом — с оружием, особенности применения которого диктуются стратегическими замыслами. Принцип выбора действий можно образно выразить так: частное через призму общего! Иными словами тактический успех, то есть успех при непосредственном розыгрыше очка, должен оцениваться и со стратегических позиций — насколько конкретные текущие действия способствуют достижению стратегического успеха, приданию ходу матча в целом победоносного характера.

Вспомним основные составляющие соревновательной деятельности: способы ведения игры (преимущественно с задней линии, преимущественно у сетки и универсальный); виды действий (нападающие, контратакующие, защитные); действия, ограниченные одним из ударов — например, неотразимой подачей, а также

ОБЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИЕМОВ ТЕХНИКИ ТЕННИСИСТА

ЧАСТЬ I. ГЛАВНЫЕ ОРИЕНТИРЫ
ЧЕМПИОНСКОЙ ШКОЛЫ

Показатели целесообразности применения	Показатели точности и пассивировки мяча	Показатели темпа игры
<ol style="list-style-type: none"> 1. Стратегическая целесообразность применения 2. Тактическая целесообразность применения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Точности попадания (меткость) 2. Точность траектории полета и отскока мяча 3. Острота и разнообразие пассивировки мяча 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сила удара, характеризующаяся скоростью полета и отскока мяча 2. Быстрота ответа, определяемая ударами по восходящему мячу 3. Быстрота ответа, определяемая близостью к сетке привычной исходной позиции и места при ударе 4. Быстрота и маневренность передвижений 5. Частота ударов в единицу времени (обобщенный показатель)
Показатели вариативности	Показатели, позволяющие действовать неожиданно	Показатели стабильности
<ol style="list-style-type: none"> 1. Использование всех видов ударов (ударов по отскочившему мячу, ударов с лета и др.) 2. Варьирование ударов по силе, вращению мяча, траекториям полета и отскока, пассивировке 3. Варьирование ударов применительно к внешним игровым условиям (прежде всего к особенностям покрытий площадок) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отсутствие в ударах особенностей, позволяющих сопернику прогнозировать замыслы 2. Высокий уровень обманных вариантов движений 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий уровень показателей эффективности на протяжении всего матча, и особенно в условиях возможного наличия так называемых сбивающих факторов 2. Минимальное число невынужденных ошибок (обобщенный показатель)

объединенные в тактические комбинации. Очень важно, чтобы при первой возможности принимаемые тактические решения соответствовали намеченным способам ведения игры и видам действий. В этом суть отношений между стратегией и тактикой. Отсюда следует очень важный вывод, относящийся к определению приоритетного направления методики технической подготовки: постановка техники и ее совершенствование должны осуществляться под девизом единства выполнения и реализации эффективного стратегического замысла!

Для успешного использования техники важно знать варианты тактической направленности ударов.

Варианты такой направленности на примере ударов по отскочившему мячу и подачи приведены ниже в таблицах.

I. Основные варианты тактической направленности ударов по отскочившему мячу

<p>1. Нападающий или контрнападающий удар, обостряющий игровую ситуацию</p>	<p>2. Нападающий или контрнападающий выигрышный завершающий удар</p>	<p>3. Нападающий или контрнападающий подготовительный удар для выхода к сетке</p>
<p>4. Активно-оборонительный удар, препятствующий сопернику осуществить дальнейшее обострение игровой ситуации</p>	<p>5. Контратакующий обводящий удар против сеточника — низкий или «свеча»</p>	<p>6. Контратакующий удар против сеточника, вынуждающий последнего отражать мяч в трудной низкой точке</p>

4. ЧУДЕСНЫЙ СПЛАВ
ИСКУССТВА ДВИЖЕНИЙ
И ИГРОВОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

II. Основные варианты тактической направленности подачи

<p>1. Нападающая подача, ориентированная на немедленный выигрыш очка</p>	<p>2. Нападающая подача, ставящая соперника в явно затруднительное положение</p>
<p>3. Нападающая подача, используемая в качестве подготовительного удара для выхода к сетке</p>	<p>4. Подача без четко выраженной нападающей направленности, создающая незначительные затруднения для ответа</p>

Каждый из приведенных вариантов ударов предъявляет свои требования к исполнительскому мастерству теннисиста. Так, нападающий подготовительный удар для выхода к сетке по отскочившему мячу должен отличаться прежде всего: 1) динамичностью — способностью отражать мяч, как говорится, с хода, в свободном движении по площадке, что открывает возможность быстро, своевременно приближаться к сетке; 2) длиной — приземлением мяча вблизи задней линии, что затрудняет сопернику осуществление обводки сеточника; 3) неожиданным для соперника направлением (конечно, если позволяет игровая ситуация). Теннисисту целесообразно специально практиковаться в использовании различных по тактической направленности ударов и с ее учетом строить свои движения.

В мировом теннисе широко используют различные формы записей действий игрока в соревновании, в том числе и регистрирующие количество выигрышей и ошибок при различных приемах техники. Сразу после матчей в пресс-центре дается полная аналитическая информация, раскрывающая особенности соревновательной деятельности. Однако в распространенных формах нет полных данных, оценивающих результативность ударов различной тактической направленности. А ведь для объективной оценки соревновательной деятельности и определения перспектив ее совершенствования игроку и тренеру важно знать не только общие, суммарные данные об использованных ударах, но и их эффективность в зависимости от тактической направленности.

Показатели точности и плавировка мяча

Современный теннис высокого класса — игра снайперская. Чтобы преуспеть в ней, надо в первую очередь научиться точно попадать в намеченные места на площадке, и особенно в те из них, откуда сопернику труднее всего отражать мяч. Как уже отмечалось, в мировом теннисе все шире и шире применяется мишенный метод развития точности ударов. Так, во многих теннисных центрах различных стран, особенно в США, Германии и Австралии, используют не только переносные мишенные приспособления, но и постоянную специальную разметку

В 15 лет она стала победительницей Уимблдона в парном разряде, а на следующий, 1997 год покинула центральный корт Уимблдонского стадиона «королевой» и в одиночных соревнованиях. К числу главных достоинств чемпионки мира того года Мартины Хингис относят сочетание точности и стабильности сильных ударов по отскочившему мячу с их острой и часто неожиданной плассировкой



тренировочных площадок. Именно в повышении снайперских достоинств ударов специалисты видят одну из главных возможностей дальнейшего совершенствования игры.

Важно, чтобы теннисист мог свободно поражать все участки площадки, варьировать удары длинные и совсем косые, выбивающие соперника с площадки как справа, так и слева.

Точность ударов неразрывно связана с плассировкой мяча, то есть варьированием ударов по месту попадания в определенные участки площадки с целью создать для противника затруднительное или даже безвыходное положение.

Когда говорят о точности ударов, то прежде всего имеют в виду меткость — безошибочное попадание в намеченное место площадки.

Однако в теннисе меткость не исчерпывает понятия точности. Важна еще и точность намеченной траектории полета мяча. Именно в прочном союзе меткости и выбора оптимальной для данного игрового момента траектории полета мяча и кроется во многом залог успеха. В одних случаях выгодно направлять мяч по прямой, настильной, длинной траектории с расчетом на низкий отскок мяча, в других, наоборот, — по сильно изогнутой вверх траектории с задачей обеспечить очень высокий и далекий отскок мяча. А нередко выгодной может оказаться дугообразная траектория с резким снижением полета мяча сразу после перелета сетки, характерная для многих обводящих ударов против сеточника и ответов, вынуждающих его отражать мяч в трудной, очень низкой точке.

Возрастающее значение точности и остроты плассировки мяча в современном теннисе подтверждают итоги главных международных соревнований, к примеру 1997 года. Новая звезда мирового тенниса, первая ракетка мира швейцарка Мартина Хингис в Открытом чемпионате Австралии и Уимблдонском турнире поставила рекорды по числу очков, выигранных остроплассированными нападающими ударами с задней линии (имеется в виду процент выигранных очков по отношению к общему числу разыгранных в матче очков). Именно в этих турнирах Большого шлема она и одержала уверенные победы.

Другой рекорд активности игры поставила вторая ракетка мира Яна Новотна (Чехия) в заключительном турнире года — чемпионате мира, проводимом женской профессиональной теннисной ассоциацией. Она превзошла всех участниц соревнования по числу выигранных очков недостижимыми для соперниц ударами, особенно с лета у сетки. С игрой этой выдающейся теннисистки хорошо знакомы российские поклонники тенниса. В 1997 году она выступала на московских кортах в турнире Кубок Кремля и уверенно одержала победу, продемонстрировав на редкость активную, точную и острую игру с частыми сеточными атаками.

Показатели темпа игры

Точность игры, острота и разнообразие плассировки мяча дают подлинно высокий эффект лишь в том случае, если игрок действует в быстром темпе. А это возможно прежде всего с помощью сильных ударов — главным образом подачи и ударов по отскочившему мячу. Сильный удар отличает высокая поступательная скорость полета мяча. В современном теннисе широкое распространение получили удары по отскочившему мячу, характерные повышенным «силовым вкладом» двойного назначения: мячу сообщается очень высокая поступательная скорость и одновременно достаточно высокая скорость поступательного вращения. В результате открылась возможность придать сильным ударам повышенную точность и с их помощью успешно варьировать траекторию полета мяча.

Темп игры во многом зависит и от привычных для теннисиста исходных позиций во время приема подачи и при обмене ударами с задней линии. Чем ближе к сетке он выполняет удары, тем острее может быть плассировка мяча и тем благоприятнее условия для увеличения темпа игры. Не случайно в мировом теннисе наблюдается тенденция выдвижения вперед исходных позиций — к самой задней линии или даже в пространство перед ней.

Развитие точности и силы остро плассированных ударов — генеральная линия всей подготовки начиная с детского возраста. Освоение сильных ударов со все более точным адресом должно планомерно осуществляться по мере возмужа-

Современный теннис — игра снайперская с очень разнообразной и острой плассировкой мяча.

ния теннисиста. Основной путь решения этой задачи — регулярное использование мишенного метода.

Очень существенно также умение теннисиста выполнять сильные удары во всех трех по высоте точках — высокой, средней и низкой. Все меньше и меньше становится ведущих игроков с сильными ударами только в одной наиболее удобной средней точке — примерно на уровне пояса. А ведь еще совсем недавно, к примеру, такие удары слева в высокой точке для подавляющего большинства спортсменов были камнем преткновения. Поэтому не случайно высокой эффективностью отличались в прошлые годы сильно крученная подача и крученная «полусвеча» с их высоким отскоком мяча под левую руку сопернику.

Итак, как точность, так и сила ударов имеют свои характеристики, в совокупности определяющие высокую активность игровых действий. Уверен, что читатель не удержится от соблазна сделать все возможное, чтобы и для его техники эти характеристики стали привычными.

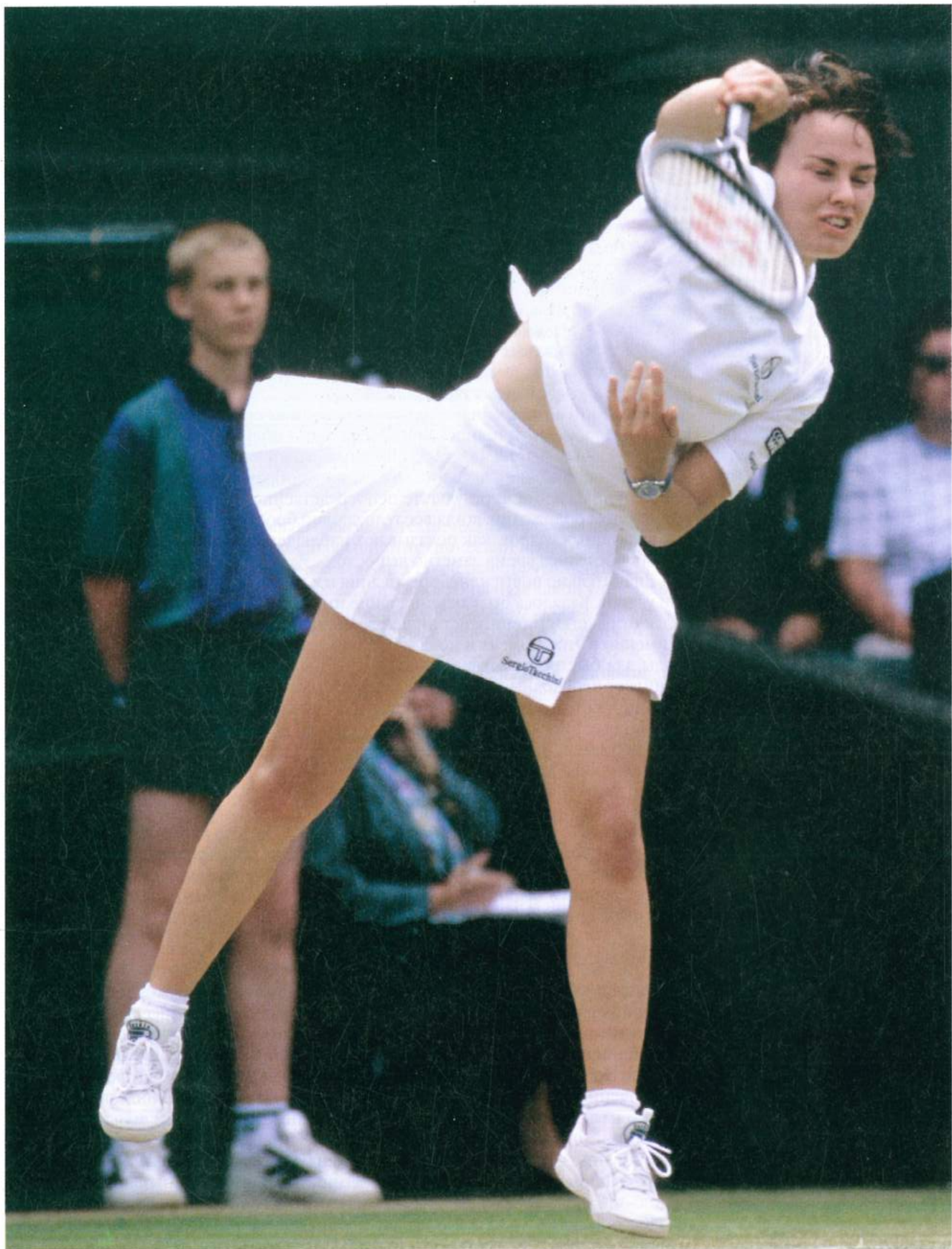
Обобщенным показателем темпа игры принято считать частоту ударов в единицу времени — в минуту. В прежние годы взвинчивание темпа достигалось главным образом с помощью выходов к сетке, особенно сразу после нападающей подачи. Теперь высокий темп приобрела и игра с задней линии. Обусловлено это в первую очередь значительным усилением ударов, обострением пластичности мяча, широким

Знаменитый автомат российского конструктора Калашникова! Он прославился еще в сражениях Великой Отечественной войны. Его военный авторитет зарубежные средства массовой информации как бы подарили сильнейшему теннисисту России — Евгению Кафельникову. В зарубежной печати, в телевизионных и радиопередачах Евгения называют «Калашниковым». Обоснование такого прозвища очевидно: главное игровое оружие спортсмена — скорострельные, серийные, словно автоматные, очереди, сильные, остро пластичные удары по отскокшему мячу и справа и слева



«Взлетные», безопорные подачи стали одной из главных особенностей игры сильнейших теннисистов мира. Многократная чемпионка мира Штеффи Граф, подача которой несколько лет назад считалась самой сильной, была одной из первых среди ведущих теннисисток, освоивших так называемую безопорную подачу. Когда смотришь на представленную здесь фотографию, так и хочется сказать: до чего же здорово использовала Граф при подаче свои скоростно-силовые возможности для придания удару нападающей направленности! В подобной манере подает сейчас и другая прима мирового тенниса — Мартина Хингис (фото справа)





использованием ударов по восходящему мячу, выдвиганием вперед привычных для теннисиста исходных позиций во время обмена ударами по отскочившему мячу и приема подачи.

Немецкие специалисты, исследовавшие технику сильнейших игроков мира, выявили, что подавляющее большинство ударов они стараются выполнять в возможно более высокой точке отскока. А ведь еще совсем недавно удары по снижающемуся мячу, пусть даже сильные, явно доминировали.

С возрастанием темпа, расширением диапазона использования острых косых ударов, выбивающих игрока с площадки, заметно повысились требования к быстроте и маневренности передвижений. Под маневренностью понимают способность быстро изменять направления передвижения, быстро «входить в удар» и быстро «выходить из удара». Точные приборы показывают, что старт теннисиста экстра-класса за трудным, далеким мячом по скорости очень близок к старту легкоатлета-спринтера. А сколько таких молниеносных стартов в продолжительном матче, где стремительный темп игры украшает действия его участников!

Стремительный темп, острая плавсировка мяча требуют ударов динамичных, выполняемых в свободном, быстром передвижении, как принято говорить — с хода. Привычка к ударам статичным, с места — серьезный недостаток в свете современных требований.

Особенно возрос динамизм при выполнении сильных крученых ударов, которые в современном теннисе приобрели очень большое значение. Для усиления удара теннисист выталкивает себя пружинистыми движениями ног вперед-вверх и одновременно очень активно, как бы винтообразно, поворачивает все тело в том же направлении. В результате непосредственно удар нередко выполняется в безопорном положении, когда все тело словно бросают навстречу мячу. Число таких воздушных ударов, как показывают наблюдения за ведущими теннисистами мира, в последнее время заметно выросло.

Значительно повысились требования и к движениям теннисиста при окончании ударов. Казалось бы, какое значение имеют эти движения, если мяч уже отделился от ракетки и теннисист лишен возможности повлиять на его полет? Однако именно в этот момент и появляется опасность потерять драгоценные доли секунды для быстрой, своевременной подготовки к следующему удару. Поэтому и возникает необходимость быстро завершить ударное движение и оказаться в положении стартовой готовности к следующему удару.

Маневренность и характеризуется прежде всего минимальной потерей времени при смене направлений передвижения в момент окончания ударов. Вот и уходит в прошлое устаревшее классическое требование: как можно дольше вести руку с ракеткой вперед, как бы подтверждая, что все ударное движение было правильно нацелено в направлении задуманного полета мяча.

Окончание удара должно нацеливаться, если можно так выразиться, в будущее, а не в прошлое! — примерно так может быть сформулировано одно из важнейших наставлений современной школы техники. Актуально и такое наставление: старайтесь отбивать мяч до его значительного снижения при отскоке, а при первой возможности уверенно решайтесь и на удар по восходящему мячу!

Показатели вариативности

Разнообразие техники, универсальная техническая вооруженность стали одним из главных ориентиров подготовки в современном теннисе. Различают три взаимосвязанные ступени такой универсальности. Первая ступень характеризуется умением теннисиста использовать все виды ударов — подачу, удары справа и слева по отскочившему мячу, удары с лета и полулета, удары над головой, «свечу» и укороченные удары. Способность варьировать удары по силе, плавсировке, особенностям вращения и формам траектории полета и отскока мяча составляет суть второй ступени универсальности. И, наконец, к третьей ступени относят варьирование ударов применительно к меняющимся ситуациям и внешним игровым условиям — прежде всего к особенностям поверхностных покрытий площадок.

Какая из этих ступеней высшая? Неоправданно различать их по значению. Отнесем все три к первостепенным, так как только вместе, в теснейшей взаимо-



Умение успешно действовать в трудных игровых ситуациях, когда теннисист еле-еле успевает отразить далекий мяч, — эти золотые достоинства современной технической подготовленности стали важным игровым оружием тех, кто теперь доминирует в главных международных соревнованиях. Один из них — австралиец Патрик Рафтер, занявший четвертое место в мировой классификации сильнейших по итогам всех соревнований 1998 года. Фотография демонстрирует его бросковый удар по далекому мячу

связи, они рождают то, что называют высшим техническим мастерством. Не случайно современную методику даже начальной технической подготовки называют «обучением широким фронтом», желая этим подчеркнуть, что одновременно осуществляется освоение всех технических приемов. И на базе такой универсальной подготовки происходит формирование индивидуального арсенала техники, где особое место должны занять коронные удары, в наибольшей степени отвечающие тактическим ориентирам теннисиста.

Со второй ступенью универсальности техники читатель уже в основном знаком. Сделаем только некоторые дополнения, касающиеся последних новинок в использовании ударов с различным вращением мяча. Раньше при крученых ударах справа и слева мячу сообщали вращение, как правило, только вокруг воображаемой горизонтальной оси. В результате мяч летел в одной вертикальной плоскости, и варьировать траекторию его полета игрок мог только в этой плоскости. Теперь все чаще применяются крученые удары с так называемым комбинированным вращением мяча — вращением вокруг воображаемой наклонной оси. Благодаря этому открылась возможность варьировать кривизну траектории полета мяча и в горизонтальной плоскости, увеличивать в ряде игровых ситуаций поражаемую часть площадки, особенно при обводке сеточника.

Большое значение имеет и умение тонко варьировать движения при ударах в зависимости от конкретных ситуаций, а также игровых условий — прежде всего от быстроты отскока мяча, обусловленной не только особенностями удара соперника, но и покрытием площадок. Примечательны в этом отношении такие данные: скорость отскока мяча на «быстрых» травяных площадках примерно на 20 % выше, чем на «медленных» — грунтовых, если сравнивать удары, после которых мяч имеет примерно одну скорость. Не случайно в последнее время появился термин «ситуационная техника».

В современной игре высокого класса все чаще и чаще встречаются сложные игровые ситуации, когда для подготовки к удару теннисист располагает минимальным временем, да еще должен выполнять удар в далеком, очень быстром передвижении, еле-еле доставая мяч. И техника к подобного рода ситуациям должна быть хорошо приспособлена.

А как же тогда быть с такой рекомендацией: старайтесь выполнять удары в удобном, хорошо контролируемом положении, при активных, согласованных движениях руки с ракеткой, туловища и ног? Это хотя и аксиома, но — увы! — далеко не всегда осуществима. Поэтому приведенную рекомендацию целесообразно до-

полнить таким утверждением: не только стремитесь выполнять удары в удобном, хорошо контролируемом положении, но и не снижать их эффективность, если такая возможность окажется нереальной. Вот почему, например, важно научиться выполнять сильные удары и с протяженными, и с совсем короткими замахами, при этом значительно не снижая силового эффекта даже в тех случаях, когда туловище и ноги не могут достаточно активно помочь мощному ударному движению. Не случайно все более широкое применение получают удары с довольно коротким замахом и очень быстрым, рывкового характера ударным движением.

«Постоянная непостоянность» характерна для игры на различных площадках, где проходят крупнейшие международные соревнования. К каким только покрытиям не приходится приспосабливаться ведущим игрокам! И к твердым пластиковым с очень быстрым отскоком мяча. И к пластиковым ковровым со средней скоростью отскока, и к самым «быстрым» — травяным и, наконец, к «медленным» — грунтовым. И заметьте, соревнования на различных площадках образуют своего рода цепочку — следуют друг за другом без перерывов, которые можно использовать для специальной подготовки к предстоящим играм в новых условиях. Например, оттремят жаркие сражения на «медленных» кортах Парижа — завершится Открытый чемпионат Франции, а уже на следующий день стартуют международные турниры на «быстрых» травяных площадках в других странах.

Не зря быструю приспособляемость техники к площадкам с различными покрытиями рассматривают как одну из важнейших характеристик высокого спортивного мастерства. Ее следует формировать как можно раньше, по возможности — еще в детском возрасте. Основа для этого — систематическая тренировка на различных площадках. Не случайно в новых, самых современных теннисных центрах специально сооружают площадки с различными по скорости отскока мяча покрытиями.

Чемпионка Москвы среди девочек
Алиса Клебанова тренирует
удары с лета



Уметь
маскировать
свои
намерения
при ударах,
вводить
соперника в
заблуждение —
очень важный
элемент
техничко-
тактического
мастерства!

Мне довелось наблюдать тренировку Андре Агасси в американской Академии тенниса Ника Боллетьеры. Утром он играл на грунтовых кортах, а вечером — на пластиковых. Накануне же его тренировка носила даже еще более вариативный характер: после каждого сета тренировочной игры со счетом он менял площадку.

Показатели, позволяющие действовать неожиданно

Как мы уже говорили, теннисист выступает во время игры в роли «разведчика» и «контрразведчика». Когда соперник готовится к удару, теннисист должен стараться по особенностям его движений как можно раньше «разведать» — разгадать его тактический замысел, и прежде всего направление удара. Но уже через считанные доли секунды соперники как бы меняются ролями: при приближении мяча к себе теннисист-«контрразведчик» должен уже осложнить сопернику «разведку», преждевременно не обнаружить свои намерения, а иногда и ввести его в заблуждение. И здесь не следует забывать, что технику игрока важно оценивать и с позиций ее зрительного восприятия соперниками — возможностей по деталям движений прогнозировать тактические замыслы. Совершенной может быть только техника, позволяющая маскировать замыслы, а значит — действовать неожиданно.

Маскировочно-обманная, хитрая техника — это результат целенаправленного обучения, в том числе и формирования своеобразных, если хотите, артистических способностей.

Особое значение приобретает умение маскировать свои намерения при подаче. Важно, чтобы исходное положение не изменялось при различных подачах — прямых, косых, плоских, крученых и резаных. Прежде рекомендовали изменять подброс мяча и точку непосредственного удара по отношению к телу теннисиста применительно к каждому виду подачи. Согласно этой рекомендации, при крученой подаче целесообразно подбрасывать мяч значительно левее, а при резаной — значительно правее по сравнению с подбросом при плоской подаче.

Теперь большинство ведущих игроков отвергли такую рекомендацию и выполняют различные варианты подач при одинаковом подбросе. В результате они получили возможность более широко использовать фактор неожиданности. К их числу можно отнести таких мастеров бронебойной подачи, как Пита Сампраса, Горана Иванишевича, Марка Филиппуссиса.

Примечателен путь к вершинам спортивного мастерства «мага хитрой, коварной техники» американца Джона Макинроя, трижды побеждавшего на кортах Уимблдона в восьмидесятых годах. Один из его коронных ходов — неожиданный укороченный удар с лета у сетки после демонстративно активной, обманной подготовки, казалось бы, сильного удара. Многие журналисты, пытавшиеся обосновать секреты мастерства этого выдающегося теннисиста, разводили руками: «Все это от Бога, дар природы!»

Только не думайте, что «хитрая техника» — это нечто само собой разумеющееся для играющего. Проанализируем проведенную нами кино съемку юных теннисистов при выполнении двух различных заданий. В первом задании ребята должны были демонстрировать перед кинокамерой в обычной игровой перекидке эталонные для них обычные удары справа и слева. Они старались изо всех сил, зная, что по материалам съемки будут изготовлены кинограммы их ударов. Затем ребята получили более сложное задание, которое оказалось для них новинкой: выполнять удары обманные и самым неожиданным, хитрым образом обводить у сетки партнера по упражнению.

Что же выяснилось при сравнении кинограмм? Несколько иными оказались не только движения ребят, но изменились даже выражения их лиц. При втором задании глаза ребят загорались, было видно, что они ищут, причем каждый по-своему, различные варианты хитростей. Один юный теннисист, например, перед косым ударом слева явно специально располагал ноги наиболее удобно для прямого удара вдоль боковой линии и поначалу ударное движение нацеливал в том же направлении, словно хотел предупредить сеточника: я обязательно применю прямой удар! Однако уже через какое-то мгновение он быстро заворачивал ударное движение вправо и посылал мяч косо к правой — противоположной боковой линии.



◀ **Сильные, остро пассивированные удары — с малолетства!** Этой современной рекомендацией придерживается один из наших ведущих специалистов по теннису Игорь Всеволодов, занимающийся с экспериментальной группой юных теннисистов, созданной при кафедре тенниса Российской государственной академии физической культуры. Его подопечные Алина Клебанова и Артур Чернов уже стали чемпионами Москвы среди подростков. А на фотографии его другая ученица, семилетняя Лена Чернякова. Она запечатлена во время контрольной проверки техники во всемирно известной Американской теннисной академии Ника Боллетьеры, где юная спортсменка находилась по персональному приглашению. «Юной российской теннисистке предсказываем большое чемпионское будущее, у нее хорошо поставлена техника, особенно сильные удары по отскокившему мячу и подача, — эти слова взяты из официальной аттестации Лены, выданной ей в американской академии. Там ее сфотографировали с чемпионкой мира 1997 года Мартиной Хингис и в местном журнале опубликовали представленную здесь фотографию, сопроводив такой подписью: «Первая ракетка мира и одна из предполагаемых российских кандидаток на лидерство в мировом теннисе». Будем надеяться на большие спортивные успехи москвички!»

Были и иные сюрпризы. К примеру, сначала подчеркнуто энергичными движениями ребята словно убеждали сегочника, что готовятся применить мощный обводящий удар, однако в самый последний момент неожиданно замедляли ударное движение и отбивали мяч коварным, мягким, очень коротким ударом, после которого мяч как бы нырнул сразу за сеткой. Словом, удары при втором задании приобрели оригинальный творческий характер, движения приспособились к конкретным тактическим задачам.

Примечательно, что сильнейшие теннисисты мира настойчиво ищут индивидуальные особенности маскировки тактических замыслов у своих главных соперников, чтобы получать «разведывательные» данные для прогнозирования. Так, Штеффи Граф отмечает, что она с этой целью изучает целые километры видеопленки, снятые специально для нее. Съемка проводится с дальней от объекта «разведки» торцевой трибуны кортов, чтобы запечатлеть его лицом к аппарату и примерно под тем же углом зрения, как если бы Граф в этот момент наблюдала за соперницей с другой стороны площадки.

Показатели стабильности

Они характеризуются прежде всего минимальным числом невынужденных ошибок, устойчивостью всех остальных показателей результативности техники, ее помехоустойчивостью по отношению к действию сбивающих факторов. Под влиянием высоких психических и физических напряжений, отрицательных эмоциональных состояний, сильного утомления, действия так называемых внешних сбивающих факторов (например, бурных реакций зрителей, явно болеющих за соперника), даже у ведущих теннисистов иногда бывают сбои, существенно снижающие результативность техники. Вот пример из истории мирового тенниса.

...Уимблдон 1992 года. В финале давние соперницы — Штеффи Граф и Моника Селеш. На недавно закончившемся Открытом чемпионате Франции они уже выясняли отношения в напряженнейшей финальной борьбе, где, по признанию специалистов, они показали лучшее, на что способны. Победа в решающей партии со счетом 10:8 досталась Селеш: ей удалось очень удачно сочетать мощь ударов и остроту плавировки мяча со стабильностью. Но в уимблдонском финале она довольно часто ошибалась и не смогла показать свою лучшую игру. В итоге поражение с довольно легким счетом 2:6, 1:6.

«У меня разладилась техника из-за психического перенапряжения от ежемесячных еженедельных выступлений в соревнованиях», — заявила спортсменка журналистам после матча.

Итак, для достижения стабильности в технике прежде всего важно: освоение наиболее рациональных моделей ударов, систематическое применение разнообразных игровых упражнений с использованием мишеней, приобретение способности управлять своим психическим состоянием в напряженных соревнованиях, развитие до высокого уровня выносливости, позволяющей нейтрализовать сбивающий фактор — утомление, а также приобретение богатого соревновательного опыта с различными по особенностям техники, тактики и стратегии соперниками в сражениях на площадках с разнообразными покрытиями.

Мы рассмотрели основные показатели эффективности техники. Они, как видит читатель, составляют единое «семейство», причем каждый из «родственников» имеет особое принципиально важное значение. В системе спортивной подготовки это «семейство» должно выступать в роли одного из главных целевых ориентиров с первых шагов занятий теннисом.

От психологических факторов, умения их использовать и превращать в своих надежных союзников, своевременно формировать необходимые для спортивной борьбы психические качества все больше и больше зависят успехи в сражениях теннисистов. Примечательно в этом отношении мнение ведущих специалистов мирового тенниса — участников Международной научно-методической конференции 1997 год.

«Сейчас как никогда остро назрел вопрос о существенном обновлении основных направлений специальной психологической подготовки, достигнуть которого можно только с помощью тройственного союза — триумvirата ведущих игроков, тренеров и психологов», — записано в решении авторитетного международного форума (автор на этой конференции выступал с докладом по проблемам, получившим освещение и в данном разделе настоящего издания, причем основные положения доклада были одобрены конференцией).

В этом плане очень важное место в соревновательной борьбе теннисистов занимают прогнозирование, «разведка» и «контрразведка».

Все эти три вида игрового оружия теснейшим образом связаны между собой, и осваивать их нужно в комплексе. Однако прогнозирование в этой тройке занимает особое место. Оно питается данными «разведки» и «контрразведки», осуществляется на их основе, прочно опирается на полученные ими данные, более того — выступает по отношению к ним в роли и своего рода заказчика. «Что намечено прогнозировать, то и надо «разведать» и осуществить с помощью контрразведки!» — в этих словах во многом выражена суть деловых отношений между ними.

Прогнозирование, как и «разведку», и «контрразведку», подразделяют на предсоревновательные и соревновательные с различной направленностью — стратегической и тактической. Подобного рода классификация еще и еще раз подчеркивает необходимость многостороннего подхода к специальной психологической подготовке.

В данном разделе мы рассматриваем общие особенности прогнозирования, «разведки» и «контрразведки» применительно к соревновательной деятельности теннисиста и отдельные рекомендации по их освоению главным образом на начальном этапе подготовки юного спортсмена. Причем поскольку на этом этапе первостепенное значение имеет постановка хорошей техники, то в разделе особое внимание обращено на их теснейшую взаимосвязь.

Общие направления прогнозирования и «разведки» теннисиста

Теннисист может сражаться на корте с различными соперниками: совсем неизвестными, мало знакомыми и хорошо знакомыми. Прогнозирование и «разведка» осуществляются с учетом этих категорий соперников. Изучать подготовленность и игру вероятных соперников, особенно главных, — важная задача теннисиста. И

значение ее неуклонно возрастает по мере роста их спортивного мастерства, возрастного и соревновательного мужания.

Общие направления прогнозирования и «разведки» нацелены прежде всего на выявление и оценку:

привычных для соперника стратегических особенностей соревновательной деятельности, наиболее часто используемых действий в зависимости от хода матча и игры противной стороны, его коронного игрового оружия и слабых мест, характеристик стратегического замысла соперника в данной встрече и предполагаемых результатов его реализации;

начального и последующего (в зависимости от хода соревнования) психического и физического состояний соперника и особенностей их влияния на его действия;

наиболее часто используемых тактических комбинаций и приемов техники, с помощью которых они реализуются; особенностей движений, позволяющих предвидеть направление, силу и тактическую направленность ударов соперника;

особенностей игры соперника в зависимости от динамики счета, специфики его действий при счете равном, счете с заметным преимуществом в свою пользу и пользу соперника;

предполагаемого хода борьбы, ее этапных и заключительных итогов в зависимости от действий соперника, а также результатов собственных действий.

Данные направления прогнозирования и «разведки», как это может судить и сам читатель, отражают особенности и стратегического, и тактического противоборства. Поэтому их рекомендуют как своего рода программные ориентиры для предсоревновательного анализа игры и подготовленности других теннисистов, и прежде всего наиболее вероятных соперников.

Развивать разведывательно-прогностические способности нужно начинать с первых шагов подготовки юного теннисиста. Это предполагает формирование системного, целеустремленного стратегического мышления. Принятие решений на основе сомнительного метода проб и ошибок в игре к подлинно высоким спортивным результатам привести не может.

В военном деле разведку причисляют к «важнейшим видам подготовки к боевым операциям и их обеспечению», «методам раскрытия замыслов и возможностей противника» и считают «крепким щитом, защищающим от неожиданного нападения противника». Эти определения, сложившиеся в военной теории, имеют прямое отношение к лубым видам так называемой конфликтной деятельности, связанной с борьбой сторон. Спорт — и, естественно, теннис, относится к такой деятельности, особенно когда идет напряженная борьба за высокие достижения.

Разведывательное наблюдение теннисиста за действиями соперника

Обучить юного теннисиста вести целеустремленное, планомерное наблюдение в целях «разведки» и прогнозирования и развивать соответствующую им специализированную наблюдательность — одно из главных направлений его подготовки, осуществляемое как бы параллельно, в тесной взаимосвязи с формированием спортивной техники.

Иной читатель может засомневаться: неужели столь нелегкую задачу можно начинать решать еще до начала систематических выступлений в официальных соревнованиях? Не только можно, но и должно!

Об этом свидетельствует передовой опыт занятий с совсем юными российскими теннисистами. Ведь нельзя не учитывать возрастание в современном теннисе роли специальных разведывательно-прогностических способностей, что во многом связано со значительным усилением и расширением использования в игре фактора неожиданности. Удары стали не только более сильными и очень остро и вариативно плассированными, но и более неожиданными по направлению. Буквально сотые доли секунды часто определяют реальную возможность, особенно для игрока у сетки, своевременно среагировать и подготовиться к отражению мяча. И вот что примечательно: быстрота двигательной реакции — одно из глав-

Установка на «разведку» намерений соперника, прогнозирование направления его ударов могут значительно ускорить двигательную реакцию!

ных достоинств теннисиста, особенно сеточника, достигает наивысшего уровня при условии, если она теснейшим образом связана с целеустремленным разведывательно-прогностическим наблюдением. И они вместе составляют единый психологический процесс обеспечения очень быстрого ответа на неожиданные действия соперника.

Возникает вопрос: что конкретно необходимо выявлять с помощью такого наблюдения и по каким признакам, каким особенностям движений соперника?

Главным фактором для быстроты реагирования является определение направления этого движения.

Подобного рода зависимость имеет место и в теннисе. Своевременность, быстрота подготовки к ответным ударам в темповой игре, особенно в действиях у сетки, во многом зависит от возможностей очень быстро осуществлять разведывательное прогнозирование направления ударов соперника и быстро на них реагировать. Именно направление удара соперника и является главным предметом разведывательно-прогностического наблюдения и сигналом к ответным действиям. Хотя существенное значение имеют одновременно и другие факторы, прежде всего сила удара, особенности вращения мяча и траектория его полета и отскока.

Этот главный «предмет» — уравнение со многими неизвестными. Сколько же таких неизвестных — возможных направлений ударов соперника? Здесь многое зависит от конкретных игровых ситуаций. Основных ситуаций три: 1) теннисист действует у сетки против соперника у задней линии; 2) теннисист действует у задней линии против соперника, вышедшего к сетке; 3) теннисист, как и соперник, действует у задней линии.

Именно в такой последовательности игровых ситуаций в известной мере отражена значимость прогнозирования и быстроты двигательной реакции.

В первой ситуации, когда теннисист вышел к сетке, соперник у задней линии может отбить мяч низким ударом влево или вправо от сеточника, высоко над ним с помощью «свечи» и, наконец, низким ударом в направлении середины сетки. Таким образом, прогнозирование и реакция сеточника сводятся как бы к решению уравнения с четырьмя неизвестными.

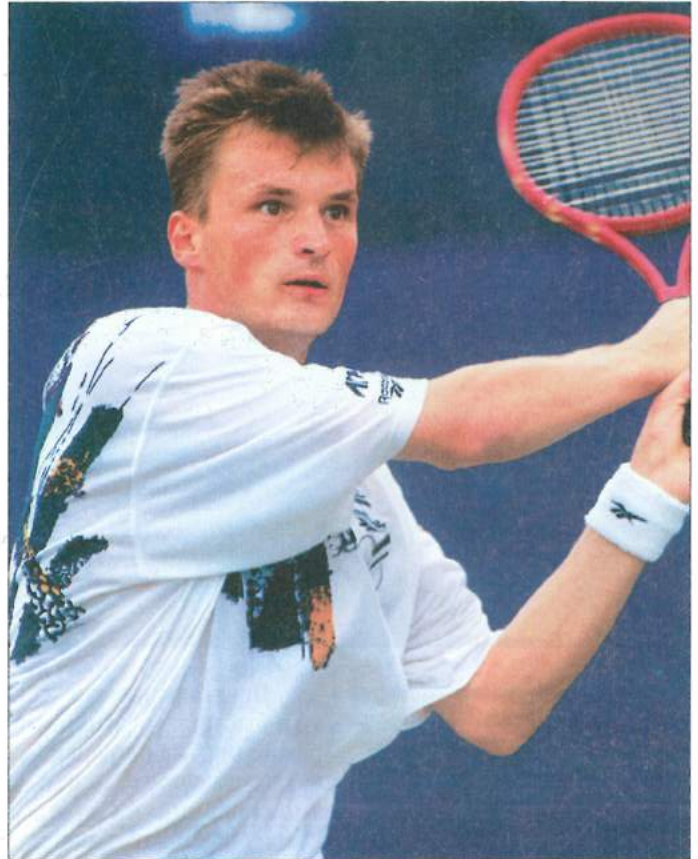
Изучение материалов видеосъемок игры выдающихся сеточников показало, что они нередко начинают подготовительные движения для ударов с лета на мгновение раньше момента, когда мяч уже отлетает от ракетки соперника (съемки проводились с задних — торцевых трибун площадок так, чтобы стоп-кадры, запечатлевшие момент контакта ракетки соперника с мячом при обводящем ударе, позволили «читать» и особенности движений сеточников в этот момент).

При второй игровой ситуации, когда позицией у сетки овладевает соперник, число его вероятных основных ответов возрастает до пяти. Длинные удары с лета в углы площадки или короткие косые к правой и левой боковым линиям и, наконец, укороченные удары с приземлением мяча у самой сетки — вот эти пять возможных ответов.

Третья игровая ситуация — при обмене соперниками ударами с задней линии также наиболее характерна уравнением с пятью неизвестными.

Возможные ответы следующие: длинные удары по двум углам площадки, косые удары к двум боковым линиям и укороченные удары.

Совершенно особое место в одиночной игре занимает очень редкая для нее ситуация, когда оба соперника оказываются у сетки. Для парной игры — она одна



▲ Александр Волков только что отбил мяч. Внимательно всмотритесь в выражение его лица. В нем уже так и читаются разведывательно-прогностические намерения. Стать хорошим игроком, «разведчиком», — важная задача каждого юного теннисиста, стремящегося к высоким спортивным результатам



▲
Многократная чемпионка мира Штеффи Граф в исходном, предупредительном положении. Ее сосредоточенный на сопернице взгляд можно назвать разведывательно-прогностическим. Уверенно можно предположить, что она старается как можно раньше определить задуманное соперницей, чтобы успеть своевременно подготовиться к ответному удару

из самых главных. В данной ситуации разведывательное наблюдение каждого из соперников имеет четыре основные «направленческие загадки»: удары вправо или влево (как длинные, так и короткие), удары прямо в направлении соперника и «свеча».

В занятиях с начинающими при выполнении даже простейших подготовительных упражнений неигрового характера уже целесообразно давать им специальные разведывательно-прогностические задания. Вот один из примеров простейших упражнений, ориентированных на действия сеточника. Сначала юному теннисисту разъясняют, в чем суть прогнозирования и двигательной реакции сеточника (напомню, что психическая установка на прогнозирование активно способствует и убыстрению такой реакции). Затем переходят к упражнению в ловле мяча, который ему бросает тренер или другой занимающийся в одном из четырех направлений. Причем куда конкретно будет каждый раз направлен мяч, ловящему заранее не известно. Одновременно перед теннисистом ставят задачу: приковывать свой взор к бросающему мяч и стараться как можно раньше определять его намерения. В свою очередь игрок, бросающий мяч, должен стараться возможно полнее использовать фактор неожиданности.

Другой пример заданий — вратарские упражнения с ловлей и отбиванием мяча. «Штурмующий ворота» должен варьировать свои удары и броски, неожиданно направляя их в одном из четырех направлений, соответствующих различным обводящим ударам, применяемым против сеточника (напомню: низким ударам вправо или влево от него, ударам прямо в него и «свече»).

Психологические задания для развития разведывательной наблюдательности и быстрого реагирования особенно важно широко использовать в игровых упражнениях на площадке. Занимающиеся должны выработать стойкую привычку сразу же после своего удара самым пристальным образом следить за движениями соперника и стараться как можно раньше мысленно ответить себе, куда, в каком из возможных направлений партнер решил направить мяч.

Игровые упражнения теннисиста подразделяют на три группы. Первую, самую простейшую, составляют упражнения, где в ударах партнера отсутствует фактор неожиданности, так как ему направляют мяч постоянно в одно и то же, заранее определенное место площадки, под один и тот же удар. Такие упражнения особенно широко применяют при начальной постановке техники.

Вторая группа упражнений — обмен ударами по сокращенной программе использования фактора неожиданности. Например, против игрока у сетки применяют только низкие обводящие удары вправо и влево от него, полностью игнорируя неожиданную «свечу». В этом случае разведывательно-прогностическое наблюдение и быстрое реагирование сеточника можно назвать «двусложным».

И, наконец, третья группа упражнений включает полный комплект неожиданных по направлению ударов партнера. К примеру, если к трем вариантам низких ударов против сеточника будет добавлена неожиданная «свеча». Систематическое использование игровых упражнений данной группы особенно важно — именно они наиболее активно влияют на развитие разведывательно-прогностической наблюдательности.

А теперь об очень важном, но, прямо скажем, сложном вопросе — признаках, особенностях движений соперника, по которым можно осуществлять необходимое наглядно-действенное прогнозирование. Ведь сильный соперник — это обычно своего рода артист, искусный дезинформатор, хитрец, старающийся не только замаскировать свои намерения, но и ввести соперника в заблуждение. Главные разведывательные признаки — индивидуальные особенности техники,

нередко очень тонкие и трудно распознаваемые. К их числу прежде всего относятся привычные варианты расположения ног и туловища во время выноса руки с ракеткой на мяч и само направление ударного движения.

Приведем пример демаскировки направления ударов. При прямом низком ударе слева игрок, как правило, располагается почти спиной к сетке в широком шаге, явно нацеленном вдоль боковой линии площадки, тогда как во время диагонального или косоугольного ответа его поворот туловища значительно меньше и расположение ног не имеет такой четко выраженной ориентации. А вот другой пример, относящийся к использованию «свечи», нацеленной на обводку соперника-сеточника. Задумав использовать данный прием техники, он при окончании замаха значительно ниже обычного опускает руку с ракеткой по сравнению с другими ударами вблизи задней линии площадки и затем выносит их на мяч снизу-вверх. Наблюдательный соперник, обладающий хорошими разведывательно-прогностическими способностями, сразу обнаруживает это, и ему становится совершенно ясно, что его собираются обвести «свечой».

Искусные в маскировке своих намерений игроки начальную часть выноса ракетки на мяч при ударах справа и слева по отскочившему мячу нередко заранее точно не нацеливают в направлении задуманного удара. Только завершающая часть их ударных движений получает точную ориентацию в соответствии с замыслом. Естественно, прогнозировать намерения таких теннисистов крайне трудно. Другое дело, если ударные движения с самого начала точно нацелены в задуманное для попадания мячом место площадки. Тогда возможности прогнозирования значительно возрастают.

Возможности «разведки» самые ограниченные, когда соперник специально использует обманные приемы — так называемые финты. Вот пример. Теннисист вышел к сетке после очень активного, трудного для отражения подготовительного удара. Сопернику явно не удастся очень низкий удар, при котором мяч ныряет сразу за сеткой. Мяч пролетает примерно в метре над сеткой. Сеточник энергично выходит на него и активной подготовкой, быстрым началом ударного движения как бы говорит сопернику: сейчас последует сильный завершающий удар с лета! Но вдруг, совершенно неожиданно, когда его ракетка уже совсем сближается с мячом, теннисист у сетки словно преображается. Его движения смягчаются, вынос ракетки замедляется и следует укороченный, подрезанный мягкий удар — мяч приземляется у самой сетки. Соперник обманут, такого ответа он не ожидал.

Итак, мы рассмотрели основные особенности игрового прогнозирования и игровой «разведки» теннисиста, а также главные направления методики их развития. Но это, как говорится, только одна сторона медали! Другая сторона — игровая «контрразведка». О ней и пойдет речь дальше.

Теннисист-«контрразведчик», противостоящий «разведке» соперника

Напряженная и очень тонкая психологическая борьба теннисиста с соперником в условиях соревнований! Ее называют «двигателем игровых действий и противодействий», «умственной и двигательной дуэлью двух сторон». В психологической области этой дуэли ведущая роль, как уже отмечалось, принадлежит прогнозированию, «разведке» и «контрразведке». Они служат не только средством, помогающим выбрать наиболее эффективные действия, но и одним из главных рычагов воздействия на психическое состояние соперника, его игру. Опытный, сильный соперник делает все возможное, чтобы реализовать свои стратегические замыслы, планы, решения. Задача теннисиста — с помощью своего психологического оружия затруднить или, более того, сорвать их осуществление.

Ослабление возможностей сопернику осуществлять «разведку» и прогнозирование зависит во многом от особенностей собственной техники. Способности с ее помощью действовать неожиданно. «Контрразведывательная техника»! Не удивляйтесь такому названию. Главное назначение такой техники — затруднить сопернику прогнозирование существенно важных особенностей выполнения и тактической направленности ударов, более того — с их помощью периодически вводить соперника в заблуждение, осуществлять так называемый тактический обман соперника.



▲ Стефана Эдберга величали «королем» атаки у сетки. В конце восьмидесятых и первой половине девяностых годов он был победителем многих главных международных соревнований, в том числе и Уимблдонского турнира. В 1990–1991 годах его провозглашали чемпионом мира. Шведские психологи, изучавшие достоинства игры своего соотечественника, зафиксировали очень высокие его способности прогнозировать намерения соперника и быстроту двигательных реакций. На фотографии — коронный удар с лета, выполняемый Эдбергом у сетки. Начинать осваивать подобного рода приемы техники важно с юного возраста

Вот перечень конкретных основных особенностей технико-тактических действий, отдельных принципиально важных особенностей движений, соревновательного поведения теннисиста, которым надо стараться придавать контрразведывательный характер, чтобы затруднить сопернику «разведку» и прогнозирование:

занимать стандартное исходное положение и одинаково подбрасывать мяч при всех разновидностях подачи;

не обнаруживать заранее — до начала ударного движения при подаче, свое намерение применить ее для быстрого нападения с выходом к сетке;

по возможности выполнять сильные, острые по плавировке прямые и диагональные удары по отскочившему мячу, нацеленные в углы площадки, косые удары к боковым линиям так, чтобы своими движениями заранее не обнаруживать задуманный «адрес» намеченного попадания, а иногда и использовать обманные приемы для введения соперника в заблуждение (например, положением тела, движениями ног, началом выноса ракетки на мяч показать сопернику, что удар готовится в одном направлении, а потом его неожиданно перенацелить);

периодически использовать у сетки обманные укороченные удары после подчеркнуто активной, маскирующей замысел подготовки, характерной обычно для острых, нападающих ударов с лета;

Евгения Кафельникова считают одним из лучших в мире контратакующих игроков, противостоящих атаке соперников у сетки. Нередко направление его обводящих ударов становится неожиданностью для соперников. Он умеет очень тонко маскировать свои тактические намерения, сначала как бы показывая, что готовится удар в одном направлении, а затем очень быстро преобразовывая ударное движение применительно совершенно к другому ответу. Это и есть так называемые

«контрразведывательные» особенности спортивной техники спортсмена, которые затрудняют соревнующимся с ним предугадывание его намерений.

Начиная с первых этапов технической подготовки важно осваивать удары с такими особенностями.

На фотографии спортсмен запечатлен в момент, когда, скорее всего, сопернику трудно предугадать направление его удара.

Только через мгновение станет ясно, куда будет отражен мяч: вдоль боковой линии или по диагонали площадки, а может быть, и очень косо



Превращайтесь в «разведчика», когда мяч рядом с соперником, и быстро перевоплощайтесь в «контрразведчика», как только он окажется вблизи вас.

неожиданно переключаться на коварный укороченный удар во время подготовительного удара с продвижением вперед для занятия позиции у сетки;

периодически делать все возможное при атаках соперника с выходом к сетке, чтобы сначала показывать ему, что готовится низкий обводящий удар, а затем неожиданно преобразовывать ударное движение применительно к «свече» и с ее помощью обводить сеточника;

оказывать на соперника психологическое давление уверенным, внешне спокойным поведением на площадке, всем видом, демонстрирующим непреклонную волю к победе, положительную эмоциональную устойчивость и отсутствие утомления.

Допустим, юный теннисист тренирует в упражнениях на площадке удар справа по отскочившему мячу и уже начал практиковаться в использовании различной плавировки мяча. Считайте, что наступил самый подходящий момент для освоения ударов под

грифом «совершенно секретно»: неожиданных ответов — прямых, диагональных и косых. Ведущий занятия тренер дает теннисисту, к примеру, такое задание: неожиданно выполняя косой удар справа, предварительно показав своему воображаемому сопернику, будто готовишься к прямому удару вдоль правой от тебя боковой линии.

Перед выполнением такого задания юному теннисисту рекомендуется предварительно всем телом развернуться вдоль этой линии, при завершении замаха положение ракетки тоже нацелить в том же направлении, более того — даже торец ручки обратить туда же. Первое движение можно назвать «предобманным». Вторая его часть будет сводиться к тому, чтобы после начала выноса руки с ракеткой на мяч для прямого удара быстро перенацелить движение — развернуться всем телом обратно и туда же изменить направление выноса ракетки.

Автору доводилось не раз присутствовать при выполнении подобного рода заданий российскими и зарубежными юными теннисистами. И вот что примечательно, «обманщики» словно преображаются, обычно даже чуть изменяется выражение их лица — в нем начинает проглядывать некая таинственность. Такие задания, носящие творческий характер, вызывают обычно большой интерес у тренирующихся и оказывают существенное влияние на особенности их техники.

Маскировочная, хитрая техника современного высокого уровня — результат целенаправленной, глубоко продуманной специальной тренировки, воспитания своеобразных артистических игровых способностей, так называемого исполнительского артистизма. Сама собой такая техника не формируется — нужен настойчивый творческий поиск необходимых движений.

Сильный, опытный соперник обычно самым внимательным образом наблюдает за поведением теннисиста, его внешним видом, психическим и физическим состоянием. В соревновательной практике российского и мирового тенниса имели и имеют место обидные случаи, когда игроки невыдержанные, возбужденные или, наоборот, подавленные, лишённые боевого внешнего вида, становятся жертвой «разведки» соперника — он принимает такие стратегико-тактические решения, которые, как говорится, ставят теннисиста на колени и обрекают на поражение.

Воспитание уже на начальном этапе подготовки, и особенно в период выступлений в первых официальных соревнованиях, боевого настроя, уверенного поведения и внешнего вида, воплощающих волю к победе и уверенность в победе, — задача первостепенной важности. Поэтому выражение лица юного теннисиста после ошибки, обидно проигранного очка, его реакция на неудачный ход матча — все характерные особенности психических реакций на происходящее должны быть предметом пристального внимания тренера и спортсмена.

Совершенно естественно, в напряженной спортивной борьбе нельзя исключить волнение, неудовлетворенность своими действиями, высокую психическую напряженность, особенно в «судьбоносные» моменты соревнования. Однако все это должно хорониться, как говорится, внутри теннисиста-«контрразведчика», а

не выплескиваться наружу, давая тем самым ценные разведывательные данные сопернику.

«Внутри все кипит, а снаружи олимпийское спокойствие!» — эти очень поучительные слова — наставление народной мудрости должны быть руководством для тренера и спортсмена с юного возраста.

Примечательна с этой точки зрения игра Евгения Кафельникова с Андре Агасси в матче Кубка Дэвиса 1998 года между командами России и США. Напомню, что американский теннисист — один из сильнейших игроков мира за всю историю мирового тенниса — был неоднократным победителем чемпионатов Большого шлема, в том числе Уимблдона и Открытого чемпионата Франции, среди его высших достижений — завоевание высокого звания олимпийского чемпиона в 1996 году. Особенности игры Агасси хорошо известны. Он действует преимущественно у задней линии, обладает очень сильными, с острой, разнообразной и неожиданной плассировкой мяча ударами справа и слева, славится блестящим приемом подачи. В печати его не раз называли главной грозой сеточников в мировом теннисе. Евгений Кафельников вместе с Шамилем Тарпищевым — капитаном команды, очень тонким психологом — вели разведывательное наблюдение за игрой Агасси еще в предшествующем матче, когда тот встречался с дебютантом нашей команды Маратом Сафиним. Кафельников одержал блистательную победу и сам считает, что это был один из самых лучших матчей в его спортивной карьере, и эффективная игра во многом объясняется тем, что удалось подобрать ключи к очень сильному сопернику.

В подаче американца были подмечены следующие существенные особенности. Когда он использовал сильную косую подачу, его исходная позиция больше смещалась в сторону средней метки задней линии площадки. И так происходило в течение почти всего матча явно в расчете на то, что соперник не заметит этого и не оценит соответствующим образом. При быстром обмене ударами по отскочившему мячу «гроза сеточников» использовал главным образом два варианта острейшей плассировки мяча.

Чередование диагональных ударов из одного угла в другой угол и очень косях ударов то к одной, то к другой боковым линиям составляло первый вариант. С его помощью он как бы выбивал соперника с площадки, вынуждал буквально метаться из стороны в сторону, а нередко лишал возможности добежать до очередного очень трудного мяча.

Второй вариант носил другой характер. После того как Агасси выбивал соперника с площадки в одну сторону и тот быстро устремлялся к противоположному углу площадки, предполагая, что именно туда будет направлен следующий удар, следовал очень сильный ответ в ту же самую сторону. И вот что примечательно, наибольшее число активно выигранных очков в матче пришлось как раз на второй вариант.

Эти разведывательные данные Евгений Кафельников учел во встрече с Агасси. Прежде всего у него сформировалась психическая готовность к прогнозированию действий соперника и были намечены свои контрмеры, в том числе и контрразведывательного характера.

...Второй гейм на подаче американского игрока. Он занимает обычную позицию подающего в полуметре от средней метки задней линии площадки. При подаче же во второе поле его позиция значительно сдвигается влево на расстояние немногим более двух метров от данной метки. Это явно создает ему лучшие условия для применения более косой, остроплассированной подачи. Агасси бросает испытующий взгляд на нашего теннисиста. В нем так и читается вопрос: заметил ли это соперник, оценил ли должным образом, занял ли позицию, соответствующую возможности отражения очень косого удара? Кафельников будто не замечает такого хода и располагается так же, как и раньше. Но через мгновение, когда Агасси подбрасывает мяч и взгляд его, естественно, направлен не на Кафельникова, тот молниеносно, незаметно для соперника, перемещается в сторону, влево, и неотразимым прямым ударом вдоль левой боковой линии отбивает сильную косую подачу. В дальнейшем подобного рода ситуации повторялись неоднократно

Внешний вид,
воплощающий волю к
победе и
уверенность
в ней —
грозное
психологическое
оружие!

и во время подачи Агасси в первое поле. Причем до конца матча американский теннисист так и не заметил этого хитрого хода Евгения.

Обманные контрразведывательные шаги предпринимал Кафельников и при своей подаче. Прежде всего он периодически менял исходную позицию, что замечал соперник, и свою позицию принимающего подачу приспособлял к этим изменениям. Иногда данные изменения приносили американцу пользу. Но нередко бывали моменты, особенно при розыгрыше решающих очков в гейме, когда наш спортсмен с помощью неожиданной по направлению нападающей подачи немедленно выигрывал очко или ставил соперника в крайне затруднительное положение, используя следующий обманный прием. Он демонстративно сдвигал свою исходную позицию значительно в сторону от средней метки вправо при подаче в первое поле и влево, когда готовился подавать во второе поле. Соперник тут же располагался соответствующим образом, явно ожидая сильной, очень косой подачи. Тут-то и следовала заключительная часть обманного приема. Вместо косой подачи Кафельников неожиданно применял прямую подачу — направлял мяч примерно вдоль средней линии площадки и точно попадал в самый средний угол поля, куда направляют мяч подающие. Для соперника в подавляющем большинстве случаев такой тактический ход становился полной неожиданностью, и он лишался возможности отразить мяч. Наибольшее число подач навывлет (так называемых эйсов) нашему спортсмену как раз и удалось выиграть с помощью такого обманного приема.

И вот очень примечательный итог: все без исключения геймы на подаче россиянина закончились в его пользу! Сыграло положительную роль в данном матче и заметное усиление второй подачи Кафельниковым. Известно было, что его соперник прием второй подачи при малейшей возможности использует для острой контратаки или даже решительной атаки. Учитывая это, наш теннисист пошел на определенный риск. Он несколько усилил вторую подачу по сравнению с привычной. И, как говорится, риск оправдался! Удалось ослабить возможности соперника активизировать игру!

В известной мере Евгению Кафельникову удалось и нейтрализовать главное коронное игровое оружие американца — сильнейший и острый по плавировке мяча удар справа, особенно неожиданный косой. В ряде острейших ситуаций наш спортсмен отвечал очень длинным сильным ударом к самой середине задней линии, тем самым лишая возможности соперника применить очень косой, короткий сильный удар (именно при ответах на длинно-срединные удары Агасси допустил довольно большое число невынужденных ошибок).

Кроме того, в движениях этого выдающегося игрока были найдены детали движений, демаскирующие его замысел. Готовясь к коронному косому удару, он при первой возможности предварительно разворачивал все тело вдоль правой боковой линии, как бы стараясь показать, что последует ответ именно вдоль нее. Причем в большинстве случаев сильный крученный удар наносился с последующим как бы взлетом тела вверх-вперед, что создавало наилучшие условия для использования скоростно-силовых возможностей игрока. После такой подготовки следовало быстрое перенацеливание влево — в направлении косого удара движения всего туловища и руки с ракеткой.

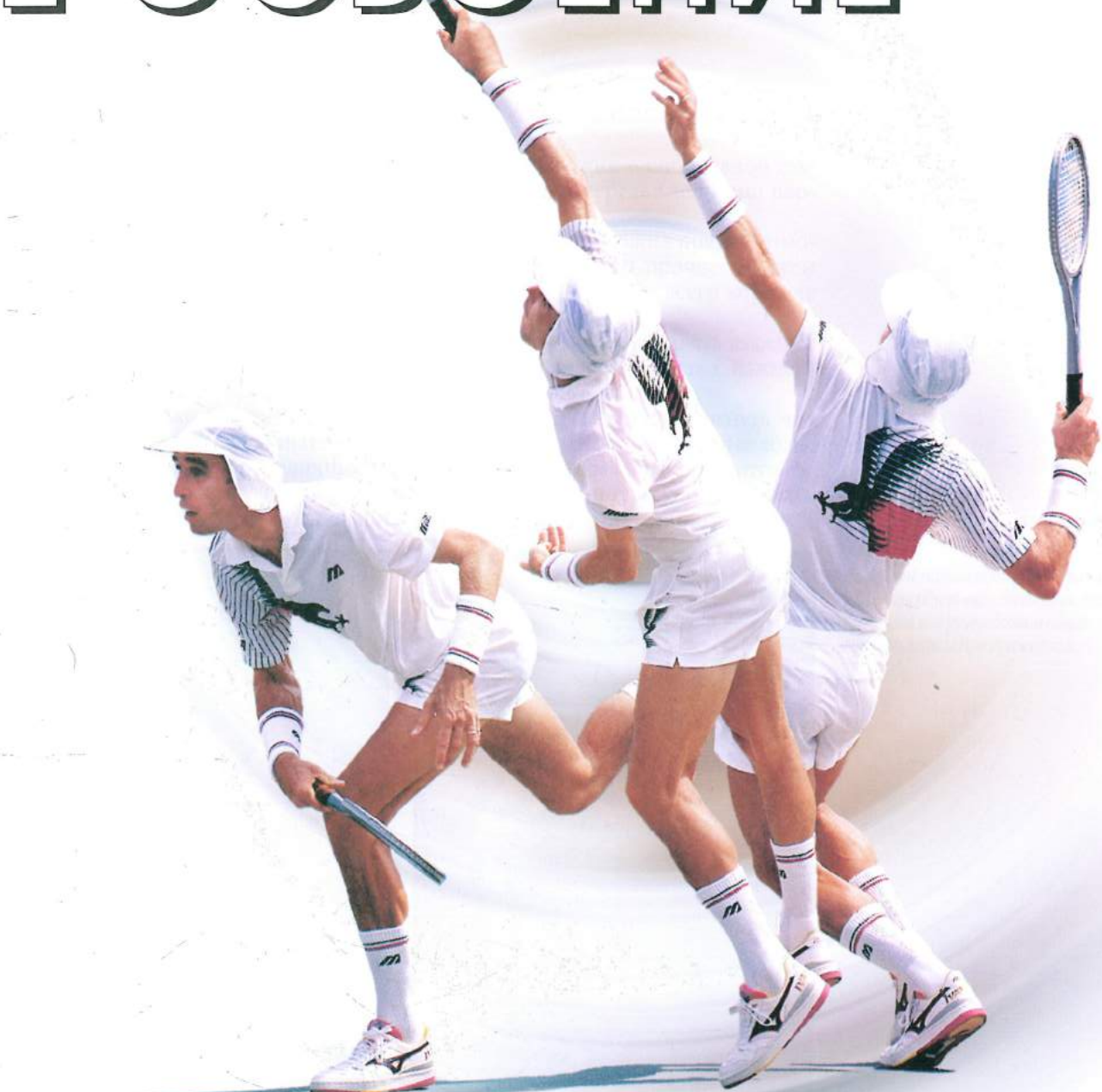
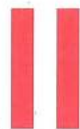
В мировом теннисе примеров матчей, где многое зависело от тонкостей психологической борьбы, предостаточно. Все они еще и еще раз подчеркивают важность в соревновательной борьбе психических качеств. Примечательно в этом отношении известное в военной теории мудрое изречение: «Чтобы активно действовать — нужно активно мыслить».

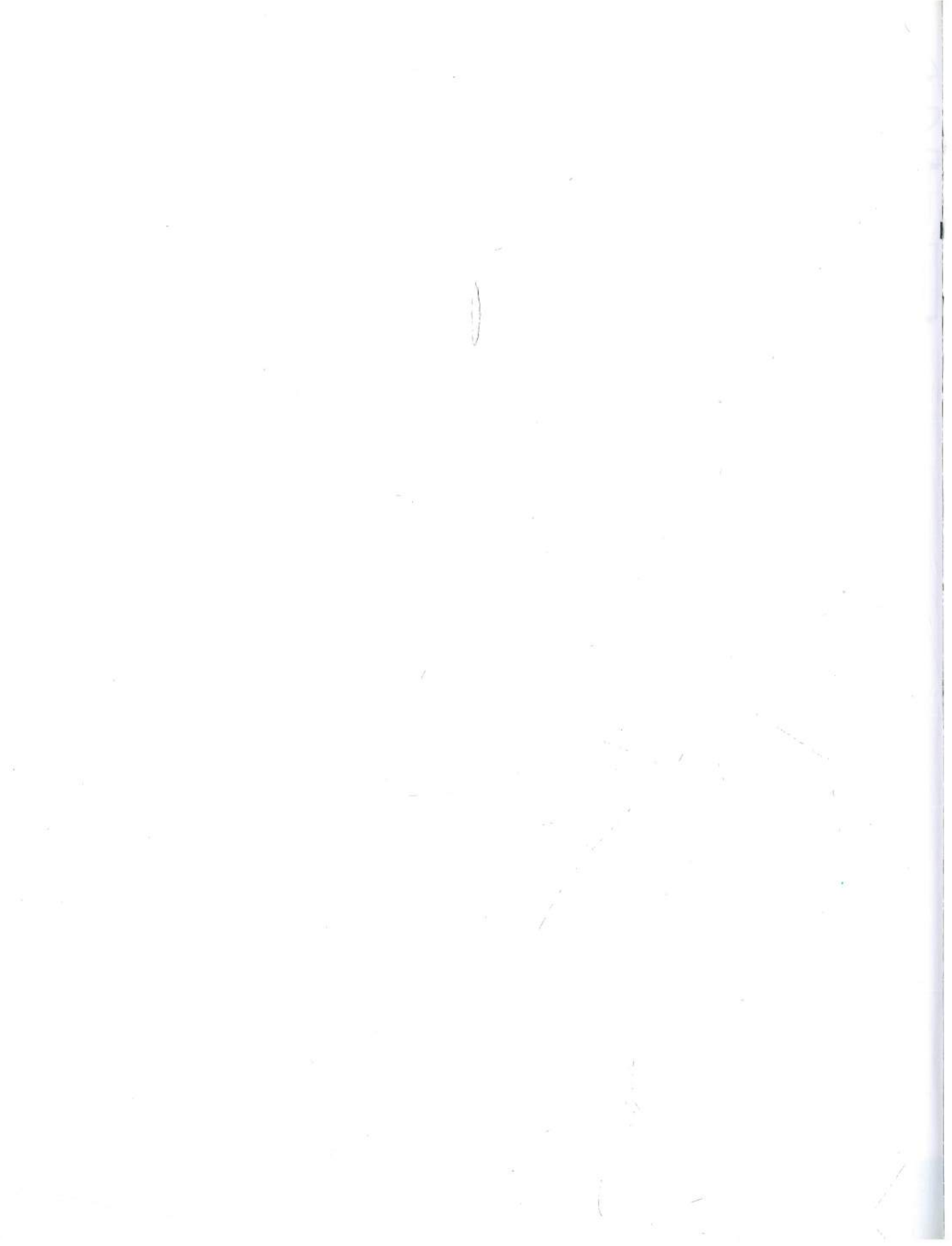
ТЕННИС



ЗВЕЗДНАЯ ТЕХНИКА И ЕЕ ОСВОЕНИЕ

ЧАСТЬ





Итак, приступаем к изучению главного игрового оружия — спортивной техники. Она состоит из технических приемов — ударов и передвижений по площадке.

Вдумайтесь в смысл двух поучительных поговорок, имеющих прямое отношение и к чемпионской подготовке: «Чем выше здание, тем прочнее должен быть его фундамент» и «В каждом солидном деле важно прежде всего хорошее начало».

Начальная подготовка в чемпионской школе и должна напоминать закладку прочнейшего фундамента «высотного здания» спортивного мастерства. Важнейшей частью такого фундамента призвана стать хорошая техника.

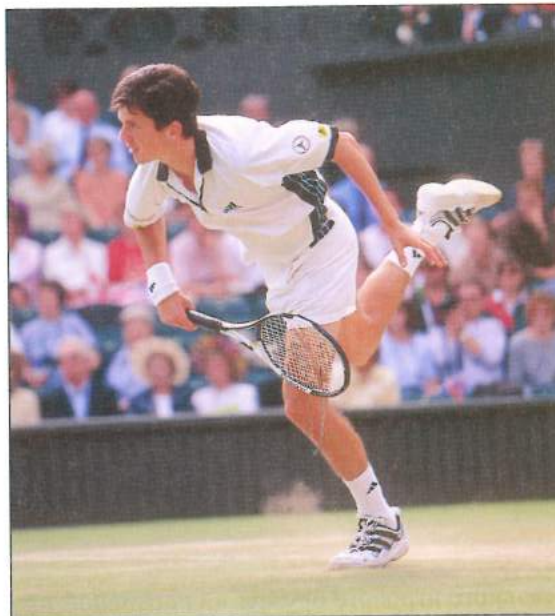
Теннис нередко сравнивают с шахматами, желая тем самым подчеркнуть, что каждый удар должен напоминать умный шахматный ход. Как и шахматные ходы, удары теннисиста имеют различные достоинства, и с их помощью решаются самые различные игровые задачи. С юного возраста теннисисту важно овладеть всеми основными группами ударов и научиться ими грамотно пользоваться.



◀ Тончайшие особенности разнообразных ударов опробует еще совсем юная Анна Курникова под руководством своего тренера Ларисы Преображенской

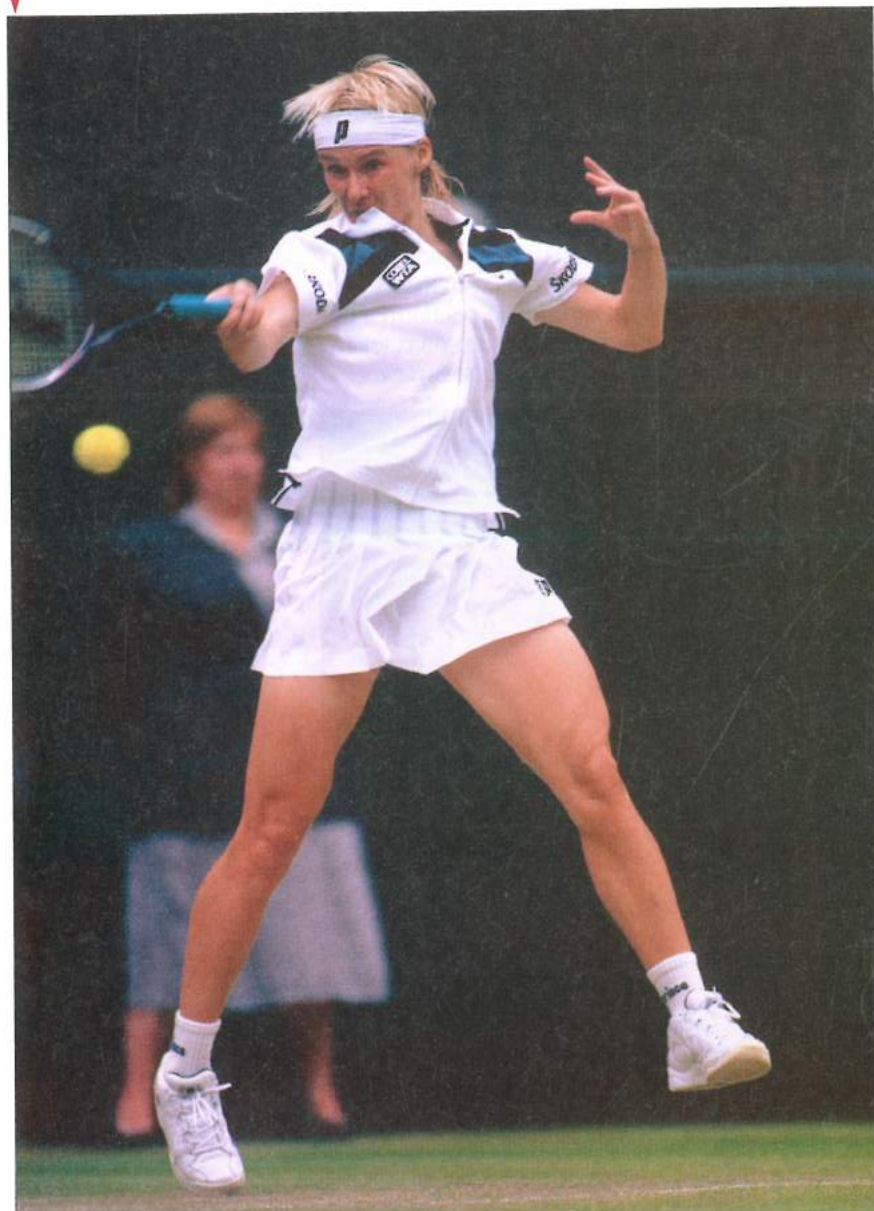
Современные приемы техники, в том числе и подача, приобрели очень динамичный характер! На фотографиях запечатлены моменты их использования рядом сильнейших игроков мира. В занятиях с юными спортсменами на освоение таких ударов важно обращать первостепенное внимание. Именно динамичные удары по отскочившему мячу и с лета, особенно выполняемые при очень быстрых передвижениях, во время далеких бросков и прыжков, позволяют успешно действовать в сложных игровых ситуациях

Яна Новотна



Тим Хенман

Чем выше намечается воздвигнуть многоэтажное здание спортивного мастерства, тем прочнее должен быть его фундамент, и прежде всего его основная часть — техническая подготовленность!



Техника включает следующие семь групп ударов:

1. Подачи. Этими ударами мяч вводят в игру — с них начинается розыгрыш каждого очка. Подача в современном атлетическом теннисе — главный начальный нападающий удар, периодически используемый и для атаки с выходом к сетке.

2. Удары по отскочившему мячу справа и слева. Их используют для приема подачи, отражения мяча преимущественно вблизи задней линии площадки. Эти удары универсальны — с их помощью осуществляют нападение (в том числе и с выходом к сетке), контратаку и активную защиту.

3. Удары с лета справа и слева. Ими отражают мяч до его приземления и используют преимущественно при атакующих действиях у сетки.

4. Удары над головой. Особый вид нападающих ударов в высокой точке с лета и по отскочившему мячу, выполняемых при движениях, похожих на выполнение подачи и наиболее часто используемых во время сеточных атак, когда соперник отвечает «свечой».

5. «Свечи» справа и слева. Удары по отскочившему мячу и с лета, нацеленные высоко

вверх и применяемые наиболее часто против вышедшего к сетке соперника.

6. Укороченные удары справа и слева. Выполняют эти удары по отскочившему мячу и с лета, чтобы направить мяч очень коротко, приземлить его совсем вблизи сетки, с коротким и невысоким отскоком вперед или даже отскоком назад — в сторону, противоположную направлению его предшествующего полета. Эти приемы техники используют чаще для неожиданного выигрыша очка или вызова соперника к сетке с расчетом на его последующую обводку.

7. Удары с полулета справа и слева. Особая группа ударов, выполняемых в очень низкой точке и в самый начальный момент отскока мяча. Используются главным образом во время действий вблизи сетки.



◀ *Марат Сафин*



*Татьяна Панова
Андре Агасси*



▲ Анна Курникова

Каждый прием техники условно разделяется на следующие четыре взаимосвязанные части (их научное название — фазы): 1) подготовительную; 2) выноса ракетки на мяч; 3) непосредственного удара по мячу и 4) завершающую. В дальнейшем нам предстоит разобрать все удары по этим составляющим их частям. В данном же разделе мы расскажем только главное о главном — взаимодействии ракетки с мячом, от которого прежде всего зависит успех любого приема техники.

Непосредственный удар теннисиста по мячу — это мгновение, тогда как все предшествующие ему движения — тщательные приготовления.

Мгновение! Именно от действий игрока в это мгновение зависит, куда и как полетит мяч после удара. Тонко управлять ударным взаимодействием, сделать мяч послушным — важнейшая задача при освоении каждого приема техники. В этом одно из главных условий теннисного мастерства. Поэтому вникнуть в суть «взаимоотношений» ракетки и мяча важно уже с первых шагов технической подготовки. При освоении каждого приема техники нужно первостепенное внимание обращать именно на то, как ракеткой наносится удар по мячу.

Примечательно в этом отношении мнение теннисиста с мировым именем Александра Метревели: «За многие годы общения с сильнейшими игроками и на собственном опыте я убедился, что главное в технической подготовке — развитие тончайшего чувства мяча и способность ювелирно управлять им».

Взаимодействие ракетки с мячом — целая наука. Разобрать все его многочисленные особенности при различных ударах — дело будущего, оно будет осуществлено при разборе совершенствования каждого из приемов техники.

Что же происходит с мячом и ракеткой в момент сильного удара? Того самого удара, освоение которого — главная задача юного теннисиста.

В момент удара мяч сначала вдавливаясь в прогибающуюся струнную поверхность изгибающейся немного назад ракетки и одновременно сплющивается. Затем, за счет продолжения быстрого движения руки с ракеткой в направлении удара и пружинистого выпрямления струнной поверхности и ракетки, мяч как бы выстреливается — отлетает в направлении сетки. Причем при плоском ударе ракеткой очень четко как бы сопровождают мяч проталкивающим движением в направлении его полета. Сразу хочу предостеречь от довольно распространенной ошибки. У начинающих удар носит как бы шлепающий характер, а не четко сопровождающий мяч. В результате он лишается необходимой точности, да и силы.

Главное при обучении удару — научить точно подводить ракетку к мячу, сжать его на середину струнной поверхности и одновременно ускоренно, очень четко сопровождать в нужном направлении.

В зависимости от особенностей взаимодействия ракетки с мячом удары разделяются на плоские, крученые и резаные.

Плоскими ударами мячу не сообщают вращение, ракетка при соприкосновении с ним не скользит по его ворсистой, шероховатой поверхности, и их взаимодействие во многом напоминает точный удар обычным молотком по шляпке гвоздя.

Совсем другое дело крученые и резаные удары, придающие мячу вращение. Они очень разнообразны. Здесь мы рассмотрим, как бы в предварительном плане, простейшие из них. Вращения принято различать по положению в пространстве воображаемой оси вращения мяча — она может занимать горизонтальное, вертикальное и наклонное положения. Особое место занимает резаная подача с ее вертикальным или близким к нему положением этой оси.

Непосредственный удар по мячу — лишь мгновение, но именно его подготовке и выполнению необходимо уделять первостепенное внимание!

Пока ограничимся краткими пояснениями особенностей классических крученых и резаных ударов справа и слева с вращениями мяча вокруг горизонтальной оси.

Во время такого крученого удара ракетка сопровождает мяч вперед-вверх и одновременно сообщает ему прямое, очень быстрое поступательное вращение при как бы вздергивающем движении ракеткой в том же направлении. Такое вращение напоминает движение колес автомобиля, трамвая, поезда в направлении их перемещения.

Резаные удары по особенностям вращения мяча — прямая противоположность ударам крученым. Для них характерно так называемое обратное вращение мяча — вниз-вперед, также вокруг воображаемой горизонтальной оси.

Это главные и одновременно простейшие варианты крученых и резаных ударов. И все же на один из вариантов крученых ударов по отскочившему мячу важно обратить особое внимание. Этот прием техники называют сильным крученым ударом. Мы уже говорили, что именно он должен стать главным нападающим и контратакующим оружием юного теннисиста в его действиях у задней линии площадки. Его первое достоинство — большая сила удара, сообщающая мячу



◀ Стеффи Граф

Тренажерные устройства «мяч, вращающийся на стационарном стержне» и «мяч, вращающийся на подвижном стержне, упирающемся в спиральную пружину» позволяют хорошо разобраться в тонких особенностях различных ударных взаимодействий, опробовать их. А при использовании тренажера со спиральной пружиной, которая сжимается под давлением стержня, возможно еще и развивать необходимую теннисисту силу пальцев, кисти, предплечья



очень высокую поступательную скорость полета. Второе достоинство — достаточно быстрое поступательное вращение мяча, которое позволяет хорошо варьировать изгиб вверх траектории полета и тем самым сильно и точно посылать мяч как длинно, так и коротко (такие удары иногда называют плоско-кручеными). Соперник атакует и выходит к сетке. В этой ситуации прежде всего очень важно сы-

грать острым, низким сильным ударом, например, чтобы не дать сопернику возможности отразить мяч в выгодной для него высокой точке. Если таким ударом и не удастся обвести сеточника, то, во всяком случае, откроется возможность решить другую важную задачу — вынудить его отражать мяч с лета или полелета в трудной для него низкой точке.

Только не путайте сильный крученый удар с ударом сильно крученым! Второй отличается от первого значительно более быстрым вращением мяча и лишь средней скоростью его полета.

Для опробования различных ударных взаимодействий, знакомства с их особенностями хорошо подходит представленное на фотографии специальное тренажерное устрой-

ство с мячами, вращающимися на стержнях. Его можно использовать как самостоятельно, так и с помощью партнера по упражнению. Этот вариант тренажера заслуживает особого внимания. Он снабжен, как видно на рисунке, спиральной пружиной внутри рукоятки. Это дает возможность не только сообщить мячу вращение, но и проталкивать его вперед, преодолевая сопротивление пружины. Именно этот тренажер помогает хорошо прочувствовать сочетание четкого сопровождения и вращение мяча, характерные для сильных крученых ударов. Кроме того, данный тренажер служит хорошим средством развития силы пальцев, кисти и предплечья.

Закончу этот раздел советом тренеру. Во время постановки каждого приема техники первостепенное внимание ваших учеников обращайтесь на ударное взаимодействие ракетки с мячом. Очень важно, чтобы ребята хорошо разобрались в главных особенностях этого взаимодействия и хорошо прочувствовали их при различных ударах. При этом важно использование рациональных хваток ракетки и развитие применительно к ним силы пальцев, кисти и предплечья рабочей руки теннисиста.

Освоение спортивной техники может быть успешным только при теснейшей взаимосвязи со специальной психолого-методической и специальной физической подготовкой. Теснейшая взаимосвязь особенно важна в занятиях с юными теннисистами, когда формируются основы техники, как бы закладывается прочный фундамент будущего мастерства.

Данный раздел в известной мере носит вводный характер. Он ориентирует тренера и юного спортсмена на систематическое использование психолого-методических приемов, с помощью которых создаются наилучшие возможности для освоения техники.

Вот эти пять приемов:

- 1) формирование четкого и стабильного зрительного представления об эталоне осваиваемого действия;
- 2) формирование четкого и стабильного словесно-смыслового представления об эталоне осваиваемого действия;
- 3) приобретение четкого и гибкого (в зависимости от хода освоения приема техники) зрительного представления о своем действии;
- 4) систематическое зрительное сравнение того, что удается юному теннисисту, с эталоном осваиваемого действия;
- 5) систематическое использование, особенно в игровых упражнениях, четкой и лаконичной внутренней речи для оперативного управления своими движениями.

Коротко рассмотрим каждый из перечисленных приемов.

1. Формирование четкого и стабильного зрительного представления об эталоне осваиваемого действия.

Вспомним слова народной мудрости, известные во всем мире: «Чтобы хорошо уметь, надо хорошо знать!»

Прежде всего предполагается создание четкого, стабильного зрительного представления об осваиваемом действии. Его формирование — процесс далеко не простой, требующий многократных образцовых демонстраций. Кто же должен и может выступать в роли демонстрантов? В первую очередь конечно же сам тренер. Одно из его главных педагогических достоинств как раз и заключается в умении точно демонстрировать своим ученикам образцовые варианты действий, способные обрести роль незаменимых наглядных пособий. Причем демонстрировать их как в целостном варианте, так и по важнейшим частям.

Хорошими «демонстраторами техники» могут служить и кинограммы различных образцов ударов, отдельные учебные фотографии и схематические, аналитические рисунки. Они довольно широко представлены в настоящем издании. К их числу можно отнести также и учебные видеофильмы и материалы видеосъемок учеников чемпионской школы.

Только не думайте, что создание стабильного зрительного представления об изучаемом — это совсем кратковременная просмотровая и редкая процедура. Допустим, юный теннисист на данном занятии продолжает осваивать подачу. Крайне желательно перед началом ее практического выполнения еще и еще раз провести практическую демонстрацию и просмотр наглядных пособий. При таком многократном ознакомлении можно рассчитывать на то, что у игрока сформируется стабильное, образцовое зрительное представление о подаче.

Демонстрацию действий обычно сопровождают кратким объяснением особенностей их выполнения. Важно, чтобы объяснение было четким, доходчивым для юных спортсменов и образным. Яркие образы и сравнения позволяют создать хорошо запоминающееся зрительное представление, особенно у детей. Учитывая это, автор поставил задачу обильно насытить книгу наглядными пособиями и значительной их части придать аналитический, образный характер.

Хорошим примером может служить фотография, запечатлевшая одного из сильнейших российских теннисистов юношеского возраста, Дмитрия Ситака, в положении готовности к мощной подаче, которое совмещено с рисунком упруго натянутого лука, создающего образное представление об этом положении.

Мне вспоминается один поучительный пример использования этого наглядного пособия. Перспективной девочке Алисе Клебановой никак не удавалось освоить подготовительное положение готовности подающей к сильному удару. Она преждевременно подавалась вперед, руку с ракеткой при замахе прижимала к туловищу, жесткие ноги сгибала не вперед, а как бы поперек по отношению к будущему удару — в сторону. С поразительным упорством она начала, как сама выражалась, «подражать иконе». Примечательно, что время от времени девчушка задавала тренеру один и тот же вопрос: «Похожа я теперь на натянутый лук?» Уже через несколько сеансов аналитического знакомства с наглядным учебным пособием, девочка удивила своего тренера. Трудно было представить, что за такой короткий срок в ее движениях произойдут столь существенные изменения. Девочка раскрыла и другой секрет своих успехов: «Я перед сном каждый вечер вспоминала положение натянутого лука, кинограммы подачи и старалась мысленно воспроизвести необходимые движения». И это говорила девочка, которой еще не исполнилось тогда и восьми лет (примерно через два года она стала чемпионкой Москвы среди теннисисток подросткового возраста).

2. Формирование четкого и стабильного словесно-смыслового представления об эталоне осваиваемого действия.

Хочу предупредить: данный психолого-методический прием, впервые представляемый вниманию нашего читателя, следует отнести к числу новшеств. Его условно назвали «стихотворно-подобным запоминанием главного в двигательном действии». Смысл его в том, чтобы вооружить теннисиста очень четким объяснением особенностей осваиваемого приема техники, которое он должен систематически воспроизводить в памяти (словно стихи) на различных этапах подготовки. Любой юный теннисист дает себе словесные, «руководящие указания» — проговаривает, что и как надо делать. И очень важно, чтобы они были четкими, образными, теснейшим образом увязывались и с формирующимися зрительными представлениями об изучаемом действии.

Примечателен педагогический эксперимент, проведенный с группой юных теннисистов. Перед ними поставили задачу добиться хорошего выполнения подачи, отвечающей самым современным требованиям, в том числе и приданием ей как бы взлетного характера с помощью пружинистого, энергичного выпрямления ног вверх-вперед для удара в наивысшей точке в безопорном положении с наиболее полным использованием скоростно-силовых возможностей всего тела. Для постановки удара использовались все перечисленные выше пять методических приемов, в том числе и разбираемый второй. Об этом расскажем более подробно.

Предварительно на листке бумаги были отпечатаны рекомендации по выполнению подачи, которыми предстояло руководствоваться ребятам. «Хорошенько вникните в отпечатанное и запомните, словно стихи!» — такое задание получили спортсмены. Не остались в стороне и большинство родителей ребятшек — и они помогали запоминать текст. Примерно через месяц ребята, словно

Юная теннисистка осваивает подачу с помощью одного из имитационных упражнений



**Знание — сила!
Развитие этой силы теннисистом имеет не меньшее значение, чем развитие силы физической.**

на зачете в общеобразовательной школе, отвечали на контрольный вопрос: «Как нужно выполнять подачу и какими словами подсказывать себе ее главные особенности?» Ответы получили положительные оценки. К тому времени техника ребят заметно улучшилась. Четкое, прочно закрепившееся в памяти словесное обоснование выполнения приема техники явно помогло подросткам лучше управлять своими движениями. Читателям, я уверен, будет интересно познакомиться с текстом, который мы сравнили со стихотворным.

Вот этот текст, предложенный для своего рода заучивания: «Для сильной и точной плоской подачи я располагаюсь, словно стрелок, в удобном, устойчивом, спокойном исходном положении левым боком к сетке. Мои пружинистые ноги довольно широко расставлены. Ракетку держу примерно на уровне пояса, и ее головка обращена вперед. Мячик покоится в обращенной вверх «рюмочке», образованной большим, указательным и средним пальцами немного согнутой в локте левой руки. Уже в исходном положении мячик в руке находится под прямой линией его точного подброса вверх.

Подбрасываю мячик точным движением выпрямляющейся вверх руки при точном, направляющем движении пальцев, образующих «рюмочку», из которой выталкиваю мячик прямо вверх, не придавая ему вращения. Ориентируюсь на высоту подброса мяча немного выше точки непосредственного удара. Одновременно с подготовкой подброса мяча начинаю замах — свободно отвожу руку с ракеткой назад-вверх. И в этот важный момент, для точного подброса мяча сохраняю совершенно свободное, устойчивое, без каких-либо колебаний положение тела. Как только мяч отделится от пальцев, я занимаю положение готовности к сильному и точному удару, напоминающее натянутый, изогнутый лук, готовый к выстрелу. Все тело разворачиваю в правую сторону и наклоняю туловище немного назад. Одновременно отвожу далеко назад приподнятую руку с ракеткой, сохраняя ненапряженными мышцы спины. Немного согнутые ноги (коленими вперед) превращаю в пружины, готовые в дальнейшем быстро вытолкнуть меня вверх-вперед.

Далее перехожу к главной — ударной части подачи. После проворачивания рукой с ракеткой «петли» далеко за спиной выношу их издали по широкой дуге навстречу мячу.



Один из видных ученых назвал учебные наглядные пособия «эталонно-образными учителями-психологами». Данное наглядное пособие, представляющее собой комбинацию фотографии и учебного рисунка, способно сформировать четкое зрительное представление о положении общей подготовительной готовности подающего к сильному удару — так называемое «положение натянутого лука всем телом» (на фотографии Дмитрий Ситак — один из наших сильнейших игроков юношеского возраста). Важно учитывать такую очень существенную закономерность: чем четче, ярче и устойчивее зрительная память об эталоне изучаемого двигательного действия, тем успешнее обычно оно осваивается

В этот момент мое положение вновь напоминает натянутый лук, но уже приподнятый вверх. Теперь лук составляют отведенная назад рука с ракеткой и верхняя часть туловища. Стараюсь возможно полнее использовать все тело для нанесения сильного удара. Ускоряю пружинистое выпрямление ног. Подаюсь всем телом вверх-вперед и начинаю очень быстро выносить руку с ракеткой на мяч. При этом кисть и предплечье держат ракетку жестко, рука выпрямляется и одновременно свободно поворачивается внутрь, особенно в локте. Затем я как бы взлетаю вверх, теряю контакт с поверхностью площадки и наношу удар по мячу в наивысшей точке при максимально вытянутом вверх положении всего тела. Удар головкой ракетки я точно нацеливаю в центр мяча и одновременно в направлении намеченного полета.

Использую три варианта завершающей части выноса ракетки на мяч в зависимости от намеченного направления удара. Выпрямляю и поворачиваю внутрь руку с ракеткой точно вверх-вперед при прямом ударе, вверх-влево применительно к косой подаче в первое поле, вверх-вправо, как это необходимо для косой подачи во второе поле.

3. Приобретение четкого и гибкого (в зависимости от хода освоения приема техники) зрительного представления о своем действии.

Еще раз напомним поучительное высказывание: «Чтобы хорошо уметь, надо хорошо знать!» Другими словами, чтобы уметь, нужно располагать хорошим, четким зрительным представлением об изучаемом действии и о том, как удастся его выполнять, а также формировать четкое объяснение особенностей его выполнения.

Формирование у юного теннисиста хорошего собственного зрительного представления о том, что реально получается, один из видных наших тренеров, Виктор Янчук, назвал «двигателем прогресса». Создать такое представление, прямо скажем, не так легко, учитывая многообразие и сложность движений в теннисе. В этом плане целесообразно воспользоваться помощью обыкновенного большого зеркала. Можно рекомендовать использовать упражнения с имитацией ударов и их отдельных частей перед этим самым доступным «контролером», «незаменимым помощником».

В создании у юного теннисиста четкого, целостного зрительного образа того, что у него реально получается, велика роль тренера. Один из показателей его высокой квалификации — это умение образцово демонстрировать варианты приемов техники, в том числе и те, в которых специально подчеркнуты индивидуальные положительные и отрицательные особенности движений воспитанников. К числу педагогических достоинств тренера относится и умение ярким, образным рассказом, сопровождаемым убедительным показом движений, помогать формированию у юного теннисиста четкого, хорошо запоминающегося представления о том, что у него получается.

4. Систематическое зрительное сравнение того, что удастся юному теннисисту, с эталоном осваиваемого действия.

Истина, говорят, рождается в сравнении! Не удивляйтесь, это справедливо и для тенниса! Для освоения техники очень важно располагать возможностью систематически сравнивать то, что получается у юного спортсмена, с эталонным ударом, который он пытается освоить. Здесь неоценимую помощь может оказать сравнительное изучение кинограмм, видеозаписей техники сильнейших игроков с аналогичными наглядными материалами, где запечатлены сами юные теннисисты. Представленные в данной книге наглядные пособия, мы надеемся, помогут внести существенный вклад в формирование такого сравнительного представления.

В использовании и данного психолого-методического приема многое зависит от мастерства тренера. Образцовая демонстрация и так называемая корректировочная демонстрация, концентрирующая внимание подопечного на его глав-

*Зрителю
очень хорошо
представлять
образец
осваиваемого
приема
техники
и полностью
знать главные
особенности
его
выполнения —
одно из
основных
условий
успешного
осуществления
технической
подготовки.*

ных недостатках, должны способствовать формированию приема техники, соответствующего эталону.

Примечателен опыт совершенствования подачи Ларисы Савченко-Нейланд — воспитанницы нашей отечественной школы тенниса, одной из сильнейших теннисисток мира, особенно успешно выступавшей в парных соревнованиях. В юном возрасте этой трудолюбивой, целеустремленной спортсменке никак не удавалось освоить сильную, динамичную подачу. Помнится, как на одном учебно-тренировочном сборе она с сожалением сказала: «Мне говорят о существенных недостатках в подаче, но я их не вижу собственными глазами, не могу прочувствовать и, скорее всего, поэтому никак не могу от них избавиться».

Прошло около месяца, и Лариса просто преобразилась. Забегая вперед, скажу: ее подача, по признанию международных экспертов, стала одной из лучших за всю историю мирового женского тенниса. Не случайно в паре с Наташей Зверевой они стали первыми представительницами нашей страны на чемпионском пьедестале Уимблдона и Открытого чемпионата Франции.

Что же чудодейственного произошло со спортсменкой за такой короткий срок? В ее распоряжении оказались кинограммы лучшей в мире женской подачи тех лет австрайки Маргарет Смит-Корт и собственные кинограммы, полученные с помощью специально проведенной киносъемки. Видели бы вы, с каким интересом и поразительной настойчивостью будущая победительница Уимблдона каждый день сравнивала свои движения и движения австрайки, стремясь найти в них сходство и различия. И тут же, после очередного сравнения, Лариса пыталась воспроизвести движения сначала перед зеркалом, а затем и на площадке.

Вот какие результаты может дать целеустремленное, настойчивое изучение техники и на этой основе формирование своего собственного эффективного игрового оружия!

5. Систематическое использование, особенно в игровых упражнениях, четкой лаконичной внутренней речи для оперативного управления своими движениями.

Интеллект называют жемчужиной человеческой личности! На весь теннисный мир звучит уже многие годы поговорка: «Матч играют ракеткой, а выигрывают головой!» Что и говорить! Освоение разнообразной техники с высокими победными достоинствами — это глубоко сознательный, творческий, напряженный умственный процесс. Успех в освоении движений во время их многократных повторений зависит прежде всего от того, чем занята голова юного теннисиста, каковы его мысли. Поэтому целесообразно использовать специальные психолого-методические приемы, активизирующие сознание, позволяющие нужным образом организовывать мысль в процессе непосредственного выполнения конкретных упражнений.

Вот мы и подошли к последнему, пятому психолого-педагогическому приему, имеющему сугубо оперативный характер, которому можно дать название «программирование внутренней речи для непосредственного (оперативного) управления своими движениями». Здесь нужно внести одно уточнение. «Руководящие» слова, а их может быть не больше 3–4, должны укладываться в кратчайший временной отрезок — от момента удара партнера по упражнению до собственного ответного удара.

Вот один из конкретных вариантов использования такого подхода. При постановке удара по отскочившему мячу большое значение имеет правильное движение к мячу и выбор наиболее выгодной точки удара. Во время обмена ударами юному теннисисту целесообразно, к примеру, дать задание — при подготовке к каждому ответному удару строго приказывать себе: «На мяч впереди-сбоку!» (Это будет установкой при первой возможности выполнять удар, двигаясь на мяч, и отражать его в точке впереди-сбоку от туловища.)

Подобного рода заданий можно привести много. Главное, чтобы они отражали основные особенности движений, ориентировали на исправление индивидуальных недостатков и укладывались в имеющийся между ударами лимит времени.



Двенадцатилетняя Моника Селеш стала чемпионкой Европы в самой младшей возрастной группе! Она запечатлена с двумя своими неразлучными спутниками. Один — бесконечно радостный ее победе отец, в те годы ее личный тренер, другой — постоянный спутник — видеокамера в руках отца, который называет ее учебным «фиксатором плюсов и минусов игры» любимой дочери. Автору довелось быть свидетелем того, как во время тренировок и соревнований этой малолетки регулярно велась видеосъемка будущей чемпионки мира, а затем проходил так называемый телевизионный урок с анализом запечатленного

Примечателен опыт использования психолого-методических приемов первой ракетки мира 1997–1998 годов Мартины Хингис, поставившей, как уже отмечалось, мировой рекорд чемпионской молодости. Эта выдающаяся спортсменка не скрывает свои тесные творческие контакты с видными психологами. При их активном участии, как отмечает теннисистка в своих интервью, она систематически планирует на многие тренировки не только конкретные игровые упражнения, но и специальные программы лаконичной внутренней речи для каждой из них. «Четко запрограммированный внутренний установочный разговор с самой собой во время тренировки я считаю сильнейшим лекарством», убивающим «двигательные болезни», — утверждала в одном из интервью самая молодая первая ракетка мира.

Представляете себе, каких впечатляющих результатов в освоении техники можно достигнуть, если пользоваться специальными психолого-методическими приемами. Кстати, Мартина Хингис существенное улучшение своей подачи объясняет в значительной мере систематическим использованием новых психолого-методических подходов и жалеет, что с ними познакомилась поздно.

Приведем в качестве примеров несколько конкретных «запрограммированных самоприказов», способных существенно повлиять на улучшение техники.

ПРИМЕРЫ «ПРОГРАММИРУЮЩИХ САМОПРИКАЗОВ» ВНУТРЕННЕЙ РЕЧЬЮ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

<p>1. Предплечье и кисть спяны</p>	<p>Для создания условий выполнения сильного удара справа, слева и подачи ставится задача добиться жесткого соединения предплечья, кисти и ракетки</p>
<p>2. По восходящему на взлете</p>	<p>Удар по восходящему мячу — один из главных вариантов приемов активной техники, требующий особого внимания, тщательной постановки и регулярной тренировки. Многие подобного рода удары выполняют как бы на взлете — в безопорном положении. Пружинистое выпрямление ног вверх-вперед словно отрывает теннисиста от площадки и позволяет наиболее полно использовать все тело для усиления удара</p>
<p>3. Четко сопровождать и вздергивать</p>	<p>При сильном крученом ударе в момент контакта ракетки с мячом важно очень четко сочетать сопровождение мяча в намеченном направлении удара и одновременно как бы его вздергивание вперед-вверх, чтобы сообщить поступательное вращательное движение</p>
<p>4. Выпрыгнуть и далеко вытянуться</p>	<p>Удары с лета у сетки в далеких прыжках — один из самых трудных приемов техники (их нередко называют «вратарско-акробатическими»). С их помощью мяч обычно отражают в трудной, далекой от сеточника точке, и достать его можно только в прыжке, при котором все тело максимально вытягивается в сторону, а ноги достигают положения предельного выпада</p>
<p>5. Рубящим жесткой кистью</p>	<p>Широко применяемый в игре у сетки удар с лета носит, как выражаются, рубящий характер. Он напоминает косой удар топором по дереву, когда плоскость лезвия топора находится примерно под углом 45° к условной вертикали оси дерева. Ракетка держится жестко и немного подрезает мяч</p>

Мы рассмотрели группу общих психолого-методических приемов, которые рекомендуется использовать, начиная с первых шагов подготовки юных теннисистов. Очень важно каждый из них рассматривать как часть единого целого и использовать комплексно.

«Правильное «ручкопожатие» — основа рациональной техники», — гласит теннисная мудрость. Давайте вспомним слова в прошлом многократной чемпионки страны и замечательного тренера Нины Сергеевны Тепляковой: «Покажите мне, как теннисист держит ракетку, и я скажу вам, на что он способен!»

Очень важно сделать все возможное для освоения юными теннисистами наиболее рациональных хваток и тем самым создать наилучшие условия для выполнения сильных, точных и разнообразных ударов, для четкого и тонкого управления ракеткой. Наиболее целесообразные хватки предполагают обеспечение оптимально большой площади контакта ладони, пальцев с соответствующими гранями ручки, обеспечение с помощью большого и указательного пальцев жесткого упора для ракетки в момент непосредственного удара.

К сожалению, нередко самые существенные недостатки в выполнении технических приемов вызваны именно нецелесообразными хватками. Постоянный контроль за хватками при всех ударах и систематическое использование для их закрепления специальных упражнений, развивающих силу мышц каждого пальца, кисти в целом и предплечья — важные условия успешной технической подготовки. Нецелесообразные хватки часто объясняются слабостью этих мышц, характерной для многих начинающих детей, и прежде всего девочек. Многие из юных теннисистов поэтому и пытаются выполнять удары с так называемой кулачной хватки, при которой пальцы максимально согнуты и сжаты в кулак. В результате значительно уменьшается полезная площадь контакта кисти с ручкой ракетки, возможность создать ручке ракетки жесткий упор в момент непосредственного удара по мячу с помощью немного вытянутых на ее гранях большого и указательного пальцев (не случайно эти два пальца применительно к целесообразным хваткам называют «упорно-рулевыми»).

Контроль за хватками важен не только в исходном положении, но и в самый начальный момент замаха и особенно при ударе. Главное — сохранить нужную хватку во время контакта ракетки с мячом. Ведь нередки случаи, когда начинающий, взяв сначала ракетку нужным способом, совершенно незаметно для себя изменяет его при выносе руки с ракеткой на мяч.

Варианты хваток родились еще в конце прошлого века. Приверженность к каким-то определенным менялась на различных этапах развития мирового тенниса. Было время, кстати не так давно, когда рекомендовали при всех ударах использовать одну — универсальную хватку (за рубежом она получила название «континентальной»).

Обоснование такой, казалось бы, простой рекомендации, сводилось к следующему. В темповой игре, когда часто не хватает времени для тщательной подготовки к ударам, теннисисту очень трудно успевать менять хватки, и посему лучше отдать предпочтение только одной. Казалось, что мировой теннис может пойти

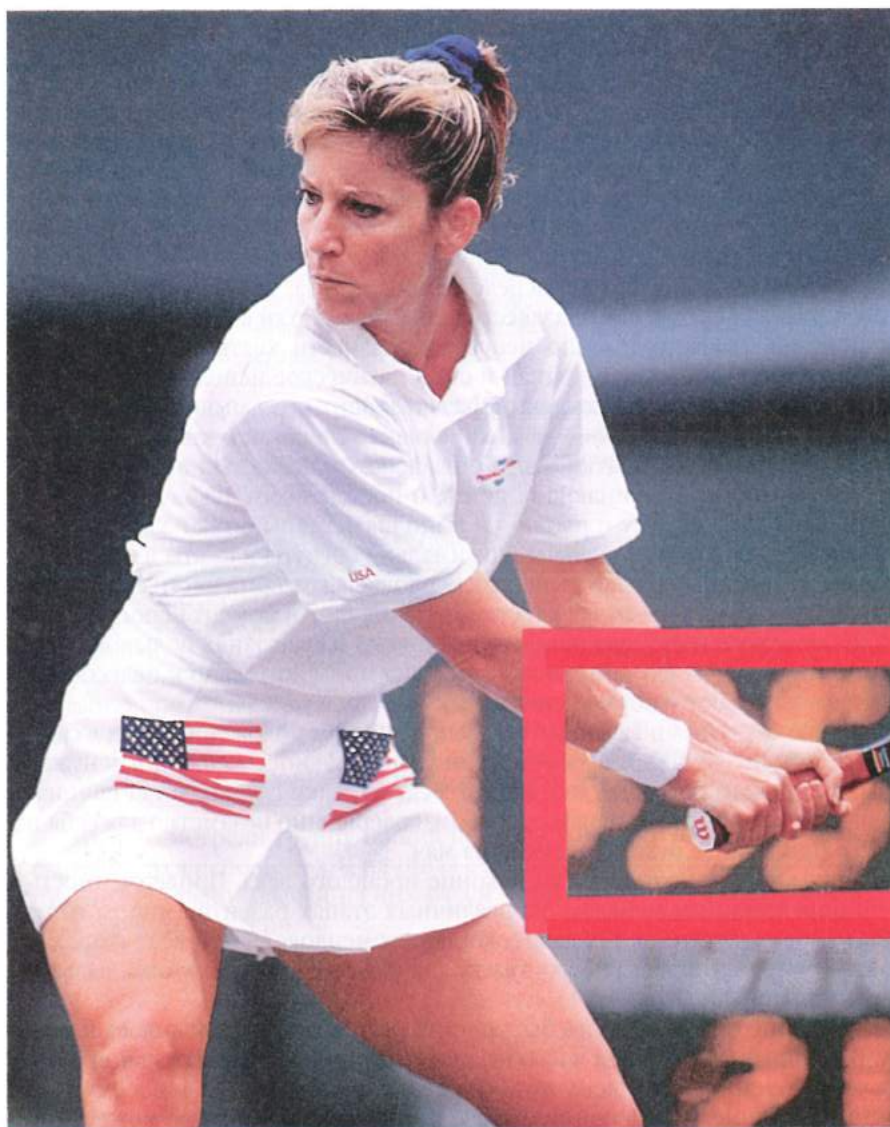
ЧАСТЬ II. ЗВЕЗДНАЯ ТЕХНИКА
И ЕЕ ОСВОЕНИЕ

Двуручная хватка ракетки при ударах слева по отскочившему мячу получила в мировом теннисе широкое распространение. Она в определенной степени способствует усилению удара и облегчает его освоение юными теннисистами. При главном варианте такой хватки правая рука держит ракетку как при ударе слева, а левая, наоборот, как при ударе справа. На фотографиях: Евгений Кафельников и Крис Эверт (США) — выдающаяся теннисистка, одна из первых начавшая очень успешно использовать двуручный удар. Американка — первая в истории тенниса официальная чемпионка мира (это звание стало ежегодно присваиваться Международной федерацией тенниса только с 1978 года) и многократная победительница турниров Большого шлема



именно по такому незатейливому пути. Но он выбрал другой путь — путь использования разнообразных хваток, создающих наилучшие условия для выполнения каждого удара. Во многом этому способствовала начавшаяся в середине семидесятых годов «революция вращений», когда в игре с задней линии стали доминировать сильные крученые удары, для которых универсальная хватка, как говорится, нож острый.

При ударах слева широкое распространение получила так называемая двуручная хватка. При ее использовании ракетку держат двумя руками, и это дает возможность создать необходимую жесткость хвата к моменту удара. Во



Правильная хватка ракетки — первый шаг к освоению хорошей техники!

время одноручной хватки большинство детей нужной жесткости создать не могут, так как при ударе слева еще не окрепший большой палец и часть ладони около него не могут служить хорошим упором для ручки ракетки в столь важный момент.

Другое дело — удары справа. При них и юный теннисист находится в несколько лучших условиях, так как для упора может использовать почти всю кисть, обращенную ладонью в направлении удара. Однако не следует полагаться на двуручную хватку при ударах слева с лета. Из-за совсем сближенного

положения рук значительно снижается возможность достать трудный, далекий мяч, когда теннисист вынужден в выпаде, броске или прыжке отражать его в вытянутом положении всего тела, что чаще всего происходит в игре с лета в трудных игровых ситуациях.

Заслуживает внимания факт: великие сеточники и сеточницы прошлого и современного мирового тенниса — прежде всего П. Гонзалес, Р. Эмерсон, С. Смит, П. Сампрас, Б. Беккер, С. Эдберг, М. Смит-Корт, Б. Джин Кинг, М. Навратилова и Я. Новотна — никогда не полагались на помощь двуручных хваток.

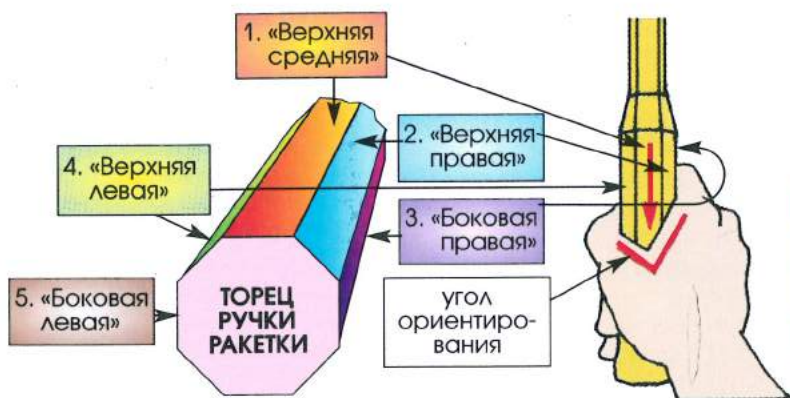
Обратите серьезное внимание и на следующую рекомендацию. Детям целесообразно осваивать удары слева по отскочившему мячу с двуручной хваткой, но только на самом начальном этапе технической подготовки допустимо использо-



Шестилетняя Лена Чернякова начала осваивать удары с лета слева сразу при одноручной хватке ракетки. Вначале, правда, были трудности в необходимом обеспечении жесткого хвата ручки кистью. Однако вскоре, после систематического использования комплекса упражнений по специальной физической подготовке, она научилась достаточно хорошо управлять ракеткой с помощью такой хватки

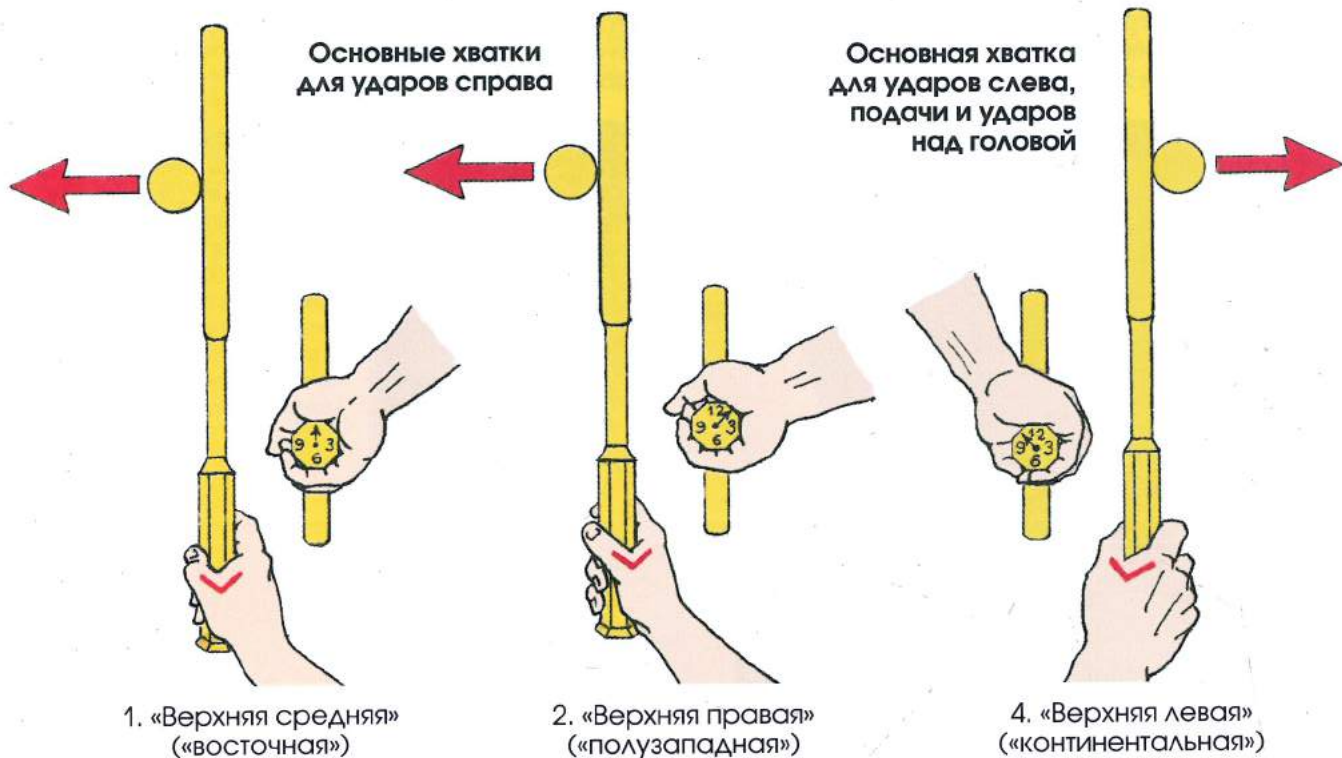
вать ее при ударах с лета. В дальнейшем, по мере усиления мышц рабочей руки, необходимо перейти во время этих ударов к одноручной хватке. Не следует надеяться на то, что двуручную хватку как-то удастся хорошо приспособить к действиям на рубежах сеточной атаки. Поскольку в совершенстве овладеть этим видом атаки — одна из главных задач юных спортсменов, ориентированных на достижение спортивного мастерства, то им следует решительно отказаться от всего того, что снижает победные возможности ее использования.

Название граней ракетки и соответствующих им хваток



Возможное применение хваток при различных ударах

№ по порядку	Название хваток	При каких ударах применяются				
		Подачи и удары над головой	Справа по отскокншему мячу	Слева по отскокншему мячу	С лета справа	С лета слева
1	«Верхняя средняя»	-	+	-	+	-
2	«Верхняя правая»	+	+	+	+	+
3	«Боковая правая»	-	+	-	-	-
4	«Верхняя левая»	+	-	+	-	+
5	«Боковая левая»	-	-	+	-	+



1. «Верхняя средняя» («восточная»)

2. «Верхняя правая» («полузападная»)

4. «Верхняя левая» («континентальная»)

Для того чтобы различать хватки, используют два ориентира: расположение на гранях ручки ладони и пальцев, а также положение на гранях так называемого угла ориентирования — угла между большим и указательным пальцами в момент хватки. На рисунке — восьмигранный торец ручки ракетки при вертикальном положении плоскости струн и условные обозначения особенностей различных хваток. Рядом с рисунком — табличка, где указывается, при каких ударах какие хватки используются.

Мы предлагаем новый подход к определению названия хваток. Суть этого новшества в том, что название каждой хватки соответствует названию грани ручки, где при ее использовании расположена вершина угла ориентирования. Например, если эта вершина находится на верхней средней грани, то хватка и называется «верхняя средняя». В сложившихся в различных странах названиях, к сожалению, довольно много путаницы. Одни авторы зарубежных пособий по теннису одну и ту же хватку называют «полузападной», а другие — «полувосточной». Да и такие распространенные названия хваток, как «западная», «восточная», «кон-

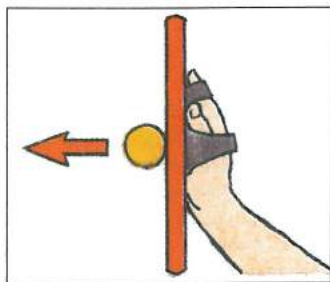
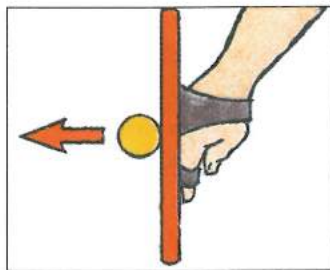
тинентальная» и другие, носят весьма условный характер, поскольку не отражают в названии их конкретных особенностей (они, если можно так выразиться, носят условный, географический характер и связаны с распространением в прошлом каждой хватки преимущественно на западе или востоке США либо на Европейском континенте). Предлагаемые названия хваток более четко ориентируют, особенно детей, на использование рекомендуемых вариантов.

Хватки для ударов справа по отскочившему мячу. При этих приемах техники в мировом теннисе имеет место наибольшая вариантность в хватках, хотя в последнее время она начала сужаться, все больше и больше укрепляется тенденция к ее разумному ограничению. Прежде всего сформировалась следующая рекомендация, подкрепленная не только солидным тренерским опытом, но и научно-методическими исследованиями: наиболее целесообразно, особенно при обучении детей, предпочтение отдавать хватке «верхней средней» (ее обычно называют «восточной»), причем с таким уточнением — вершину угла ориентирования рекомендуют располагать не у самой середины грани, а правее — вблизи ребра между верхней средней и верхней правой гранями. Эту хватку называют еще и «ладонной». При ее применении ладонь в момент непосредственного удара как бы смотрит вперед, кисть в основном располагается за ручкой и служит для нее хорошим упором.

Одно из важных достоинств такой хватки — возможность успешно использовать ее и во время игры с лета. Здесь важно отметить и другую важную особенность. Большой и указательный пальцы немного вытягиваются вдоль ручки, что значительно повышает, как уже отмечалось, упорные возможности и помогает лучше управлять движением ракетки. При рекомендуемой хватке обычно складывается хорошее ощущение, особенно ценное для детей, что головка ракетки в момент встречи с мячом как бы составляет вторую большую ладонь. Для того чтобы ощутить ладонный характер удара, можно рекомендовать специальное упражне-

Юная теннисистка с помощью жестко-давящего движения руки на стенку развивает силу кисти и предплечья применительно к «ударно-ладонному» положению при хватке для удара справа и «тыльно-ладонному», характерному во время использования удара слева





▲
«Кистевые дощечки» — хорошие простейшие приспособления, помогающие освоить правильное положение кисти применительно к хваткам для ударов справа и слева. Дощечка прикрепляется к кисти с помощью короткого отрезка широкой резиновой ленты и используется как своего рода миниатюрная ракетка. Положение кисти по отношению к ударной поверхности дощечки меняется, как это видно на рисунке, в зависимости от того, какой из ударов намечено выполнить — справа или слева. В результате формируется ощущение «ладонного» удара справа и удара тыльной стороной кисти слева

ние — давление ладонью на стенку. На фотографии видно, как юная теннисистка, заняв у обычной стенки положение, характерное для момента непосредственного удара, жесткой ладонью упирается в нее и выполняет пружинисто-давящее движение всей рукой.

Для ударов справа возможно применение и хватки «верхней правой» (так называемой «полузападной»). Но она не отличается универсальностью, ее нецелесообразно использовать при ударах с лета.

Хочу предостеречь по поводу «боковой правой» хватки (ее называют «западной»). Она ориентирована на использование только крученых ударов и явно не подходит для действий у сетки, особенно во время отражения мяча в средней и низкой точках.

Хватки для ударов слева по отскочившему мячу. При отражении мяча слева целесообразно полагаться прежде всего на «верхнюю левую» хватку, если теннисист выполняет удар одной рукой (так называемую «континентальную»). Для нее характерно вытянутое наискось, вдоль левой боковой грани, положение большого пальца, который вместе с указательным должен стать хорошим жестким упором для ручки ракетки и тем самым создать наилучшие условия для выполнения сильного удара.

Возможно применение и «боковой левой хватки». Она также позволяет для удара слева создать подобного рода упор.

Двуручные хватки имеют свои варианты. Однако в последние годы в мировом теннисе явно прослеживается тенденция отдавать предпочтение только одному. При его использовании ракетку держат правой рукой так же, как при обычном одноручном ударе слева, а левой рукой — «ладонной хваткой», характерной для удара справа. Кисти рук во время такой хватки располагаются на ручке почти вплотную или совсем на небольшом расстоянии друг от друга — примерно в 5–10 миллиметрах.

Мы уже говорили, что в момент контакта струнной поверхности с мячом при ударах справа кисть ладонью обращена вперед. Во время же приема мяча слева она, наоборот, как бы смотрит в направлении удара своей тыльной стороной.

Опробовать эти два противоположных положения, закрепить их хорошо помогают так называемые «кистевые дощечки» с эластичным креплением для кисти, например с помощью отрезка резиновой ленты. Их используют и для ударов у тренировочной стенки или вблизи сетки на площадке по обычному теннисному или поролоновому мячу.

Хватка для подачи и ударов над головой. Данные приемы техники не отличаются разнообразием хваток. Их можно успешно выполнять только с помощью одной универсальной хватки — «верхней левой», по положению вершины угла ориентирования, аналогичной той, что используется при ударах слева. Применительно к подаче и ударам над головой ее также можно назвать «ладонной», так как кисть в момент контакта струнной поверхности ракетки с мячом обращена ладонью в направлении удара.

Хватки для ударов с лета справа и слева. Применительно к данным приемам техники используются два подхода при определении наиболее целесообразных хваток ракеток. Первый ориентирует на применение только одной универсальной хватки — как для ударов справа, так и слева. Обосновывается это тем, что во время действий у сетки теннисист часто, особенно в парной игре, располагает очень малым временем для отражения мяча, и поэтому ему довольно трудно успевать менять хватки. В качестве универсального варианта здесь рекомендуют «верхнюю левую» («континентальную») хватку, которую, как уже отмечалось, применяют также при ударах слева, подаче и ударах над головой.

Второй вариант ориентирует на применение двух разных хваток: для ударов справа — «верхней средней» («восточной»), а для ударов слева — «верхней левой» («континентальной»). Какой подход лучше? Опыт мирового тенниса свидетельствует: права на теннисное гражданство имеют оба. И все же второй вариант имеет некоторое преимущество, особенно при освоении техники детьми. Ориентир на освоение двух хваток — «верхней средней» для ударов справа по отскочившему мячу

Грехи в хватках ракетки — частая причина существенных недостатков в выполнении приемов техники! Со всей решительностью избавляйтесь от них.

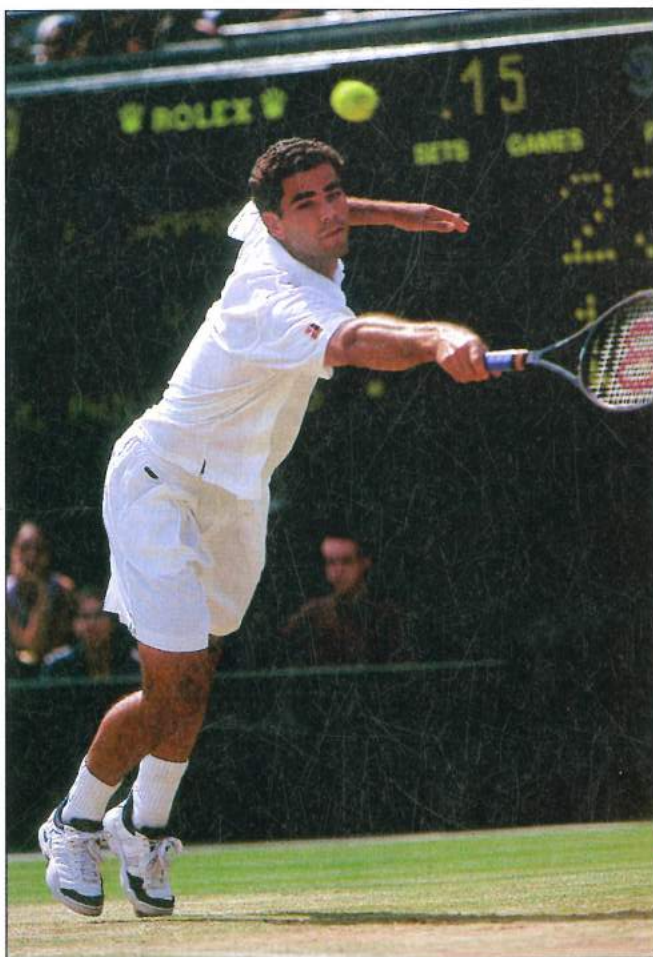
и с лета и «верхней левой» для ударов слева, подачи и ударов над головой заметно облегчает освоение техники. Только при использовании сменного способа хваток во время действий у сетки не следует полагаться на другие хватки для ударов справа — «верхнюю правую», и особенно «боковую правую». Они существенно затрудняют игру с лета. Теннисный опыт свидетельствует: те, кто пытается применять их во время сеточной атаки, обычно не могут рассчитывать на успех.

Итак, только две хватки — «верхнюю среднюю» и «верхнюю левую» — можно уверенно рекомендовать для подготовки теннисистов, нацеленных на достижение спортивного мастерства.

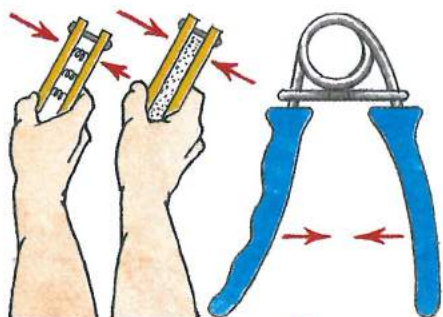
Хватки ракетки отличаются не только положением вершины угла ориентирования, но и двумя особенностями так называемой жесткости хвата. Прежде всего это жесткость хватки ракетки кистью. В свою очередь и «связь» кисти с предплечьем может отличаться различной степенью жесткости. Эту жесткость можно назвать «предплечно-кистевой». Юному теннисисту прежде всего важно освоить хватку «двойной жесткости» — и «кистевую» и «предплечно-кистевую». Именно она одно из главных условий возможности выполнять сильные удары. «Мягкая» и «разболтанная» кисть — частый недостаток начинающих юных теннисистов. Устранение его — одна из важных задач не только технической подготовки, но и специальной физической.

Однако отдельные удары по отскочившему мячу и с лета могут выполняться и при несколько смягченной хватке. Например, некоторые укороченные удары с лета. Отдельные же удары по отскочившему мячу, наоборот, могут быть выполнены при активном, ускоренном движении и кистью (так называемые удары с «кистевой добавкой»). Подобного рода удары — это редкие приемы высшего пилотажа, тогда как удары «двойной жесткости» — «кистевой» и «предплечно-кистевой» составляют основу мощной атлетической игры.

Тим Хенман



Хватка ракетки великого сеточника Пита Сампраса во время ударов с лета отличается рациональным положением большого и указательного пальцев, немного вытянутых наискось вдоль ручки, что помогает созданию необходимой жесткости упора для ракетки к моменту отражения мяча



Основные варианты кистевых эспандеров. Форма первого и второго вариантов соответствует форме ручки теннисной ракетки. При их силовом сжатии преодолевается сопротивление спиральных пружин или жесткого, упругого поролона. Третий представленный вариант эспандера широко распространен во многих видах спорта и может быть рекомендован для упражнений и теннисисту

Каждый палец рабочей руки теннисиста должен стать объектом специальной силовой подготовки! Для этого целесообразно применять очень простое приспособление — шнуровой эспандер для пальцев. Упражнения предполагают силовые растягивания упругого шнура за его конечную петлю каждым пальцем при двух вариантах их движений — сгибательном и разгибательном

Примечательно в этом отношении мнение многократного чемпиона нашей страны Николая Озерова: «Теннисисту, даже при самом сильном ударе, очень важно хорошо чувствовать ракетку каждым своим пальцем, словно скрипачу смычок». Хорошо сказано! Действительно, использование рациональных хваток ракетки, очень тонкое, а нередко и предельно быстрое их варьирование, четкое мышечное ощущение положения кисти на границах ручки в различные моменты ударов — одно из важнейших достоинств теннисиста, ориентированного на достижение высоких результатов.

Освоение целесообразных хваток — процесс творческий, далеко не простой, иногда даже довольно длительный. Он предполагает не только систематический контроль, но и регулярную специальную физическую подготовку применительно к каждой из них.

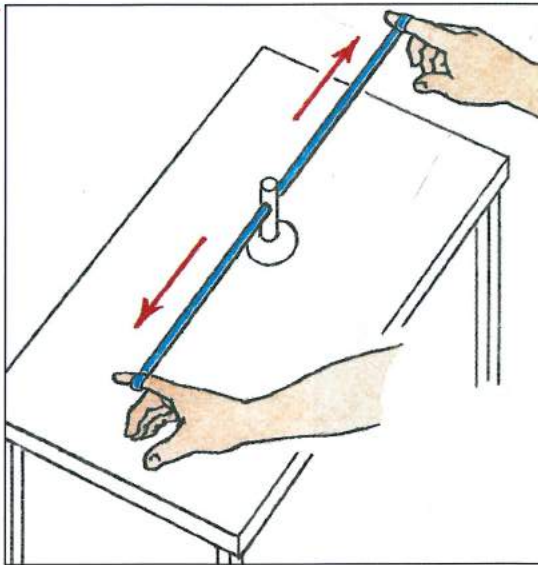
Предвижу вопрос читателя: неужели для каждой хватки нужна своя, особая, специальная подготовка? Не удивляйтесь! Ведь, к примеру, для ударов справа и ударов слева характерно далеко не одинаковое силовое воздействие пальцев и кисти в целом на ручку ракетки. Например, как помнит читатель, для выполнения сильных ударов слева жестко-силовой упор для ручки достигается прежде всего с помощью вытянутого наискось на левой боковой грани ручки большого пальца и прилегающей к нему части ладони. Отсюда и необходимость развивать силу применительно к особенностям такого силового упора. При ударах справа упор будет иметь свои специфические особенности. Конкретно такой подход выражается в использовании, к примеру, упражнений с так называемыми кистевыми эспандерами, когда его сжатие варьируют с помощью различных хваток то для ударов справа, то для ударов слева (эти приспособления представлены на рисунках).

Далее приводится комплекс специальных упражнений для развития силы и подвижности главных образцов пальцев, кисти и предплечья применительно прежде всего к рекомендуемым хваткам ракетки.

1. Упражнения с кистевыми эспандерами. Используются общепринятые кистевые эспандеры и специально сконструированные применительно к хваткам ракетки (они показаны на рисунках), а также предметы их заменяющие, — маленькие мячи и отрезки жесткого поролона. Своеобразным эспандером может служить и обыкновенный теннисный мячик. Суть упражнений заключается в многократном сжатии эспандера кистью с помощью тех хваток, которые должен использовать теннисист в игре. При этом важно учесть следующее: после

максимального сжатия эспандера или мяча важно не сразу расслаблять кисть и разжимать пальцы, а несколько секунд сохранять предельную жесткость хвата. Это будет соответствовать особенностям выполнения сильного удара, когда перед сближением ракетки с мячом и при их дальнейшем взаимодействии теннисист достигает именно такой жесткости.

Использование в качестве эспандера даже теннисного мяча может дать солидные результаты. Показать это можно на примере подготовки знаменитого теннисиста австралийца Рода Лэйвера, которого и сейчас величают в печати «чемпион всех времен и на-



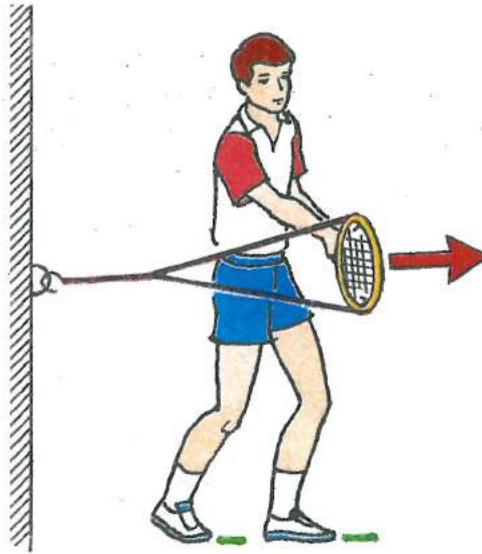
Для сильных ударов необходимы очень рациональные сильные хватки ракетки! С учетом особенностей каждой из них специально развивайте силу пальцев, кисти в целом и предплечья!

3. ХВАТКИ РАКЕТКИ ОПРЕДЕЛЯЮТ ИГРОВОЙ ПОЧЕРК

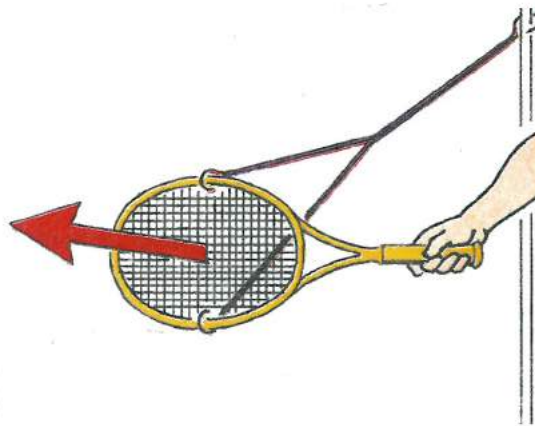
родов», так как за всю многолетнюю историю мирового тенниса только ему удалось дважды за один год становиться победителем всех четырех турниров Большого шлема — Открытых чемпионатов Австралии, Франции, Великобритании (Уимблдонский турнир) и США.

Автору этих строк довелось присутствовать на пресс-конференции Рода Лэйвера после того, как он в 1962 году стал победителем Уимблдонского турнира. Один из заданных ему вопросов звучал так: «Есть ли у вас постоянный партнер для тренировки?» Всем на удивление, «король» Уимблдона расплылся в улыбке и после небольшой паузы... медленно извлек из кармана брюк обыкновенный теннисный мяч! Вот ответ, опубликованный во многих теннисных журналах различных стран: «Мой единственный постоянный партнер — этот теннисный мячик, который я всегда ношу в правом кармане брюк и многие сотни раз сжимаю его ежедневно. Маленькому другу я обязан тем, что моя кисть да и предплечье стали «железными». Этим я во многом объясняю свои успехи».

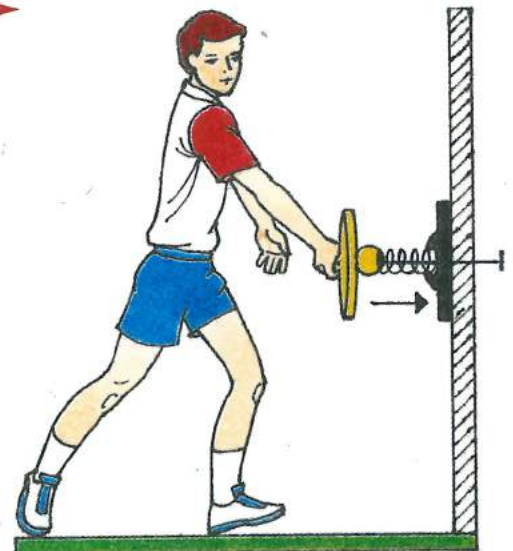
В шестидесятые годы на страницах зарубежных теннисных журналов можно было встретить немало фотографий, запечатлевших крупным планом руку с ракеткой в момент удара этого выдающегося теннисиста. В американском журнале «Мировой теннис» под одной из таких фотографий стояла подпись: «Щуплый чемпион с рекордно-сильной рукой молотобойца». В статье приводились данные силовых показателей кисти, замеренные с помощью специального прибора у тридцати сильнейших теннисистов мира тех лет. На первом чемпионском месте стоял именно Р. Лэйвер. А ведь в числе испытуемых были игроки атлетически сложенные, которые не должны были уступать в силе, казалось бы, скромному по своим физическим данным австралийцу.



← Шнуровой эспандер, прикрепляемый к струнной поверхности или ободу ракетки. С его помощью развивают силу пальцев, кисти, предплечья да и руки в целом применительно к различным хваткам и отражению мяча как с лета, так и с отскока, причем в различных по высоте точках. Суть упражнений при использовании данного приспособления: имитация ударных движений с преодолением сопротивления эспандера при неизменно стабильном положении целесообразных хваток



→ Приспособление «мяч на подвижном стержне, упирающемся в спиральную пружину». Упражнения с данным устройством носят не ударный, а давяще-силовой характер воздействия на мяч, прочно прикрепленный к подвижному в трубке стержню. В результате преодоления значительного сопротивления пружины, находящейся в конце трубки, стержень с мячом немного продвигается вперед. Одно из главных достоинств таких упражнений — формирование крепкой хватки ракетки, жесткого положения кисти вместе с предплечьем



2. Упражнения с петле-шнуровым эспандером для пальцев. Такой эспандер представляет собой растягивающийся короткий шнур с маленькой петлей для пальца на одном конце и приспособлением для крепления шнура за что-либо неподвижное на другом конце. Используются два варианта движений каждым пальцем, продетым в петлю. При первом — растягивание шнурового эспандера осуществляется выпрямленным пальцем, при втором — пальцем, сгибающимся и разгибающимся (кисть во время упражнения находится в положении готовности к хватке ручки ракетки).

3. Упражнения со шнуровым эспандером, прикрепленным к струнной поверхности ракетки или ее ободу. Этот эспандер одним концом продевается через серединное пространство между четырьмя струнами ракетки и закрепляется за что-либо неподвижное, тогда как другой конец с помощью упорной пластины или крючка крепится за струнную поверхность и позволяет движением руки с ракеткой растягивать эспандер. Упражнения с таким приспособлением выполняют при работе над ударами справа, слева и подачей. Сначала надо расположить руку в предупредительном положении и затем растягивать шнуровый эспандер. Продолжая преодолевать значительное сопротивление растягиваемого шнура, теннисист продвигает ракетку вперед в положение, характерное для момента непосредственного удара и следующего за ним очень короткого движения в этом направлении. Причем используют два варианта управления ракеткой: в первом — кисть и предплечье все время связаны предельно жестко, во втором, наоборот, — движение кистью очень активно.

4. Упражнения с эспандером «мяч на подвижном стержне, упирающемся в спиральную пружину». По своим задачам, особенностям движений они в значительной степени похожи на предыдущие. В аналогичных исходных положениях, при тех же двух вариантах взаимодействия кисти и предплечья, осуществляется преодоление сопротивления только не растягиваемого шнура, а спиральной пружины, на которую с помощью стержня с мячом оказывается давление рукой с ракеткой.

5. Упражнения с различными отягощениями. В качестве отягощений могут использоваться утяжеленная ракетка, гантели, тяжелая палка, отрезок металлической трубы, так называемая «теннисная колотушка» (деревянный брусочек цилиндрической формы с выточенной на одном конце рукояткой, соответствующей по форме обычной ручке ракетки). С отягощениями выполняют имитационные ударные движения, в том числе и рывковые, характерные для различных приемов техники. Причем протяженность выноса отягощения вперед варьируется: имитируют и протяженное, и очень короткое ударное движение, что соответствует выполнению ударов с большим и совсем малым замахами. И во время этих упражнений используют два варианта участия кисти в ударном движении. Первый отличается предельно жестким соединением кисти и предплечья. Во время второго, наоборот, имеет место активное движение кистью.

Кроме того, применяются различные вращательные движения кистью с отягощениями — кругообразные, петлеобразные и рисующие восьмерку.

Итак, мы рассмотрели наиболее рациональные хватки ракетки, главные особенности их использования и комплекс специальных упражнений, который формирует необходимые физические возможности для их применения. Еще раз хочу подчеркнуть: освоение таких хваток требует самого серьезного внимания, настойчивости и нередко довольно длительного времени при постановке техники у юных теннисистов. «Вооружение» хватками может и должно служить хорошим примером единства технической и специальной физической подготовок. Если такое единство достигнуто, то можно утверждать, что практически реализуется один из главных для перспективного теннисиста девизов: освоение рациональных хваток — путевка в большой теннис!

Мы начинаем изучение приемов техники с подачи. Первый удар, которым мяч вводится в игру, самым существенным образом влияет на ход теннисного сражения. При разборе каждого приема техники, в том числе и подачи, будем придерживаться такой последовательности. Сначала определим главные технико-тактические задачи, которые решаются с его помощью. Затем рассмотрим, какие показатели результативности должен иметь прием техники, чтобы эти задачи решать. И, наконец, анализ так называемой чистой техники — особенностей системы движений, с помощью которых данный прием непосредственно осуществляют.

Хорошая подача — первый шаг к успеху

Ведущие специалисты мирового тенниса единодушны во мнении, что повышение эффективности подачи — одно из главных направлений совершенствования игры.

Чемпионская школа имеет четкую ориентацию уже с первых занятий с девочками и мальчиками на освоение ее величества подачи, способной стать в будущем коронным оружием теннисиста.

Особо стоит сказать о девочках. Не пытайтесь недостатки подачи объяснять принадлежностью к слабому полу. Ваша подача должна стать воплощением больших атлетических возможностей прекрасного пола. Эти возможности могут раскрыться, если технический прием будет систематически творчески совершенствоваться с ориентацией на самые передовые атакующие образцы этого удара, которыми можно овладеть только на основе специальной физической подготовки.

Подача — единственный удар в теннисе, который не является ответным. Теннисист сам спокойно располагается для удара, ему никто непосредственно не мешает. И он по своему усмотрению выбирает, каким конкретно ударом он хочет ввести мяч в игру. Подачей начинается розыгрыш каждого очка, и она сразу как бы задает тон всей игре. Но какой тон? Все зависит от ее эффективности. Важно научиться уверенно задавать тон смелой, остро атакующей игры, ставящей соперника в затруднительное положение. Именно такой тон, мы надеемся, станет доминирующим у занимающихся в чемпионской школе.

Вот главные варианты технико-тактических задач, которые должен ставить себе теннисист, выполняющий стабильно нападающую подачу:

- 1) поставить принимающего подачу в *безвыходное положение*, то есть выполнить неотразимую подачу;
- 2) поставить принимающего подачу соперника в *затруднительное положение*, лишив его возможности активного и адресного ответа;

Первые шаги в освоении нападающей подачи — с малых лет! Шестилетняя Лена Чернякова под руководством Игоря Всеволодова овладевает тайнствами, будем надеяться, своего будущего коронного оружия



3) поставить принимающего подачу соперника в положение *средней трудности*, осложняющее ему возможность ответить активно и адресно;

4) периодически осуществлять с помощью подачи быстрый выход к сетке в расчете на выигрыш очка ударом с лета.

Перед рассмотрением особенностей выполнения этих задач важно уточнить и оценить взаимосвязь между первой и второй подачами. Подачу сравнивают с двойным артиллерийским залпом, так как в соответствии с правилами игры подающему при каждом розыгрыше очка предоставляются две попытки ввести мяч в игру. И если последует ошибка при первой попытке, то в распоряжении подающего всегда имеется вторая. Тут-то и возникает очень важный для исхода игры вопрос: насколько существенна разница в эффективности между первой и второй подачами. Сближение их эффективности — одна из главных тенденций в мировом теннисе. Поэтому при освоении этих приемов техники в чемпионской школе чрезвычайно важна тщательная постановка обеих подач как бы параллельно, с ориентацией на достижение минимальной разницы в эффективности между двумя попытками ввода мяча в игру.

После того как мы оценили значение подачи в современном теннисе и общие подходы к ее освоению, коротко рассмотрим каждую из приведенных ее технико-тактических задач.

Немедленный выигрыш очка с помощью неотразимой (эйсовской) подачи (создание ситуации предельной трудности для принимающего подачу соперника).

Вот примечательный пример игры Пита Сампраса. За весь Уимблдонский турнир 1997 года он проиграл на своей подаче всего два гейма, сделав при этом 127 эйсов!

Статистические данные свидетельствуют: с каждым годом количество эйсов и число обладателей неотразимой подачи неуклонно увеличивается. При подготовке юных российских спортсменов важно учесть эту тенденцию, четко ориентировать их на освоение безукоризненного по особенностям движений приема техники и формирование его золотых качеств — атлетической силы удара с острой, разнообразной и неожиданной пласировкой мяча.

Предвижу, что у читателя уже возник такой вопрос: а есть ли среди женщин обладательницы эйсовских подач? Если у ряда мужчин эйсовские подачи носят серийный характер, то у женщин — только единичный. Впереди у представительниц прекрасного пола настойчивая, систематическая работа, на-

целенная на улучшение подачи.

Создание для принимающего подачу соперника очень затруднительной ситуации, в которой ему крайне трудно активно и точно ответить на удар.

После эйса эта ситуация вторая по степени трудности для принимающего подачу. Он оказывается в положении, когда ответить активно и с точным адресом становится крайне затруднительно. Это нередко становится причиной ошибок — неточных, пассивных ответов, ударов, лишенных четко выраженной тактической направленности.

Подача, трудная для отражения, крайне важна для ее обладателя или обладательницы. Овладеть ею — одна из главных задач занимающихся в чемпионской школе.

Создание для принимающего подачу соперника ситуации средней трудности, в которой он имел бы явные затруднения в использовании активного, адресного ответа.

Подачи средней трудности для принимающих широко используют представительницы прекрасного пола. Однако улучшение этого приема техники только до уровня средней эффективности все же свидетельствует больше о перспективных возможностях дальнейшего улучшения удара.

Совершенно естественно, что освоение подач различной целевой направленности, разной степени трудности для отражения соперником требует систематической, творческой, очень упорной тренировки. Малоактивным подачам в мировом теннисе объявлена война. Ее решительно поддерживают и российские специалисты.

Подачи, лишенные атакующей направленности, являются довольно пассивным способом введения мяча в игру, открывающим соперникам возможность сразу уверенно нападать. Такие подачи обычно лишены должной силы и остроты плавировки мяча, они чаще всего довольно короткие и с медленным отскоком мяча. Именно таким подачам и объявлена всеобщая война.

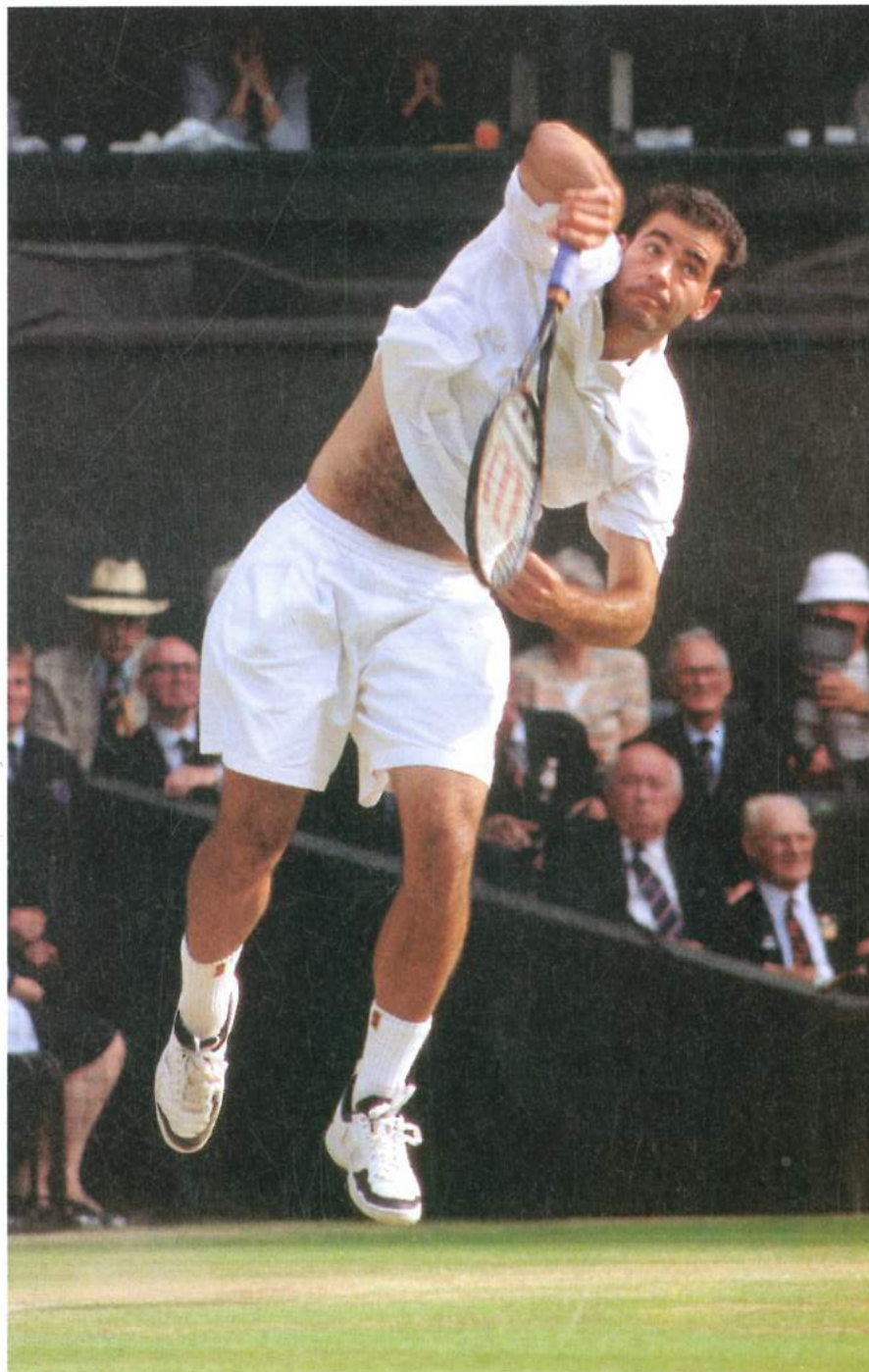
Подачи с быстрым выходом к сетке, ориентированные на выигрыш очка последующим ударом с лета.

Совершенно особое место в технике и тактике занимает подача с выходом к сетке, с помощью которой осуществляется так называемое быстрое сеточное нападение. Этот вид подачи уже давно приобрел большое значение в игре многих ведущих теннисистов, особенно во встречах на «быстрых» травяных площадках. На площадках Уимблдона не один раз уже фиксировались совершенно необычные новые рекорды. У ряда теннисистов все или почти все подачи — как первые, так и вторые — используются только с выходом к сетке! Примерами могут служить такие выдающиеся игроки, как Пит Сампрас, Борис Беккер, Горан Иванишевич, Стефан Эдберг, Рихард Крайчек, Патрик Рафтер.

Для выходов к сетке подачу часто применяют и отдельные теннисистки, особенно в парных соревнованиях. «Королевой» сеточной подачи называют девятикратную в одиночном и семикратную в парном разрядах покорительницу Уимблдона Мартину Навратилу. Обладательницей такой сеточной подачи слывет и вторая ракетка мира 1997 года — Яна Новотна. Успешно использовать подачу для сеточной атаки можно, естественно, только при условии, если мяч вводится в игру нападающим ударом.

В современной подаче есть ряд весьма существенных особенностей, активно способствующих незамедлительному продвижению теннисиста

Пит Сампрас на подаче



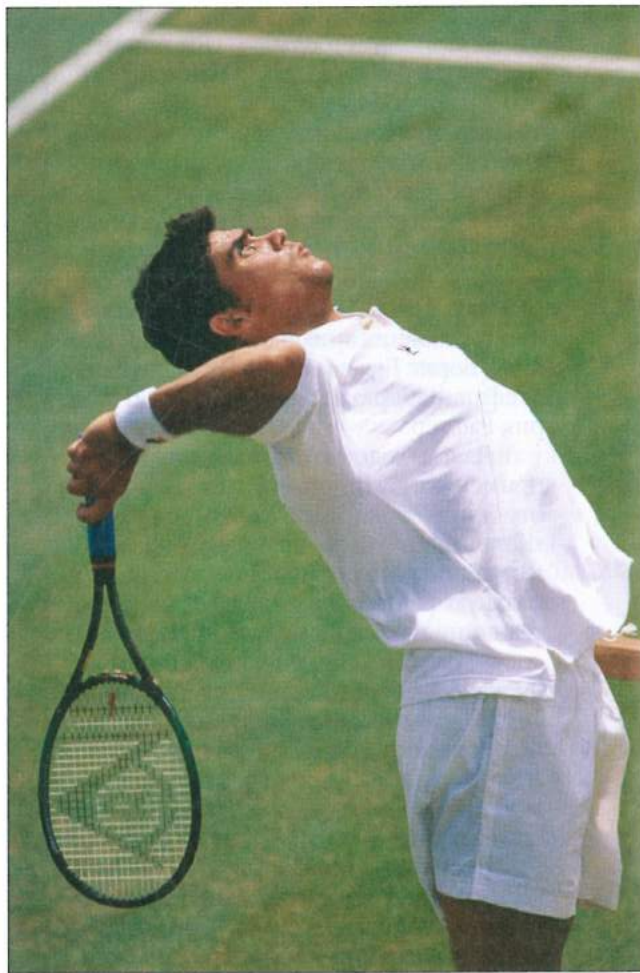
вперед (мы рассмотрим их в дальнейшем). Осваивать их нужно уже на начальных этапах технической подготовки. Сразу хочу предостеречь: решительно отказывайтесь от практики многолетнего совершенствования одной статичной подачи без периодических выходов к сетке. Иначе может возникнуть трудно преодолимая преграда для освоения динамичной подачи с быстрым продвижением вперед.

Мы рассмотрели степени эффективности подач с учетом трудностей, которые можно создавать с их помощью соперникам. Теперь самое подходящее время познакомиться с теми особенностями, которыми они должны отличаться, чтобы реально создавать для соперника эти трудности.

Главные особенности эффективности активной, нападающей подачи:

- серийное применение сильной подачи с высокой скоростью полета мяча, максимально сокращающей сопернику время для подготовки ответного удара;
- высокая точность удара (меткость попадания в намеченное место площадки), сочетающаяся с разнообразной и острой плавировкой мяча;
- общая динамичность приема техники, выполнение его при пружинистом взлете вверх-вперед для нанесения удара в наивысшей точке с максимально полным использованием скоростно-силовых возможностей подающего для сообщения мячу наивысшей скорости и обеспечения свободного продвижения вперед, если принято решение сразу атаковать с выходом к сетке;
- применение разнообразных видов подач — плоских и с различными видами вращения мяча, в том числе и так называемых плоско-резаных и плоско-крученых, позволяющих при высокой скорости полета мяча обострить его плавировку и создать несколько больший запас точности благодаря более высокому пролету мяча над сеткой;

Австралиец Марк Филиттусис — обладатель сильнейшей в мире подачи. В его движениях очень четко просматривается ориентация на максимальное использование при ударе скоростно-силовых возможностей всего тела



В каждом солидном деле важно хорошее начало! Именно таким началом и должна быть подача теннисиста!

- широкое использование фактора неожиданности, выражающегося во внезапном для соперника применении различных видов подач с вариантной и острой плавсировкой мяча, а также в использовании подачи в качестве подготовительного удара для быстрого выхода к сетке;
- сближение по уровню активности, нападающему потенциалу, возможностям эффективного использования первой и второй подач.

Сильная подача! Ее считают одним из главных атлетических достоинств теннисиста. В последние годы на большинстве крупных международных соревнований с помощью специальных приборов фиксируют скорость полета мяча при каждой подаче и полученные результаты тут же демонстрируют на специальном табло для обозрения всем присутствующим на матче. Данные измерений последних лет свидетельствуют о неуклонном росте рекордных показателей и числа теннисистов, показывающих достаточно высокие результаты. Не случайно соревнования между многими сильнейшими игроками превращаются порой в дуэли подач! Последние существенные усовершенствования особенностей выполнения подачи непосредственно связаны с настойчивыми творческими поисками возможностей усиления удара. Об этих усовершенствованиях будет рассказано позже, когда речь пойдет о непосредственных особенностях выполнения приема техники.

В мировом теннисе признано: хороший подающий теннисист — это снайпер (сверхметкий стрелок), способный поражать множество мишеней, причем каждую — неожиданно для соперника. На рисунке (с. 124) показано расположение таких мишеней, в каждую из которых подающему важно научиться попадать.

В последние годы особое внимание обращают на освоение подач, нацеленных на немедленный выигрыш, прежде всего попаданием мячом в четыре крайние мишени — по две в каждом из полей для отражения подачи соперником. Первые две мишени — в углах полей подачи, у самой средней линии площадки (мишени № 1 на рисунке). Обстрел этих мишеней ведется так называемыми прямыми подачами. Вторая пара — самые крайние боковые мишени (мишени № 2 на рисунке). Используя их подающий сильным косым ударом как бы выбивает соперника с площадки, нередко вынуждает его для отражения мяча делать предельно быстрый и далекий рывок в сторону. Неожиданное варьирование сильных прямых и косых подач обычно создает для соперника самые большие затруднения. В ситуации такого рода принимающий подачу для отражения мяча нередко должен покрывать большие расстояния, причем располагая минимальным временем для подготовки ответного удара.

Еще раз хочу подчеркнуть, что прицел в крайние мишени особенно эффективен при очень сильных подачах. Однако если в них нет высокого силового потенциала, то, например, косая подача может создать подающему не преимущество, а, наоборот, большие трудности. Так, из позиции, когда соперник выбит с площадки и свободно успевает достать косой мяч, он будет располагать хорошей возможностью использовать его для эффектного активного контрудара.

Но было бы грубой ошибкой пренебрегать и другими мишенями. Каждая мишень хороша в своем роде. Например, если у соперника уязвим удар справа, то преимущества может иметь попадание в мишень № 2 первого поля, и, наоборот, поражение мишени № 2 второго поля, если у принимающего подачу существенные недостатки в ударе слева, может дать вводящему мяч в игру определенные преимущества.

И, наконец, так называемые, средние мишени (№ 1 на рисунке). Прицеливаясь в эти мишени, теннисист фактически одновременно прицеливается и в направлении самого принимающего подачу. А это у ряда игроков при сильной подаче может вызвать специфические трудности в отражении мяча.

Завершение выноса ракетки на мяч подающим очень точно варьируется в зависимости от того, в какую мишень осуществляется прицеливание. Особенно это

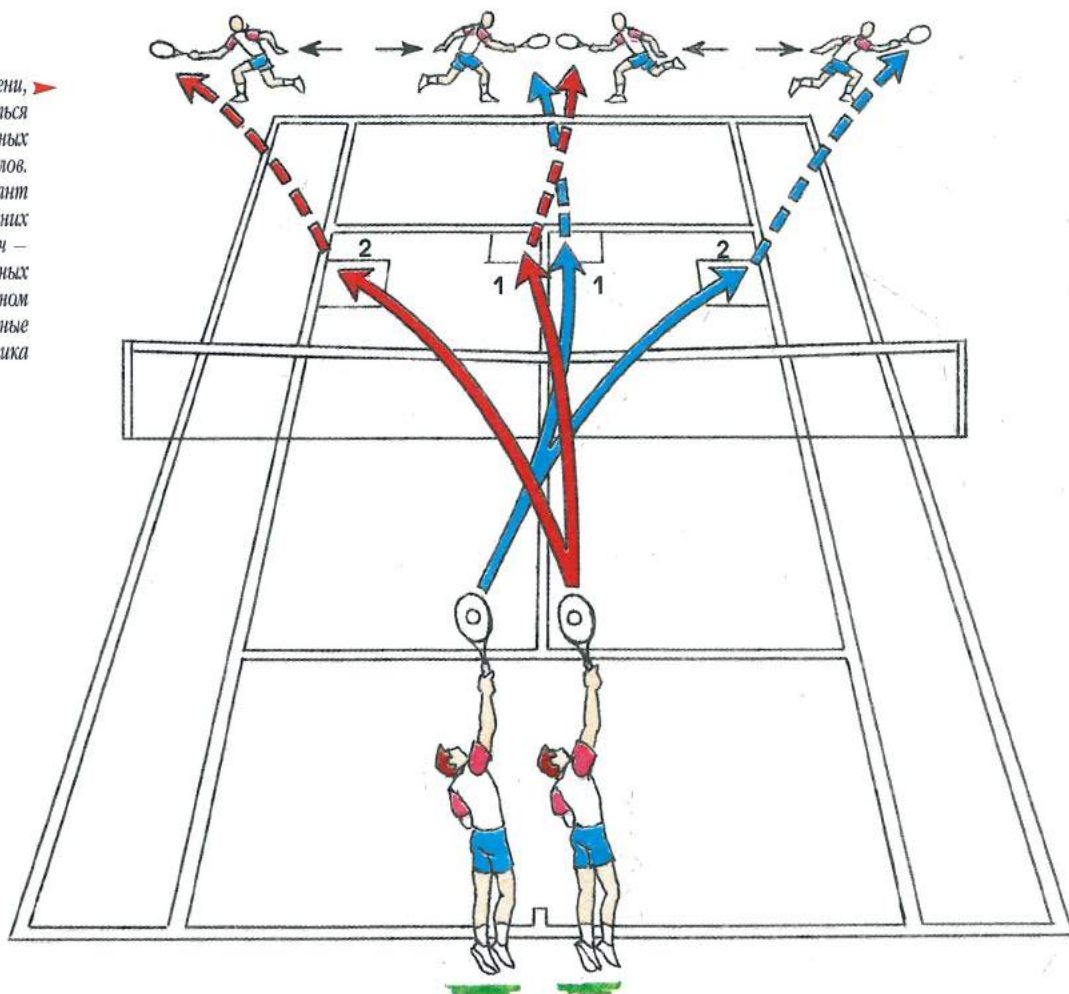
касается крайних подач — очень косой и прямой с их далеко не одинаковым движением на заключительном этапе. Поэтому, как бы забегая вперед, отмечу: осваивать подачу необходимо применительно к адресному прицеливанию и особое внимание обращать на попадание в крайние мишени.

Итак, подающий атлет должен настойчиво стремиться создавать для соперника угрожающую обстановку — такими словами закончил свое выступление на методической конференции Константин Богородецкий, старший тренер российской команды Кубка федерации.

Подача — прием техники, выполняемый с места. Однако в последнее время она приобрела очень динамичный характер. И не только потому, что используется для атаки с выходом к сетке. С целью усиления удара стали более активно использоваться движения фактически всего тела.

Уже многие-многие годы используют три вида подач — плоскую, крученую и резаную. Но не так давно появились подачи, которые начали называть комбинированными, подачами «двойного назначения». Их еще называют плоско-крученые и плоско-резаные. Это действительно удары с двойным эффектом. С их помощью мячу сообщают и очень высокую поступательную скорость, и примерно среднюю скорость вращения. Вращение позволяет повысить надежность удара благодаря приданию траектории полета мяча немного выгнутой вверх или вверх — в сторону формы (поэтому мяч пролетает над сеткой немного выше, чем при плоской подаче). Кроме того, такие траектории открывают возможности использовать более косые, сильные, трудные для приема подачи. Они отличаются так называемым особым «рубящим» ударом по мячу (в отличие от прежнего, как бы скользящего по поверхности мяча, характерного для классических крученых и резаных подач).

На площадке — воображаемые мишени, которые подающий должен научиться поражать с учетом различных тактических замыслов. Здесь представлен главный вариант использования острых, крайних по плавировке мяча сильных подач — прямых и очень косых, способных создавать, особенно при неожиданном варьировании, наиболее трудные ситуации для соперника



В современном теннисе, как мы уже говорили, неуклонно возрастает и неожиданность действий. И прежде всего это относится к тонким особенностям применения подач. Куда и как направит мяч подающий? — главная загадка в игре мастеров, как-то заметил Евгений Кафельников. Весьма примечательно, что детали техники, позволяющие подающему действовать неожиданно, все больше и больше внедряются в самые передовые способы выполнения удара (о подобного рода деталях будет рассказано позже при анализе движений подающего).

И, наконец, о последней характеристике победоносной подачи — сближении нападающих возможностей при первой и второй попытках ее выполнения. Примечателен в этом отношении такой факт. Изучение показателей эффективности игры Евгения Кафельникова, который стал одним из лидеров мирового тенниса, показывает: его первая подача заметно усилилась, а вторая приблизилась к первой по уровню эффективности. И именно этот успех в совершенствовании техники имел существенное значение для повышения спортивного мастерства.

Итак, мы рассмотрели общие подходы к оценке подачи, ее место в игре высокого уровня, главные характеристики эффективности этого важнейшего приема техники. Теперь перейдем к непосредственному анализу особенностей выполнения удара, с которого начинается игра. Прежде всего от них зависит возможность достигнуть именно тех высоких показателей эффективности, которые для теннисиста чемпионской школы не иначе как целевые ориентиры творческой учебно-тренировочной работы.

Виды подачи и особенности их выполнения

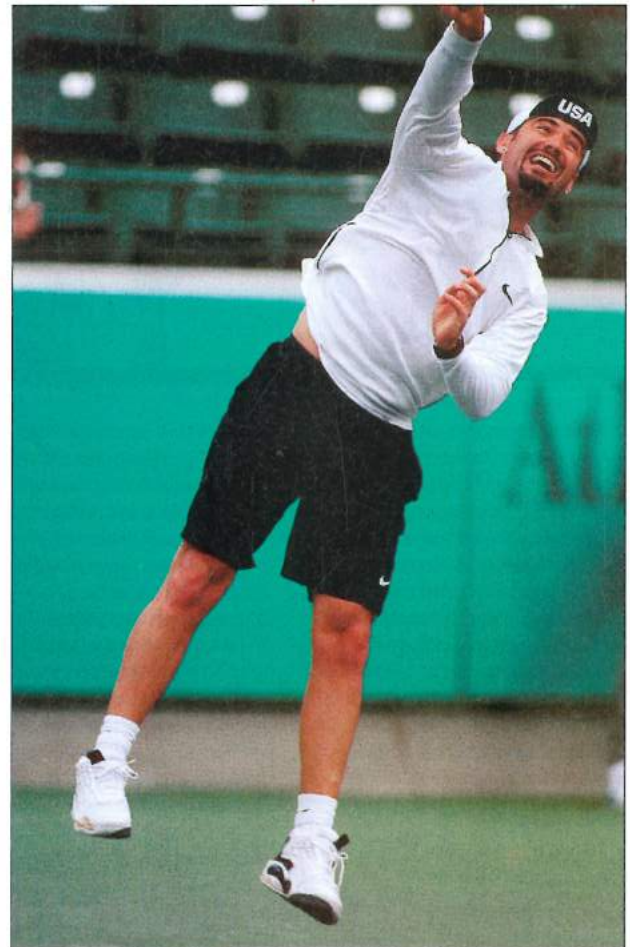
В выполнении различных видов подач очень много общего. Существенно различны главным образом лишь заключительные элементы выноса руки с ракеткой на мяч и особенности их взаимодействия. Это очень важно и с тактической точки зрения, так как соперник оказывается совсем ограниченным в возможностях прогнозировать замысел подающего до завершающей части выноса ракетки на мяч.

Существенным изменениям в последнее время подверглись крученые и резаные подачи. Прежде удар по мячу выполнялся движениями, если так можно выразиться, смягченными по сравнению с движениями при сильной плоской подаче. Он носил преимущественно скользящий по шероховатой поверхности мяча характер. В результате мяч получал быстрое вращение, однако его поступательная скорость оставила желать лучшего (правда, после сильной крученой подачи мяч отскакивал очень высоко и довольно быстро, что у некоторых принимающих подачу игроков вызывало немалые трудности). Теперь при этих подачах, как крученых, так и резаных, заметно возросла скорость мяча, главным образом благодаря более резкому, как бы рубящему удару.

Вращение мяча существенным образом влияет на траекторию его полета и отскока. Если при сильной плоской подаче мяч летит прямолинейно и сравнительно невысоко отскакивает, то, к примеру, при крученой он пролетает с довольно большим запасом над сеткой по выгнутой вверх (в вертикальной плоскости) траектории и высоко и быстро отскакивает. Траектория может изгибаться, естественно, при соответствующих особенностях удара не только в вертикальной плоскости, но и в горизонтальной, и даже в обеих одновременно.

Все эти особенности подач с вращением будут в дальнейшем подробно рассмотрены. Здесь же мы говорим о них в основном для формирования общего представления, которое важно сформировать ученику чемпионской школы, когда он начинает осваивать подачу.

Андре Агасси много усилий и времени потратил, чтобы, как он сам утверждает, придать подаче более динамичный характер, усилить удар и добиться острой плавировки мяча



Анализ подач начнем с плоского удара. На его примере легче всего разобраться в главных общих для всех подач особенностях движений, понять, как их лучше выполнять, максимально используя скоростно-силовые возможности теннисиста.

Плоская подача. Ее сравнивают со скорострельным выстрелом. И действительно, у мастеров плоской подачи зафиксированы во время матчей уникальные результаты — скорость полета мяча около 220 километров в час. Ведущие теннисисты мира стремятся к достижению все более и более высоких скоростных показателей. Позволю себе выразить уверенность в том, что и среди занимающихся в чемпионской школе будут обладатели такой подачи.

Каждая подача, естественно, как и другие технические приемы, представляет собой целостное двигательное действие со строго согласованными движениями. Однако осваивающему подачу юному теннисисту важно зрительно хорошо представлять себе не только общую, целостную картину движений, но и главные положения в различные моменты выполнения приема техники. Кроме того, большой эффект дает и раздельное освоение этих положений. Многолетний опыт, и отечественный и зарубежный, показывает, что целостное изучение подачи и как бы параллельно по отдельным, наиболее важным ее положениям — наилучший вариант освоения приема техники.

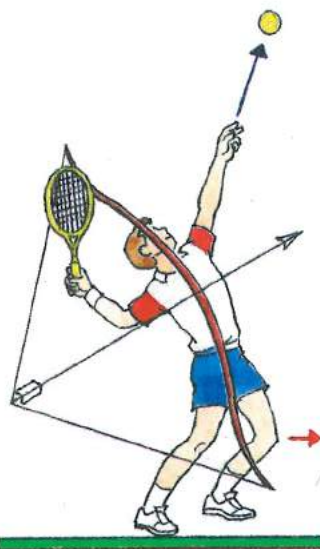
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕННИСИСТА
ПРИ СИЛЬНОЙ ПЛОСКОЙ ПОДАЧЕ
И КРАТКИЕ К НИМ ПОЯСНЕНИЯ



1. Исходное, прицельное положение начальной готовности к сильному удару и точному подбросу мяча. Туловище обращено левым боком к сетке, ноги достаточно широко расставлены. Мяч расположен точно под прямой линией его подброса и покоится в так называемой «рюмке», образованной главным образом большим, указательным и средним пальцами левой, немного согнутой в локте руки. Рука с ракеткой, обращенная вперед своей головкой, в положении готовности к удару



2. Положение, способствующее точному подбросу мяча. Отличается устойчивостью, отсутствием раскачивающих тело движений и идущих как бы в противоход подбросу. Левая рука постепенно выпрямляется в локте, перемещается вверх, вытягивается, и пальцы своими ювелирными направляющими движениями завершают точный подброс мяча, так чтобы он после вылета из «рюмки» не вращался. Завершающее подброс движение левой руки вверх происходит в момент, когда и правая рука с ракеткой начинает подниматься вверх при замахе



3. Положение предварительной, общеподготовительной готовности к сильному удару (положение так называемого «натянутого лука всем телом»). Все тело в положении опять наклона назад, в области поясницы скручивание вправо, ноги пружинисто согнуты в коленях. Мышцы правой части плечевого пояса и груди сильно растянуты, спина мягкая, и правая лопатка при замахе свободно перемещается к позвоночнику. Голова отклонена назад, как бы лежит на пружинистой подкладке, что позволяет наблюдать за мячом не только снизу-вверх, но и со стороны, что, в свою очередь, способствует более точному удару по мячу и его дальнейшему перемещению в направлении ударного движения



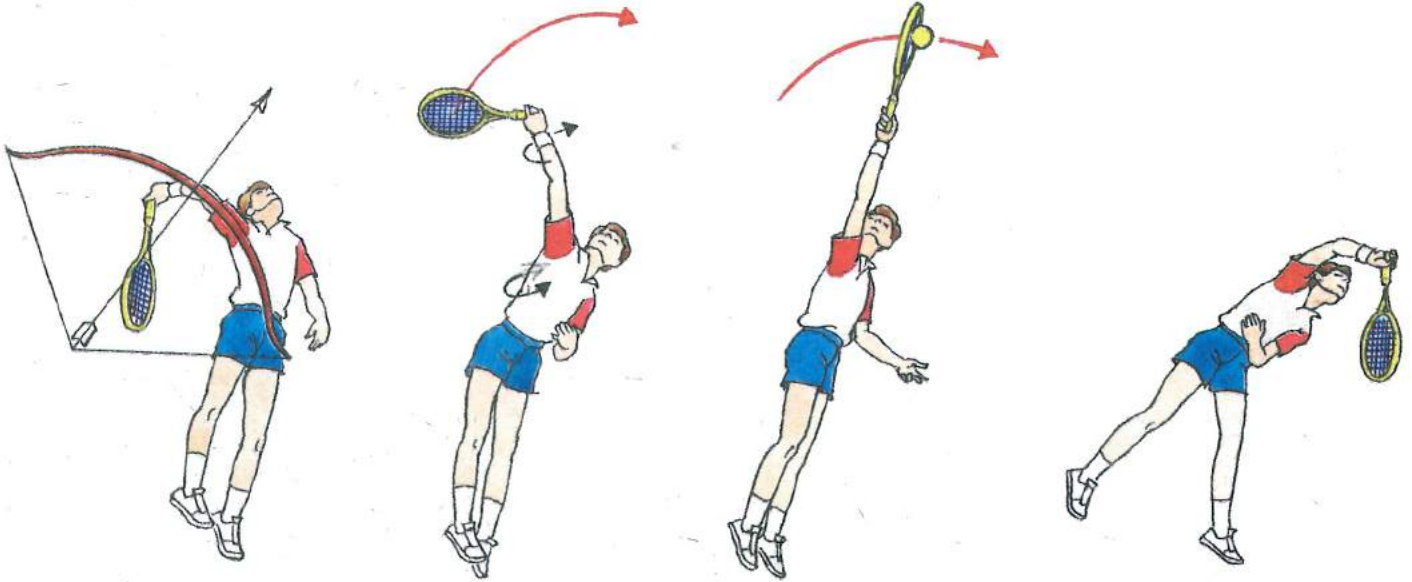
4. Положение готовности для начала протяженного ударного движения — выноса издалека руки с ракеткой на мяч. Это движение начнется в момент самого низкого проворачивания за туловищем рукой с ракеткой так называемой «петли», когда предплечье и кисть (жестко соединенные между собой) максимально опущены вниз далеко за спиной, а рука в целом и правая часть плечевого пояса значительно выгнуты назад. При этом ноги уже начали пружинистое выпрямление вперед

Поэтому мы сначала познакомим читателя с главными восемью положениями подающего при помощи рисунков, сделанных на основе фотографий звезд мирового тенниса, и очень коротких к ним пояснений. А уже затем рассмотрим удары в целом, уточнив ряд важнейших дополнительных особенностей их выполнения, выходящих за рамки отдельных промежуточных положений.

Итак, представленная рисованная кинограмма подачи и сопровождающие ее краткие пояснения — это учебное пособие многоразового использования. Особенно начинающим необходимо почаще в него всматриваться, вчитываться и пытаться взять на вооружение самые современные особенности этого приема техники. Рассмотрим особенности подачи более детально.

Исходное положение подающего. С него начинается рождение эффективной подачи. Сразу хочу предостеречь. Именно с погрешностей в данном положении нередко возникают существенные недостатки при выполнении технического приема. Вот только два характерных примера. Первый: подающий располагается в неустойчивом положении, с совсем сближенными ногами и заранее наклоняется вперед. В результате это приводит к значительному снижению скоростно-силовых возможностей подающего при последующем проведении ударного движения.

Второй пример, связанный с ошибками держания мяча в исходном положе-

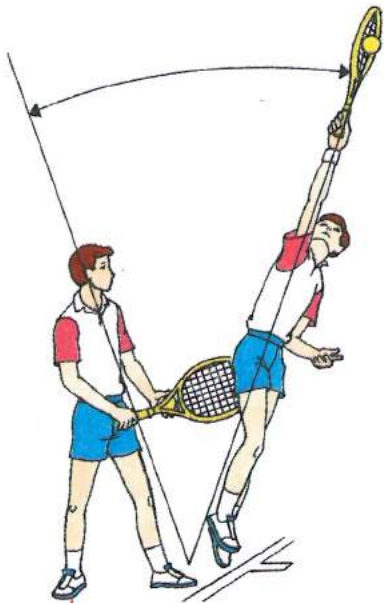


5. Положение начала резко ускоренного ударного движения и ориентации его с учетом намеченной плавировки мяча (положение так называемого начального выпрямления приподнятого «натянутого лука», образованного рукой с ракеткой, правой частью плечевого пояса и туловищем). Характерно предупредительная мобилизованность всех скоростно-силовых возможностей для нанесения по мячу издали сильного удара, в том числе и завершающем пружинистого выпрямления ног

6. Положение заключительной, безопорной готовности к сильному и точному удару. Все тело продолжает взлет для удара в наивысшей точке. Ракетка, жесткие кисть и предплечье выносятся на мяч в отведенном назад положении, как бы напоминая звездный перед выстрелом курок винтовки. В плечевом и локтевом суставах сохраняется свобода, необходимая и для сочетания очень быстрого поступательного движения руки, и поворота ее внутрь, особенно в локте

7. Положение в момент непосредственного сильного удара в безопорном положении. Удар по мячу производится при наивысшем взлете, в предельно возможной высокой точке, когда все тело максимально вытянуто вверх. Сочетание очень быстрого поступательного движения руки с ракеткой и поворота плеча и предплечья с кистью внутрь позволяет достигнуть их наибольшей скорости, а значит, и большой силы удара. В момент соприкосновения струнной поверхности с мячом кисть и предплечье продолжают сохранять жесткость. При плоской подаче ударная сила точно нацелена в то место площадки, куда намечено послать мяч

8. Положение начального завершения приема техники, которое в дальнейшем будет уточняться в зависимости от принятого тактического решения — выйти к сетке или остаться у задней линии. Продолжается своего рода выпад-скачок левой ногой вперед. При этом рука с ракеткой продолжают быстрое инерционное движение вперед-вниз и одновременно поворот внутрь, что свидетельствует об очень высокой скорости комплексного ударного движения



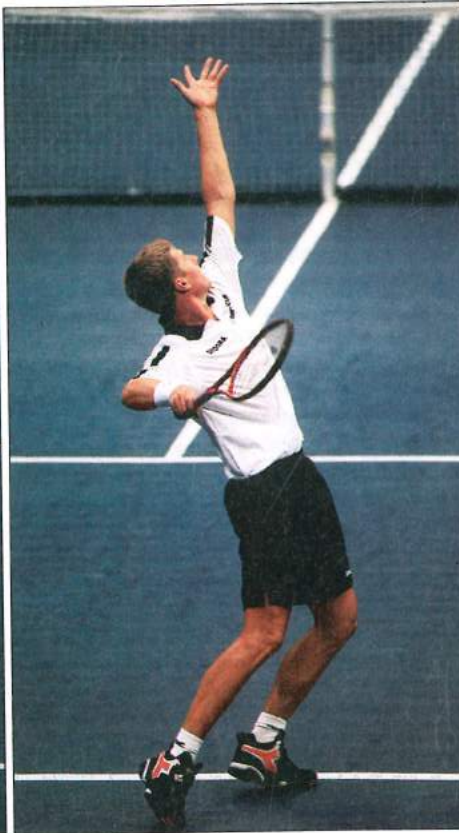
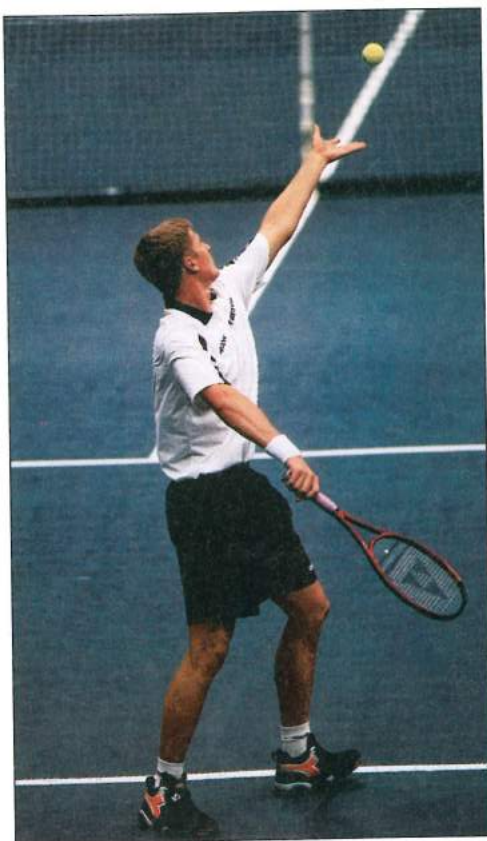
Сравните эти два положения! Они хорошая иллюстрация поступательного движения подающего в направлении удара

нии. Подающий располагает мяч в стороне от линии его подброса, да еще держит его крепко сжатой в кулак, напряженной кистью. Это обычно лишает возможности прямо и стабильно подбрасывать мяч при очень точной направляющей работе пальцев.

Сравните на рисунке исходное положение подающего и его положение непосредственно в момент удара. Вы сразу заметите динамичный характер приема техники: в целом очень активное и довольно далекое перемещение игрока вперед для удара в наивысшей точке с использованием усилий всего тела. Не случайно исходное положение подающего некоторые авторы называют стартовой позицией, учитывая, что нередко вслед за ней следует быстрая атака с выходом к сетке. Поэтому важно, чтобы подающий находился в боевой готовности для старта, располагался в довольно широком, устойчивом шаге, при значительном повороте туловища левым боком по отношению к сетке. Уже в исходном положении ракетка, кисть и предплечье должны быть в состоянии готовности к мощному удару. Малейшая расслабленность в звеньях руки и положении ракетки могут самым существенным образом снизить эффективность подачи.

Мы уже отмечали, что хорошая подача — это своего рода снайперское оружие, удар повышенной точности. **Обратите особое внимание на такое утверждение: снайперская подача берет свое начало со снайперского, сверхточного, подбрасывания мяча для удара.** Как и где держать мяч в исходном положении, как располагать руку вместе с ракеткой? Все эти, кажущиеся на первый взгляд мелкими вопросы на самом деле имеют весьма существенное значение.

Важно, чтобы рука с мячом была готова к точному подбросу мяча. В этом положении рука находится чуть перед туловищем, немного согнута в локте, мяч покоится в пружинистых пальцах. Держат его большим, указательным и средним пальцами, которые образуют так называемую «рюмку», которая в дальнейшем осуществляет точный подброс мяча. Мяч держится примерно под восходящей линией будущего движения вверх и немного вперед. Пальцы, образовавшие «рюмку», при завершении подбрасывания мяча активно участвуют в выталкивании его очень точным мягко-пружинистым движением. Обратите внимание на



Снайперски точная и сильная подача начинается со снайперского подброса мяча.

немного согнутое в локте положение левой руки. Последующее ее выпрямление в направлении подброса будет активно способствовать его точности.

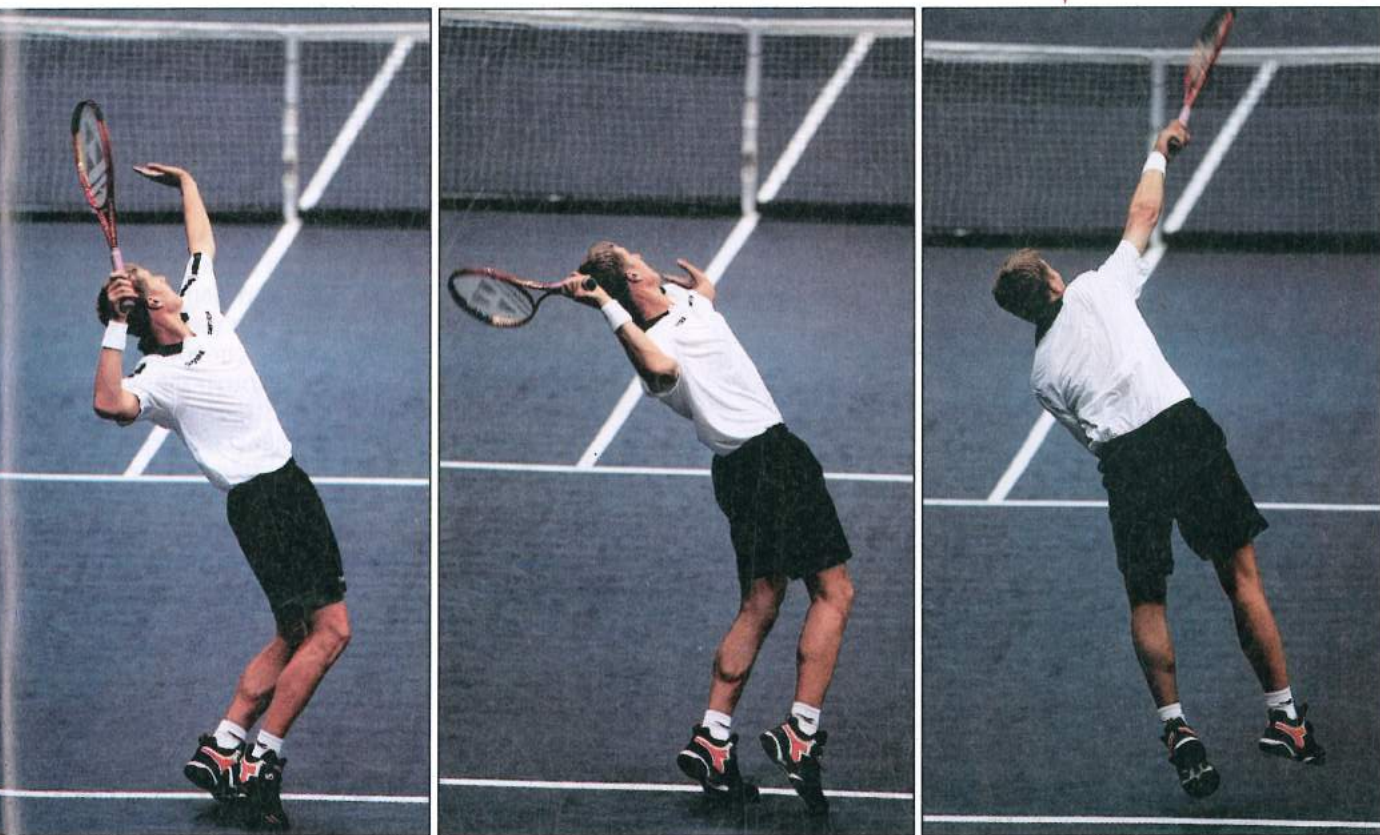
Исходное положение подающего — это и психологическая готовность к эффективным действиям. Некоторые психологические рекомендации целесообразно осваивать юному теннисисту, особенно когда он начинает участвовать в первых тренировочных играх со счетом и в первых соревнованиях.

Подающий должен занимать исходное положение спокойно, без спешки и перед началом подготовительных движений замереть на несколько мгновений. Это важно для того, чтобы сосредоточить внимание на сопернике (или партнере по тренировке) и окончательно решить, какую из подач и как использовать, а также проверить свой внешний вид, который должен быть воплощением воли к победе.

Каким видится подающий сопернику? От этого в той или иной мере может зависеть ход игры. Ведь внешний вид игрока — это тоже своего рода психологическое оружие, конечно если по нему словно читается психическая стабильность, эмоциональная уравновешенность, уверенность, волевой настрой. Обучить юного ученика чемпионской школы постоянно использовать подобного рода оружие — задача первостепенной важности.

Подброс мяча и выход в положение предварительной готовности для выполнения мощного удара. «Точный подброс мяча можно сравнить с искусством меткого стрелка, который каждый раз стремится попадать только в «десятку» воображаемой мишени!» — очень метко сказал в беседе с тренерами Евгений Кафельников. Что и говорить, многие ведущие теннисисты мира в своих высказываниях на пресс-конференциях, международных методических семинарах, да и просто в личных беседах, подчеркивают огромное значение точности подбрасывания мяча и рекомендуют регулярно его тренировать, даже вне площадки. Например, такой. В обычной комнате к стене прикрепить (с помощью липкой ленты) вытянутый вверх красный шнурок со стрелкой от места, где мяч должен находиться в

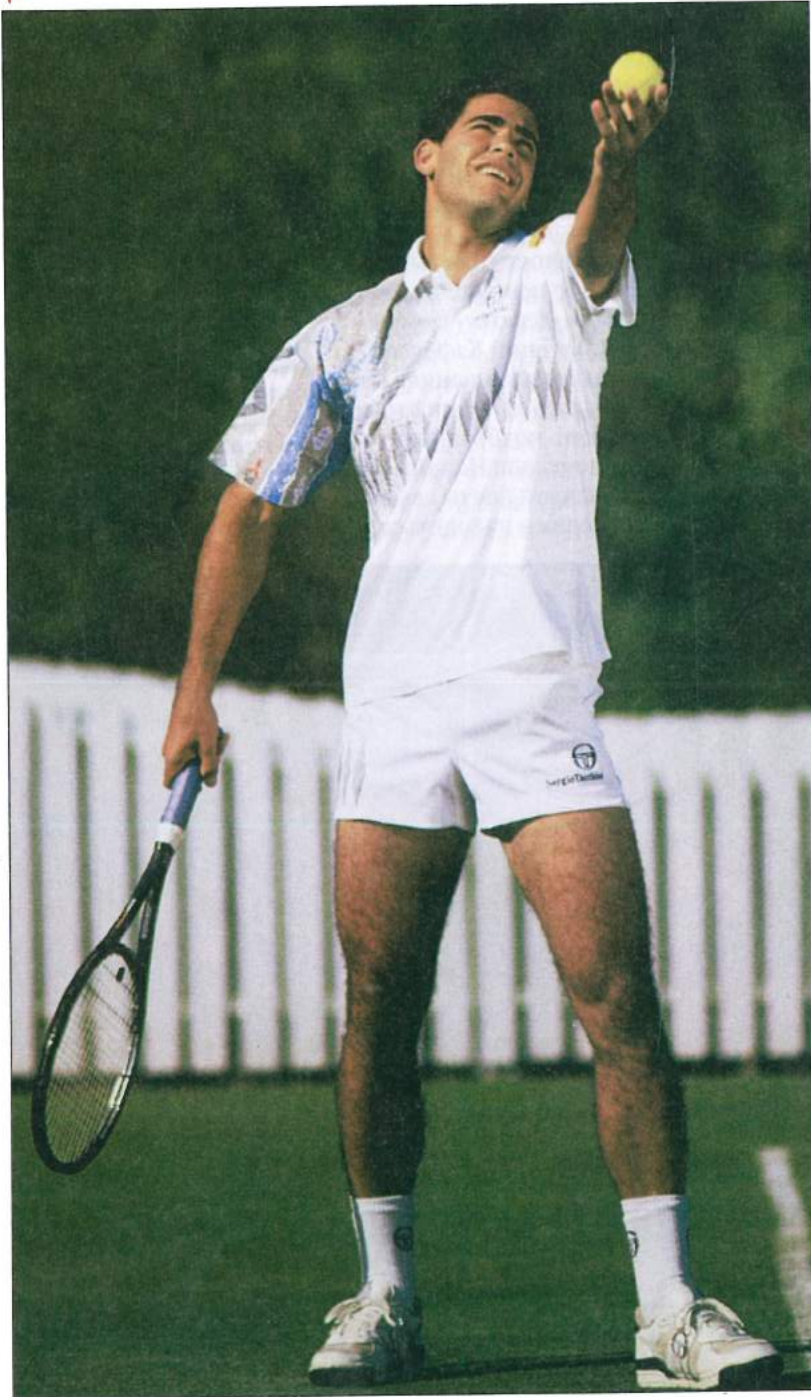
Подача Евгения Кафельникова. Обратите особое внимание на движения спортсмена на третьем кадре и сравните их с завершающими на последнем кадре. Из положения «натянутого лука всем телом» ведущий российский теннисист как бы выстреливает себя в направлении удара, создавая тем самым одно из важнейших условий для сообщения мячу очень высокой скорости. На третьем кадре примечателен весьма значительный поворот туловища и далекое отведение правого плеча в сторону замаха, а также значительное растяжение в этом же направлении мышц правой части груди и плечевого пояса



Подброс мяча Пита Сампраса часто называют в печати снайперским — он на редкость точный! Положение туловища и ног даже к моменту, когда подбрасываемый мяч отделяется от кисти, продолжает оставаться спокойным, устойчивым, без каких-либо раскачиваний. Это способствует очень точному движению руки с мячом

исходном положении, до точки его наивысшего взлета в 15 сантиметрах от уровня непосредственного удара. Расположившись в исходном для подающего положении (спиной к стене и вплотную к ней), подбрасывать мяч точно вдоль вытянутого на стене шнура. Причем стандартного при всех вариантах подачи.

Присмотритесь к фотографии, где запечатлен Пит Сампрас в момент



Мяч только что отделился от руки подающего. Пальцы, кисть до этого образовывали своего рода «рюмку», смотрящую в направлении подброса мяча, из которой очень точным движением пальцев как бы выталкивался мяч

подбрасывания мяча. Может сложиться обманчивое впечатление, будто теннисист и не готовится к мощному удару. Настолько в его совершенно спокойных, размеренных движениях, устойчивой, спокойной позе «читается» отсутствие необходимой мобилизованности на активные действия. Не удивляйтесь! Именно в этом один из важных признаков мастерства. В момент движения руки с мячом вверх-вперед подающему рекомендуется сохранять спокойное, устойчивое, хорошо контролируемое прицельное по отношению к мячу положение, способствующее снайперскому подбросу мяча. Какие-либо резкие движения, наблюдаемые у некоторых теннисистов, обычно приводят к «разбросу» подбрасывания мяча и в итоге нередко снижают качество непосредственного удара.

Движение руки с мячом вверх-вперед, сопровождаемое выпрямлением в локте, ориентировано точно в направлении подброса. Последний в этом случае станет совершенно естественным его продолжением. Мяч должен терять контакт с кистью, когда рука «смотрит»

вверх, и пальцы завершают точно направленное его выталкивание из образованной ими так называемой «рюмки».

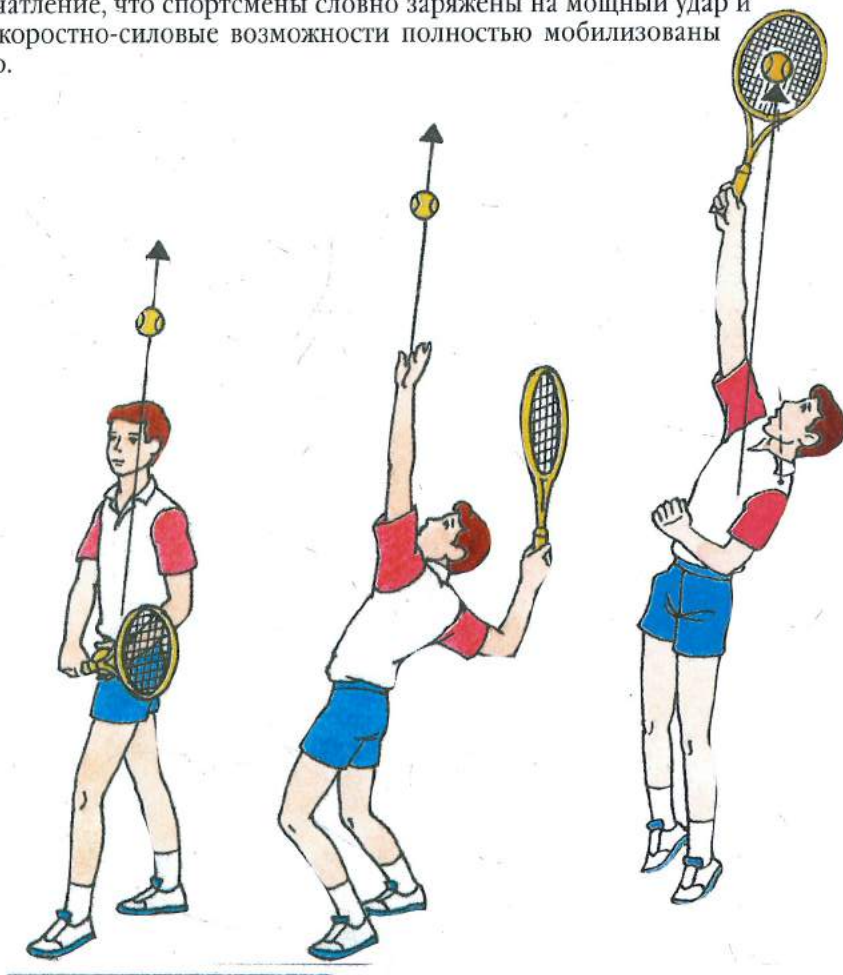
Хочу предостеречь от довольно широко распространенной ошибки. У некоторых игроков мяч как бы скатывается с ладони из-за отсутствия направляющего движения пальцами. Эта ошибка часто приводит к неточному подбросу мяча.

Существенное значение имеет высота подброса мяча и его положение относительно тела подающего в момент непосредственного удара. Здесь возможны различные варианты. Чаще всего используют два варианта, и они получили положительную оценку в подготовке большинства сильнейших теннисистов мира.

Вариант первый — мяч подбрасывают чуть выше точки непосредственного удара. Целесообразность такого выбора обосновывают некоторым увеличением времени для подготовки к удару и возможностью более точного согласования ударного движения с положением мяча в пространстве.

Весьма существенное значение имеет и положение точки непосредственно удара по отношению к подающему. Оно должно быть стандартным, наиболее удобным для использования сильных подач со всеми вариантами плавировки мяча и универсальным применительно к использованию как плоских подач, так и подач с вращением мяча. Мяч в наивысшей точке должен находиться примерно над левым плечом подающего — это в первом варианте.

При втором варианте мяч подбрасывают точно на высоту удара. После того как мяч подброшен, подающий занимает положение «натянутого лука всем телом», воплощающим готовность к мощному удару. Это положение показано на нескольких представленных здесь фотографиях, демонстрирующих технику ряда сильнейших теннисистов мира. Когда смотришь на фотографии, то создается впечатление, что спортсмены словно заряжены на мощный удар и все их скоростно-силовые возможности полностью мобилизованы для этого.



◀ Рациональное положение руки с мячом и руки с ракеткой в исходной позе подающего, точный подброс мяча по воображаемой почти вертикальной, немного наклоненной вперед линии, так, чтобы в момент удара мяч оказался примерно над левым плечом теннисиста, — важные условия снайперской и сильной подачи

Вот главные особенности этого важного положения:

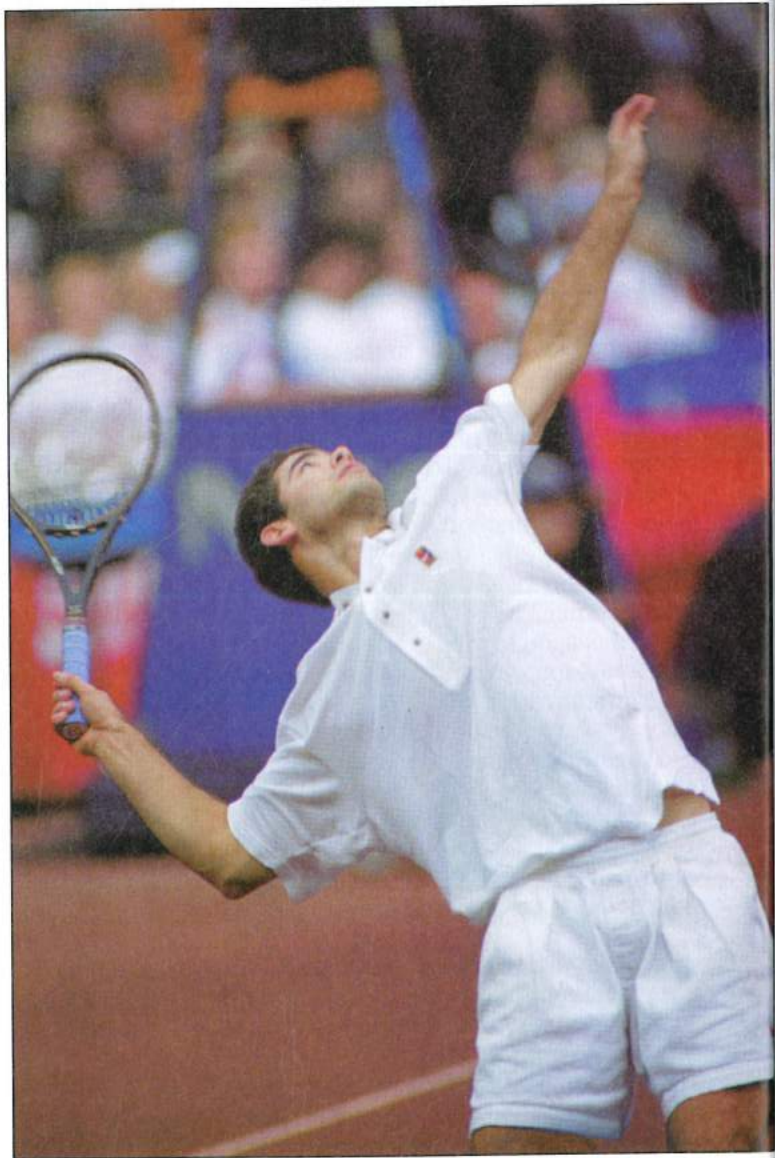
рука с ракеткой завершила движение замаха, отведена далеко назад-вверх и находится далеко от туловища, жестко соединенные между собой и ракеткой предплечье и кисть в положении готовности к удару;

туловище повернуто и наклонено вправо-назад, мышцы правой части плечевого пояса сильно растянуты, чему активно помогает сближение правой лопатки с позвоночником, и все это сочетается с активным поворотом в области поясицы;

ноги пружинисто согнуты в коленях и готовы к пружинистому выпрямлению, которое поднимет подающего вверх-вперед для удара в наивысшей точке при отрыве от поверхности площадки.

Хочу обратить внимание читателя на две особенности движений, которые обычно недооценивают, хотя имеют весьма существенное значение.

«Жесткая, напряженная спина — это бич немало числа теннисистов!» — совершенно справедливо заметил один из сильнейших в мире парных игроков Андрей Ольховский. Важно учитывать, что правая большая грудная мышца, мышцы правой части плечевого пояса, играющие весьма существенную роль в выполнении мощного удара, должны быть предварительно сильно растянуты. Только тогда при сокращении они смогут активно участвовать в сообщении руке с ракет-

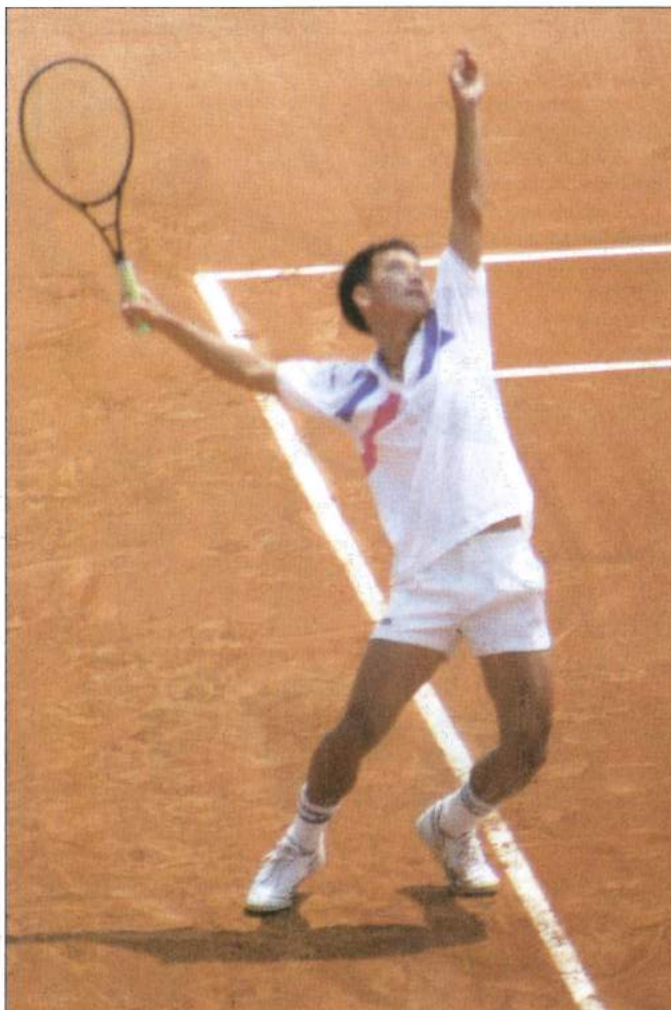


кой очень высокой ударной скорости. Однако значительное растяжение указанных мышц достижимо только при отсутствии жесткости спины, при свободном движении правой лопатки к позвоночнику. Примечательно, что для решения данной задачи необходимо использовать специальные упражнения. Они будут представлены в конце раздела.

Вторая особенность, требующая дополнительных пояснений, касается сгибания ног в положении готовности к мощному удару. Важно, чтобы ноги были так согнуты, чтобы оба колена как бы «смотрели» по ходу предстоящего удара. Один из широко распространенных недостатков — значительное сгибание ног в коленях в сторону. Из-за этого подающий не может в полной мере использовать пружинистое выпрямление ног для нанесения сильного удара.

Итак мы рассмотрели положение готовности подающего к мощному удару, дав ему образное название «натянутый лук». Его тщательное освоение — важная часть технической подготовки. Исходное положение, подброс мяча и превращение подающего в натянутый лук теснейшим образом связаны друг с другом и составляют в целом подготовительную часть технического приема.

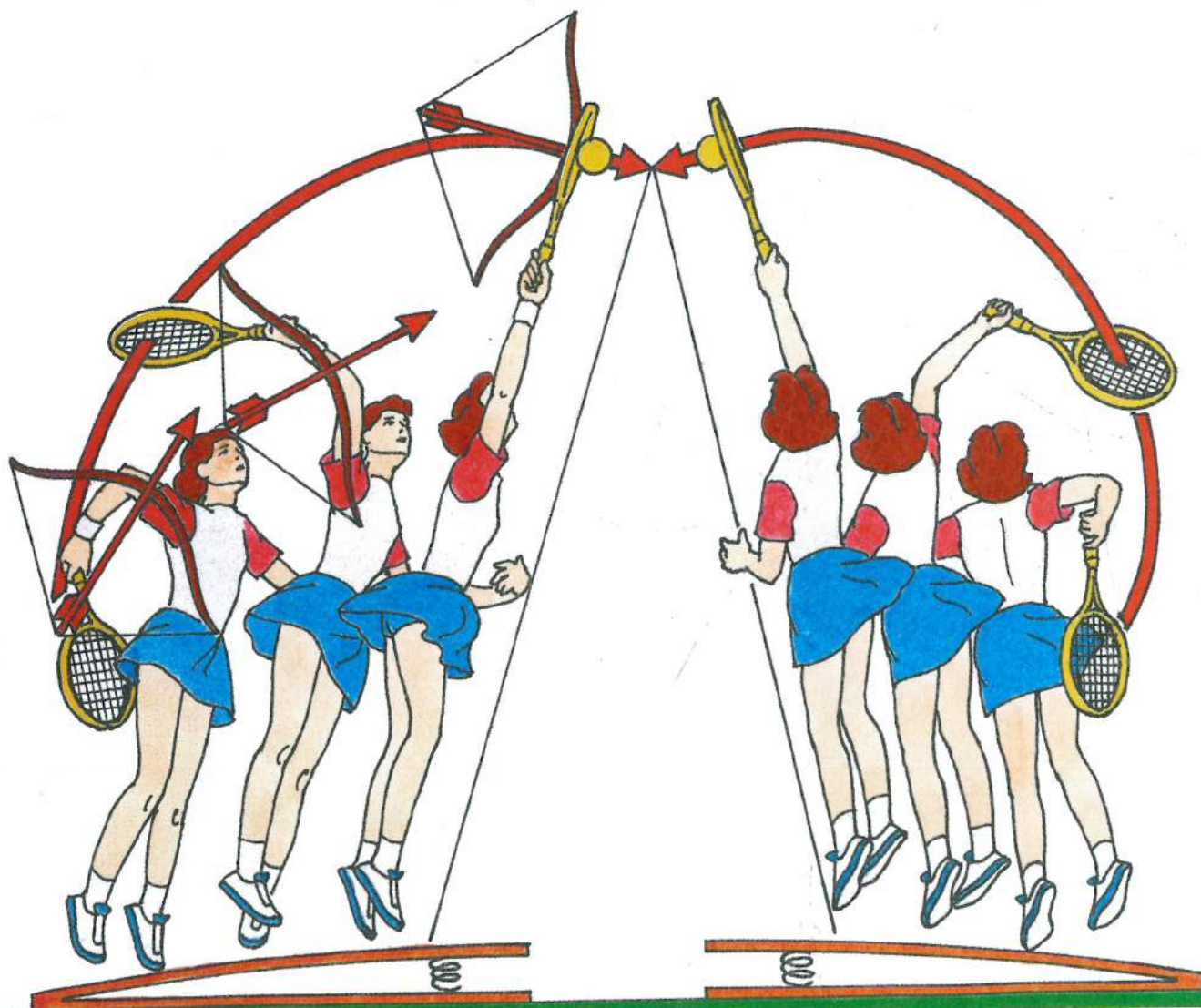
Ударная часть плоской подачи. Подготовка к мощному удару закончена! Впереди главное — осуществить ударное движение с максимальной точностью и сполна использовать скоростно-силовые возможности всего тела.



Положение общеподготовительной готовности подающих к сильному удару — так называемое положение «натянутого лука всем телом». В этом положении запечатлены сильнейшие теннисисты мира Моника Селеш, Пит Сампрас и Майкл Чанг

Ударное движение подающего начинается из самого крайнего положения замаха, когда рука с ракеткой отведены далеко назад — вверх. Однако ракетку не сразу выносят на мяч. Для того чтобы вывести ее к «рубежу атаки», то есть точно нацелить ее ускоренное движение на мяч, необходимо сначала выполнить далеко за спиной так называемую «петлю» — единым движением предплечья и кисти сначала опустить ракетку, а затем движением всей руки при активном участии туловища и ног начать выносить ее вверх. Важно иметь в виду следующее: успех подачи во многом зависит от умения быстро и свободно переводить замах в единое ударное движение с помощью «петли».

На рисунке показано, как движение замаха преобразуется в «петлю», а она, в свою очередь, — в ударное движение. Само ударное движение выполняют издали по отношению к мячу, по широкой дуге, нацеленной вверх-вперед, причем сначала рука с ракеткой, правый плечевой пояс и верхняя часть туловища образуют в целом как бы верхний «натянутый лук», но теперь уже заключительной готовности к мощному выстрелу. Таким образом предшествующий «натянутый лук» готовности, который мы уже раньше рассматривали, преобразуется в «натянутый лук» заключительной готовности. По мере выноса ракетки на мяч этот «лук» выпрямляется, усилия руки с ракеткой, туловища и ног как бы сливаются воедино и нацеливаются вверх-вперед. Поступательное движение руки с ракеткой сочетается с поворотом ее внутрь, что активно помогает сообщить ей дополнительную, а в итоге наибольшую скорость.

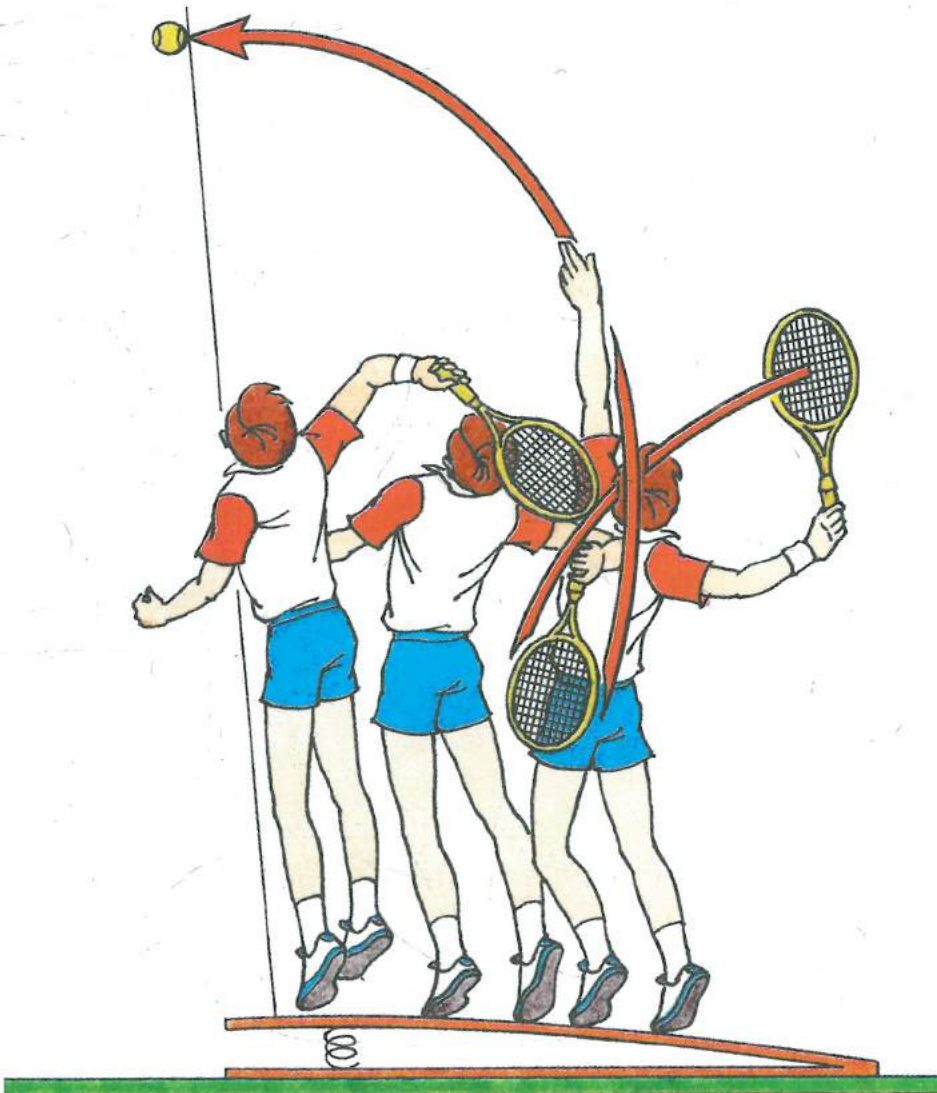


Очень быстрый поворот внутрь предплечья со «сплавленной» кистью, сочетающийся с быстрым выпрямлением руки в локте, — завершающая часть ударного движения, нацеленного в соответствии с намеченной пассивировкой мяча. Так, при прямой подаче оно точно ориентировано вверх — вперед, при косой подаче в первое поле — вверх-вперед и немного влево; при косой подаче во второе поле — вверх-вперед и немного вправо. Обратите особое внимание на предупредительное положение Бориса Беккера на представленной фотографии (с. 137). Кажется даже странным такое: рука уже почти вышла в вытянутое вверх ударное положение, а ракетка своей головкой вместе с кистью все еще «смотрит» назад. Не удивляйтесь! Это положение боевого взвода, как бы взведенного перед выстрелом курка, дает возможность в дальнейшем резко ускорить заключительное движение ракетки и точно нацелить его в направлении удара.

Присмотритесь к кинограммам и рисункам, где отчетливо видны заключительные положения ракетки: перед самым ударом она сначала головкой «смотрит» назад, а в момент контакта с мячом уже всей струнной поверхностью обращена вперед. Совершенно естественно, что смена данных положений возможна лишь во время очень быстрого поворота предплечья с кистью вовнутрь, которое сливается с их движением вверх-вперед.

Еще раз подчеркну: не случайно это заключительное движение сравнивают с ударом предварительно взведенного курка огнестрельного оружия. Как бы забегая вперед, отмечу: и при завершении удара, когда мяч уже отлетел от ракетки,

← Переход движения замаха при подаче в так называемую «петлю» и последующий вынос руки с ракеткой вверх-вперед для удара по мячу. Во время ударного движения рабочая рука свободно и очень быстро выпрямляется, словно предварительно натянутый, а затем выстреливающий стрелу упругий лук. Одновременно выпрямляются и ранее немного согнутые ноги

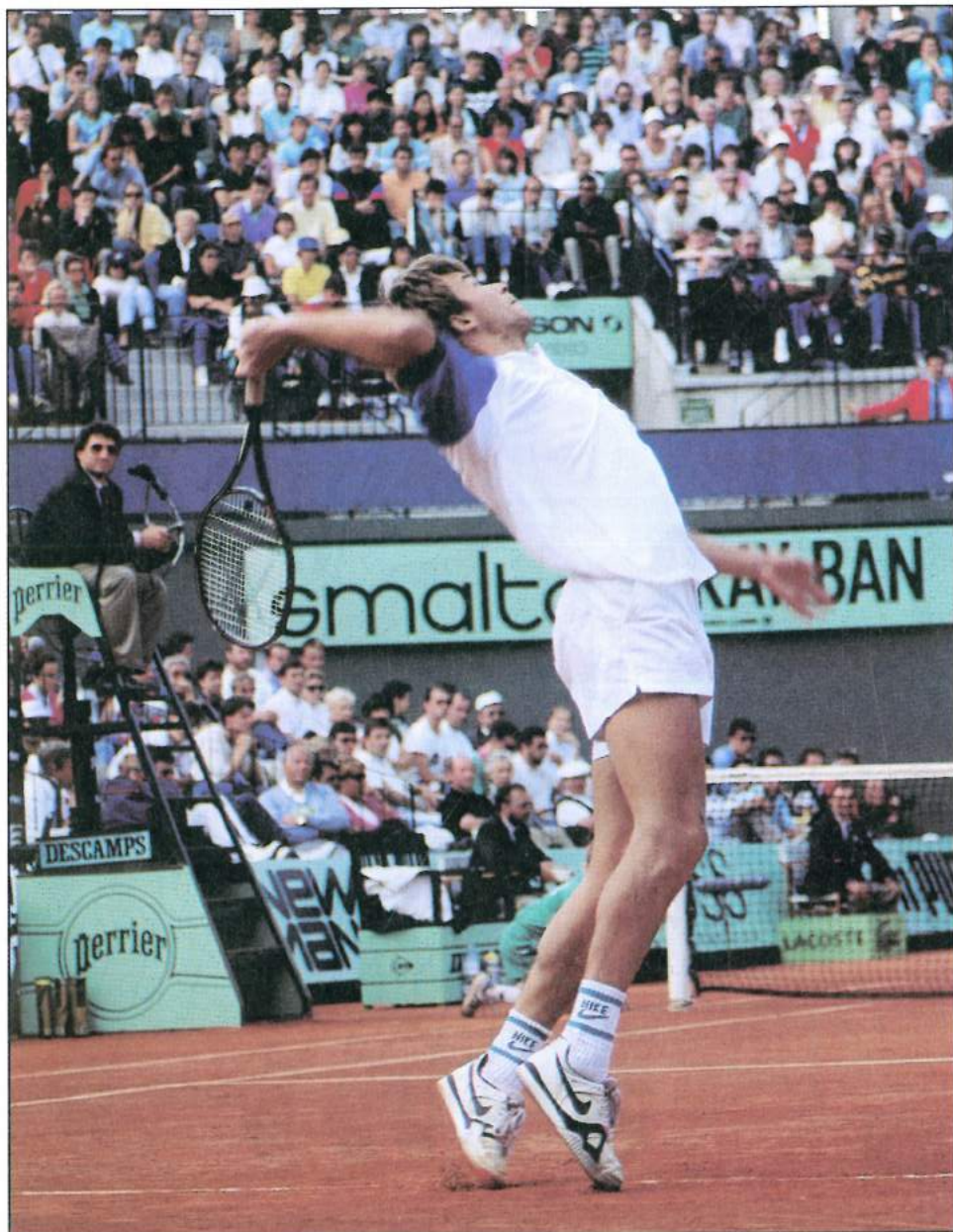


движение вовнутрь предплечья и кисти, да и руки в целом, все еще продолжается, что служит одним из главных подтверждений очень высокой скорости выноса их для мощного удара.

И вот наконец наступает главный момент подачи, как и любого другого приема техники, — непосредственный удар по мячу. Выполняют его в наивысшей точке в предельно вытянутом вверх-вперед безопорном положении всего тела. Напомню, положение точки удара по отношению к теннисисту стандартно при всех трех подачах — плоской, крученной и резаной. Она находится примерно над левым плечом теннисиста и чуть-чуть впереди. Очень важно, чтобы предплечье и кисть в этот момент были жесткими и составляли единый ударный рычаг. При плоской подаче по мячу наносят прямой или центральный удар, при котором ударная сила целиком направлена через центр мяча в то место площадки, куда подающий решил направить мяч.

Заключительная часть плоской подачи. Естественное продолжение предшествующих движений с ориентацией на быструю подготовку к последующим действиям — вот главная задача теннисиста сразу после непосредственного удара.

Андрей Чесноков запечатлен в положении, демонстрирующем одну из важнейших особенностей выполнения сильной подачи — вынос руки с ракеткой на мяч издалека ▶



Обратите внимание на положение Ивана Лендла и одного из сильнейших российских игроков Андрея Черкасова на фотографиях, демонстрирующих завершение подачи. Спортсмены запечатлены в момент своеобразного далекого скачка-выпада, похожего на действия легкоатлета! В этом ничего необычного теперь нет! Более того, в настоящее время такая особенность движений заслуживает самой положительной оценки. Она одно из важных подтверждений подлинной динамичности удара, самого активного использования для его усиления возможностей всего тела.

Итак, непосредственно после удара подающий завершает своего рода выпад или скачок вперед, причем рука с ракеткой некоторое время еще продолжают (как это видно на фотографиях) движение внутрь-вниз. Оно свидетельствует о том, что для обеспечения очень быстрого выноса ракетки на мяч было активно использовано не только поступательное движение всей руки, но и резко ускоренный поворот внутрь ее звеньев — плеча и предплечья со спянной с ним кистью.

Если принято решение после подачи остаться у задней линии, то окончательное завершение приема техники носит явно выраженный тормозящий харак-



◀ Борис Беккер на подаче

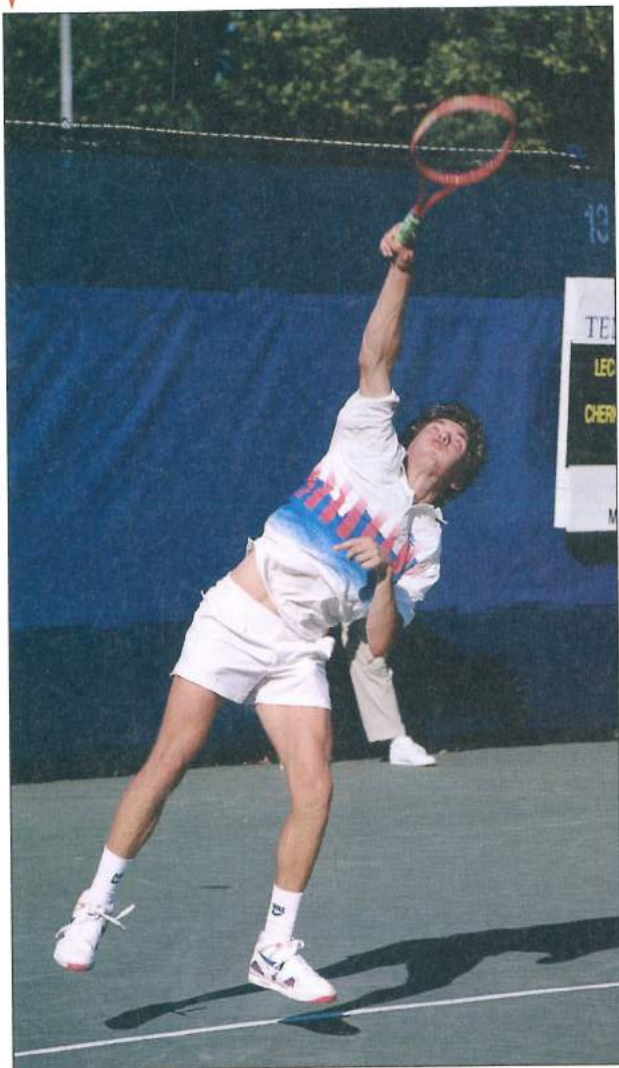
тер — быстрый переход в исходное положение и исходную позицию для отражения удара соперника. Совершенно другая картина движений при выходе подающего к сетке. В этом случае окончание удара носит более динамичный, стартовый характер, как бы сливается с быстрым продвижением вперед.

Освоение плоской подачи важно сочетать с «вооружением» и другими подачами — крученой и резаной. Здесь уместно напомнить слова, которые для юного теннисиста можно назвать путеводными: «Совершенство в многообразии!»

Подачи с вращением мяча. В современном теннисе все больше и больше укрепляется тенденция к объединению достоинств плоской подачи и подач, придающих мячу вращение. Как уже отмечалось, основное преимущество сильной плоской подачи в наивысшей скорости полета мяча. Главные же положительные черты подач с вращением мяча, отличающихся выгнутыми вверх траекториями полета мяча — в повышенной надежности поражения намеченных участков на половине площадки соперника и некотором их расширении.

Этими плюсами и минусами и объясняется поиск новых комбинированных вариантов подач, получивших названия плоско-резаных и плоско-крученых с их так называемым «рубящим» ударом по мячу, при котором ему сообщается высокая поступательная скорость и средняя скорость вращения. Напоминаю, при плоской подаче струнная поверхность ракетки в момент непосредственного удара полностью обращена вперед и ударная сила полностью нацелена через центр мяча в задуманное для попадания место площадки. Во время же «рубящего» удара только часть этой силы, правда наибольшая, имеет аналогичную ориентацию,

*Не остался в стороне от новостей
и один из сильнейших российских
теннисистов Андрей Черкасов*



тогда как другая — меньшая — ориентирована немного наискось — в направлении вращения мяча.

Варьирование вращений мяча при подачах приобрело тонкий, как бы ювелирный характер, и в них важно хорошенько разобраться, тем более что нередко бывает даже трудно отличить один вид подачи от другого. Крученые и резаные подачи различаются прежде всего положением воображаемой оси вращения мяча по отношению к теннисисту в момент непосредственного удара. При этих подачах мячу сообщают различные виды вращений: вокруг вертикальной, горизонтальной и наклонной осей. Резаными называют подачи с вращением мяча вокруг вертикальной или немного наклоненной влево от подающего оси, кручеными — с вращением мяча вокруг горизонтальной или сильно наклоненной влево оси (в обоих случаях ось наклонена от подающего влево своим верхним концом). Подачи с вращением мяча вокруг как бы крайних осей — вертикальной и горизонтальной — применяются в настоящее время значительно реже, чем подачи с вращением мяча вокруг промежуточных — наклонных осей. Поэтому наиболее распространенные варианты резаных и крученых подач различают по величине наклона осей вращения мяча. Небольшой наклон — подачу считают резаной, значительный наклон — крученой. (На рисунке показаны расположения осей вращения мяча при различных ударах.)

Любое вращение мяча существенно влияет на траектории его полета и отскока, отклоняя ее от прямолинейной.

Боковое вращение слева-направо вокруг вертикальной или немного наклон-

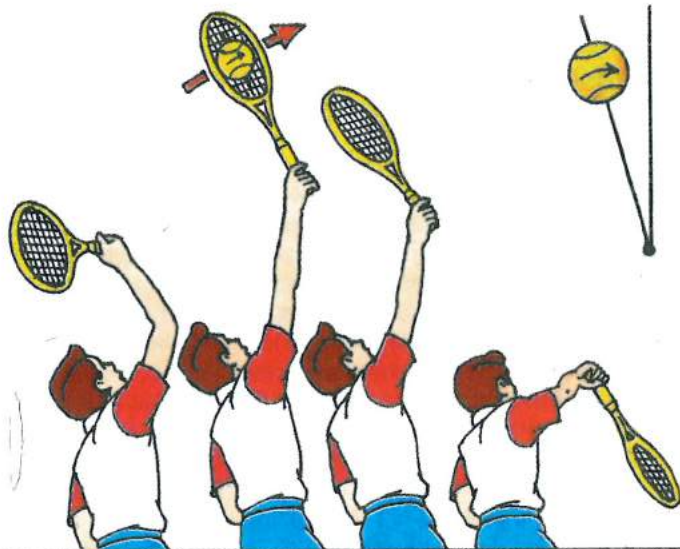
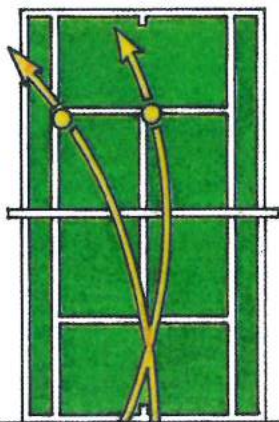
Очень динамичная концовка подачи — одно из свидетельств хорошего использования скоростно-силовых возможностей теннисиста при ударе. Иван Лендл (США) — четырехкратный чемпион мира конца восьмидесятых и начала девяностых годов — один из первых игроков, освоивших безотпорную, так называемую «взлетную» сильную подачу именно с такой концовкой



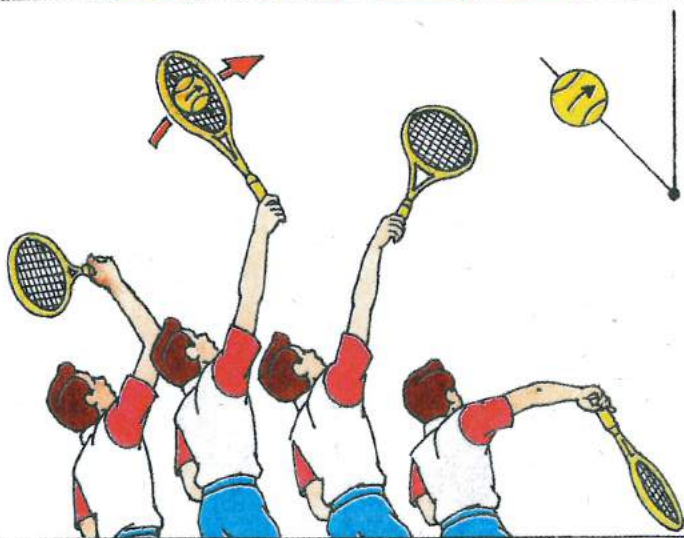
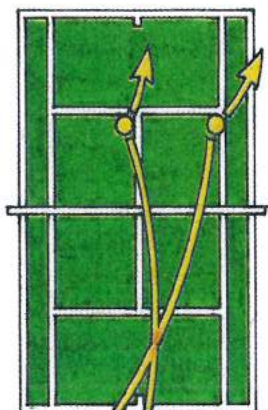
ЧАСТЬ II. ЗВЕЗДНАЯ ТЕХНИКА
И ЕЕ ОСВОЕНИЕ

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ
ВАРИАНТЫ РЕЗАННОЙ И КРУЧЕНОЙ ПОДАЧ

При резаном ударе мяч получает вращение слева-направо и чуть вверх вокруг воображаемой оси, наклоненной от подающего влево под углом примерно 20°. В результате траектория полета мяча становится изогнутой вправо и немного вверх от подающего, поэтому мяч отскакивает невысоко — примерно под удар справа сопернику



Крученая подача отличается вращением мяча слева-вверх-вправо вокруг воображаемой оси, наклоненной примерно под углом 45°. После такого удара мяч летит по сильно изогнутой вверх-вправо траектории и высоко отскакивает под удар сопернику слева



ной оси, характерное для резаных подач, искривляет полет и отскок мяча в горизонтальной плоскости: он летит, отклоняясь влево от подающего по изогнутой вправо траектории, и низко отскакивает влево — под удар соперника справа.

Поступательное вращение снизу-вверх-вперед или еще и немного вправо — по горизонтальной или близкой к ней осям, отличающее крученые подачи, по иному сказывается на полете и отскоке мяча. Их траектории становятся круто изогнутыми вверх — в вертикальной плоскости. В результате мяч пролетает достаточно высоко над сеткой и, приземляясь под довольно большим углом, стремительно отскакивает вверх (при плоской и резаной подачах мяч приземляется более полого и отскакивает ниже).

Вращение мяча снизу-вверх-вправо по осям с довольно большим наклоном (примерно 35–40°) принято называть комбинированным. Оно в значительной мере как бы объединяет особенности бокового и поступательного вращений и приводит к изгибу траекторий полета и отскока мяча как в вертикальной, так и в горизонтальной плоскостях. Наиболее характерная подача с данными особенностями удара — это так называемая «американская крученая подача» с углом наклона оси вращения мяча влево от подающего около 45°. Такое название прием получил в связи с тем, что впервые его начали широко применять американские теннисисты. При «американской подаче» мяч летит по дугообразной, изогнутой вверх и вправо траектории и, ударившись о площадку, стремительно и высоко отскакивает от подающего вперед-вправо — под удар слева сопернику. Обычно она нацелена под удар сопернику слева в высокой точке, который долгое

время был слабым местом многих теннисистов и только в последнее время значительно усовершенствовался. Поэтому в настоящее время подачи с высоким отскоком мяча под удар как справа, так и слева теперь далеко не всегда стали вызывать особые затруднения у принимающих.

Наибольшее распространение получила сейчас техника, при которой движения подающего всегда одинаковы до момента выхода руки с ракеткой на так называемый огневой рубеж перед самой завершающей частью ударного движения. В дальнейшем данное движение очень тонко варьируется в зависимости от вида подачи. Прежде всего это относится к направлению заключительного выпрямления руки в локте и положению струнной поверхности ракетки непосредственно в момент удара.

Сильнейшие теннисисты мира последних лет стали довольно широко использовать очень сильные «рубящие», плоско-резаные подачи, при которых с помощью незначительной подрезки мяча немного вверх-вправо увеличивается гарантия точного попадания при самой минимальной потере его поступательной скорости. Подобного рода подачи часто используют Пит Сампрас, Евгений Кафельников, Горан Иванишевич, Марк Филиппуссис, Линдсей Дэвенпорт, Мартина Хингис.

Представленный здесь рисунок графически демонстрирует тонкости непосредственного удара при такой подаче. Обратите внимание на положение головки ракетки и стрелки, указывающей направление вращения мяча. Своей правой частью головка ракетки «смотрит» немного вперед. Это свидетельствует о несколько косом «рубящем» ударе. Нацеленность стрелки и вверх — показатель некоторого вздергивающего характера удара, сообщаемого мячу вращение вправо и немного вверх. В результате траектория полета мяча получает небольшой изгиб как в вертикальной, так и в горизонтальной плоскостях. А это, в свою очередь, повышает надежность удара и позволяет направить мяч более косо, если будет принято соответствующее решение.

Подачи с вращением мяча широко применяются и в качестве подготовительных ударов для выходов к сетке, особенно в парных играх. Это служит одним из важных подтверждений необходимости их освоения.

Как овладевать победоносной подачей

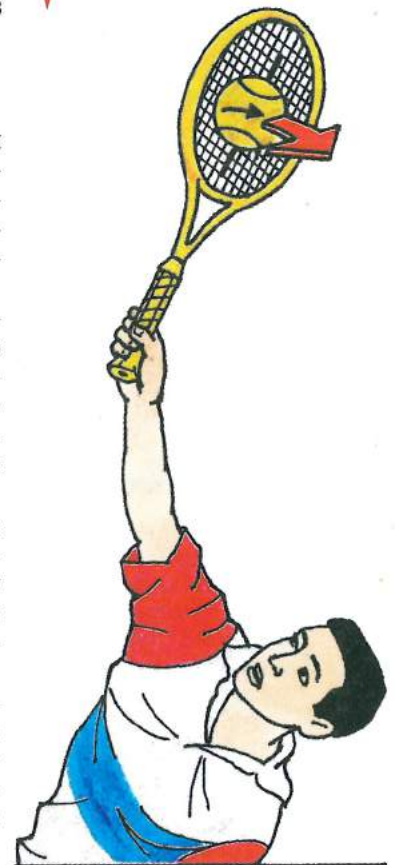
При освоении и дальнейшем совершенствовании подачи, как, впрочем, и других приемов техники, следует руководствоваться принципом единства рациональности способа выполнения и эффективности его боевого применения. С величайшим упорством надо систематически улучшать само выполнение удара, составляющие его движения. При этом важно учитывать теснейшую связь, взаимозависимость всех показателей эффективности.

Показать эту взаимосвязь можно на самом простом примере. Во время начальной подготовки юных теннисистов обычно в качестве подготовительного упражнения широко используют метание теннисного мяча с имитацией ударного движения подающего. И вот что важно. Метнуть мяч с максимально возможными усилиями и одновременно попасть в мишень (например, обозначенную мелом на тренировочной стенке или на ограждении теннисной площадки) — такое задание явно поможет подготовиться к освоению сильного и точного удара.

Акцент на постепенное, но неуклонное усиление подачи должен делаться с первых этапов подготовки юного теннисиста. Только не следуйте такой ошибочной установке: поскольку сильные удары — это, мол, удел взрослых, то молодому теннисисту сначала надо прочно закрепить удары средней силы, а уже потом они как бы сами собой усилятся — по мере возмужания спортсмена. Глубокое заблуждение! При таком подходе обычно возникает так называемый силовой барьер.

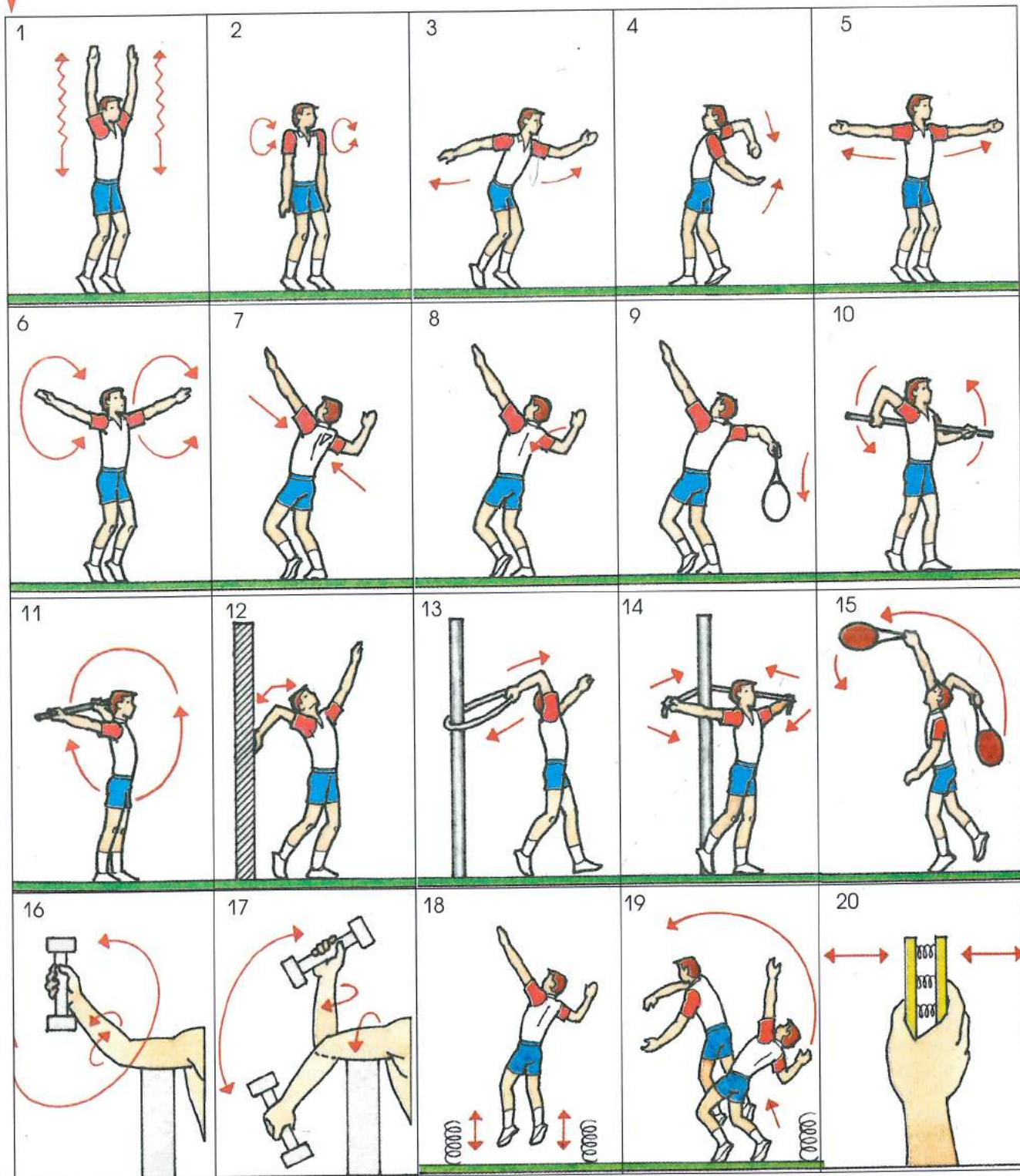
Стойкая привычка к малому «силовому вкладу» становится в дальнейшем непреодолимым препятствием для ударов с использованием высоких скоростно-силовых возможностей спортсмена. Вспомним известное изречение: «Рожденный ползать летать не может!» Применительно к методике технической подготовки эти слова можно перефразировать так: рожденный на немощных ударах не сможет потом преобразовать их в подлинно сильные!

Особенности удара при так называемой плоско-резаной подаче



Важным условием успешного освоения высокоэффективной подачи и развития необходимых для этого физических качеств является систематическое применение приводимого комплекса подготовительных упражнений. Они нацелены в первую очередь на развитие высокой подвижности рабочей руки, плечевого пояса и поясницы теннисиста; силы и быстроты в ударных движениях; способности хорошо расслаблять значительную часть мышц, участвующих в

Комплекс упражнений для развития физических качеств применительно к подаче



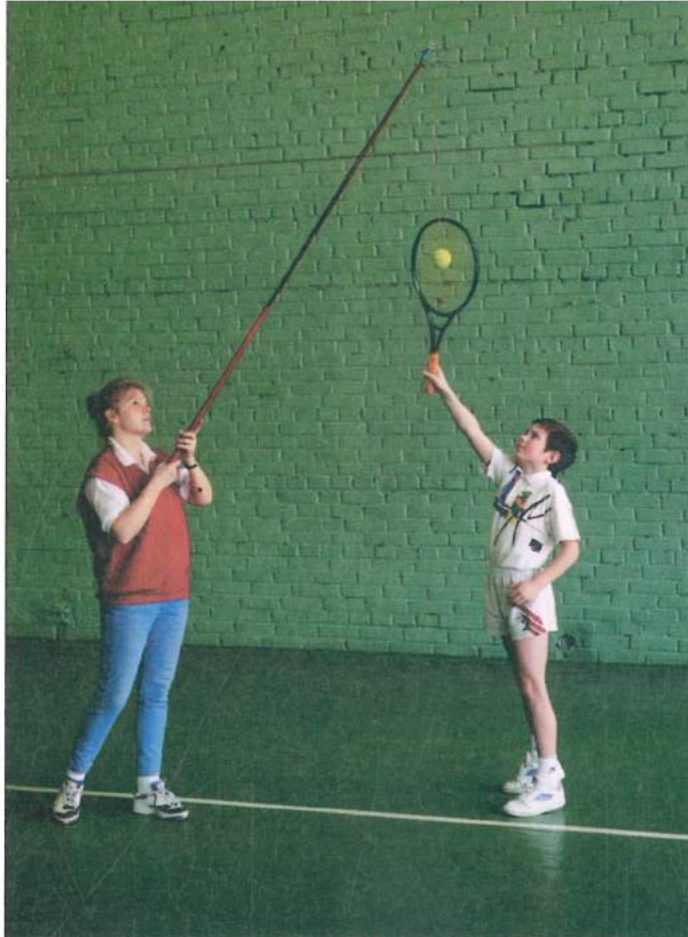
выполнении подачи; пружинистости в сгибании и разгибании ног.

Значительную часть приведенных упражнений выполняют с различными отягощениями. В качестве них прежде всего можно использовать утяжеленную ракетку, гантели, утяжеленные теннисные мячи (набитые песком или дробью), так называемую «колотушку» — деревянный брусок с ручкой, как у теннисной ракетки, и также легкоатлетическую гранату для метаний. Способ утяжелить теннисный или другой небольшой мячик очень прост. Сначала раскаленным шилом в мяче прожигают небольшое отверстие и через него набивают мяч песком или, что лучше всего, дробью, а затем закрывают отверстие маленькой резиновой пробочкой, предварительно смазанной клеем. «Колотушку» изготавливают из толстого деревянного бруска (сечением 8–10 и длиной 30–40 сантиметров), один конец которого обстругивают под размер и форму ручки ракетки, а другому придают округлую, примерно цилиндрическую форму с закругленным окончанием. Подобного рода приспособление можно сделать и с помощью отрезка толстого резинового шланга. В него просовывают смазанный клеем, округлой формы деревянный брусок, свободный конец которого также имеет форму ручки ракетки.

При метательных упражнениях целесообразно использовать обычные и утяжеленные теннисные и другие маленькие мячи, легкоатлетическую гранату для метаний и «колотушку», а также мячи, применяемые в других спортивных играх — волейболе, ручном мяче, баскетболе и футболе. Разнообразные метательные упражнения особенно необходимы для девочек, так как физически они обычно подготовлены значительно хуже, чем мальчики.

Освоению подачи значительную помощь окажет большое зеркало — незаменимый наставник и контролер. Еще раз напомним: систематическая имитация около него отдельных частей приема техники и объединение их в единое целое с соответствующей корректировкой — один из важных методических приемов постановки и совершенствования техники. Зеркало дает возможность составить четкое зрительное представление о своих движениях. Зрительный контроль с помощью зеркала значительно убыстряет освоение подачи, помогает находить и устранять недостатки.

Имитационные упражнения, в том числе и у зеркала, периодически целесообразно проводить с утяжеленной ракеткой или «колотушкой». Это также ускорит освоение подачи, так как не только позволит усилить мышцы руки и плечевого пояса, но и будет развивать необходимую для хорошей подачи подвижность в суставах. В частности, утяжеленная ракетка поможет добиться более глубокого входа в «петлю», что очень важно для сильной подачи.



▲ Так называемая «теннисная удочка» — хорошее пособие для изучающего подачу!

◀ Приспособление «опорное устройство для подающего в положении подготовительной готовности всем телом к сильному удару». Освоение этого положения с помощью данного приспособления создает хорошие условия для контроля общей раскрепощенности, активного разворота туловища в сторону замаха и как бы превращения всего тела в натянутый лук, готовый к дальнейшему выпрямлению во время выноса руки с ракеткой на мяч



▲ Для подающего в исходном положении важно рационально располагать ноги, ступни по отношению к сетке, а также иметь возможность контролировать точность направления подбрасывания мяча (без нанесения удара по мячу). Приспособление «трафарет подающего» служит хорошим ориентиром для этого. Кроме того, подвижно прикрепленная к нему плоская мишень позволяет оценивать и подброс мяча по месту его приземления именно в нее (все составные части приспособления — стрелка-указатель, «стопы» и мишень — крепятся друг к другу подвижно, чтобы можно было изменять их положение в зависимости прежде всего от того, в какое поле намечено нацеливать подачу)

▶ «Подвижная стрелка-указатель направления подброса мяча для подачи» (стрелка крепится к стене или специальному переносному опорному устройству). Теннисист тренирует подброс мяча, направляя его вдоль стрелки



▲ И это новое приспособление — хороший помощник в освоении снайперского подброса мяча. С помощью «мяча на подвижной стержне, перемещающемся вверх-вниз в цилиндрической трубке» теннисист, расположив мяч сначала в пальцекистевой «рюмке», практикуется в имитации подброса точно в направлении, определяемом положением трубки. Мяч, прикрепленный к подвижному стержню, свободно вытягивается из трубки (последняя закрепляется на опорном устройстве и располагается так, чтобы ее положение соответствовало необходимому направлению подбрасывания мяча по отношению к расположившемуся около нее теннисисту в исходном положении)

Начинающему пытаться сразу сочетать подброс мяча, движение замаха, выход в положение подготовительной готовности к удару и само ударное движение явно нецелесообразно. Сначала лучше сосредоточить внимание на главном — ударном движении, выполняемом из положения «натянутого лука всем телом» с заранее сделанным замахом — отведенной назад-вверх рукой с ракеткой и подбросе мяча. Как бы объединить их, научиться хорошо согласовывать — одна из основных задач начальной технической подготовки.

Большую помощь в освоении ударного движения может оказать специальное приспособление — так называемая «теннисная удочка» — мяч, прикрепленный с помощью шнура к длинной тонкой рукоятке, которое вы видите на фотографии. Оно позволяет сосредоточиться на закреп-

лении правильного ударного движения без подброса мяча. Очень хорошая конструкция «удочка с подвижным креплением мяча к шнуру». При использовании этого приспособления мяч во время удара свободно отделяется от шнура и летит в намеренное место. Такое крепление можно сделать с помощью самой обыкновенной одежной кнопки или двух маленьких отрезков так называемой липучки. Одну половину кнопки пришивают к концу шнура «удочки», а другую — к ворсистой поверхности мяча. Аналогичным образом мяч крепят и с применением липучек.

Очень важно регулярно контролировать положение подготовительной готовности к мощному удару. В самое последнее время для этого стали использовать новое приспособление — так называемое «опорное устройство для плеча подающего» (подвижное вверх-вниз применительно к росту теннисиста), представленное на фотографии. Оно помогает подающему благодаря прочной опоре плеча хорошо прочувствовать и проконтролировать положение «натянутого лука всем телом».

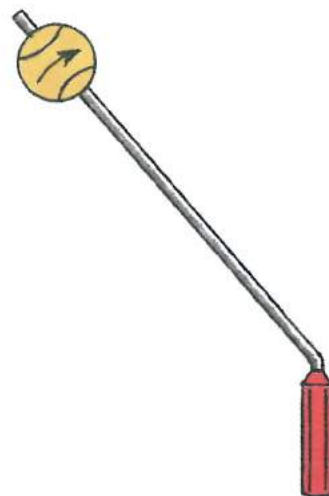
И главное в подаче — особое внимание важно обращать на рациональный и стабильный подброс мяча. Здесь должен быть достигнут полный автоматизм, в том числе и с помощью специальных упражнений. В противном случае все другие движения, в том числе и ударное, не обретут нужной точности, согласованности и стабильности.

Существует довольно много методов и специальных приспособлений для освоения точного подбрасывания мяча. Начать желательно с самого простого — упражнений в укладывании мяча в «рюмку», образованную из пальцев, и подбрасывании его на постепенно увеличивающуюся высоту при их очень тонком, направляющем движении. Высоту подброса увеличивают постепенно, вплоть до необходимой для будущего удара подающего в наивысшей точке. Ловят мяч той же левой рукой в «рюмку», образованную пальцами и ладонью. Причем положение ловящей руки должно быть примерно таким же, как и в момент выброса мяча.

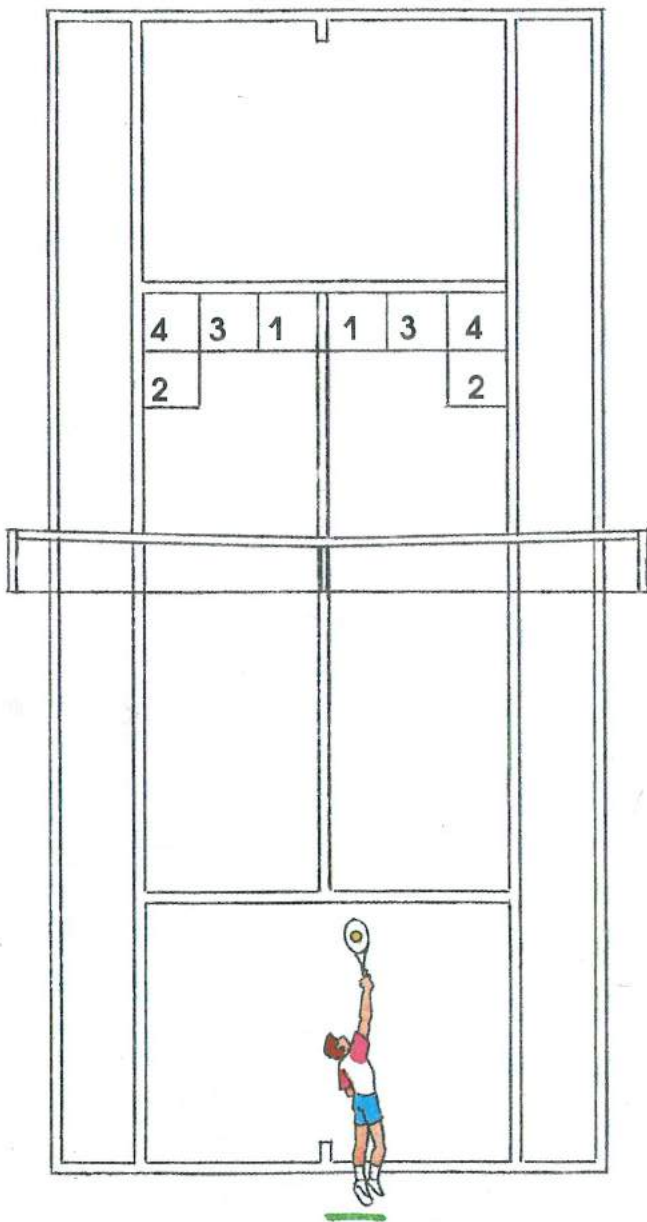
Из специальных приспособлений отметим распространенное во многих странах «подвесное кольцо» — мишень на вертикальном подвижном штоке. Кольцо диаметром 15–20 сантиметров крепится к горизонтально расположенной планке-держателю, которая перемещается вверх-вниз по вертикальной стойке. Планку закрепляют на нужной высоте с помощью зажимов или колышков, вставляемых в отверстия стойки (с этой целью можно использовать и обычные легкоатлетические стойки для прыжков в высоту, имеющие крепления для установки планки на различной высоте). Кольцо крепится примерно на 10 сантиметров ниже уровня, на который мяч должен быть подброшен при подаче. Упражняющемуся сначала необходимо точно определить свое исходное положение подающего по отношению к кольцу. Мяч в этом положении должен располагаться точно под воображаемой прямой линией его подброса, нацеленной в середину кольца. Только учтите, упражнение станет эффективным лишь при условии, если теннисист каждый раз будет совершенно точно располагаться по отношению к кольцу.

Одно из простейших приспособлений для контроля исходного положения и подброса мяча — так называемый «трафарет подающего». Его изготавливают из линолеума, листового пластика, картона или фанеры. Части приспособления — «стопы» и мишень — соединяются подвижно. Это дает возможность изменить их взаимное расположение в зависимости от того, в какое поле направляется мяч — первое или второе. При главном варианте применения данного приспособления его устанавливают там, где у задней линии площадки должен находиться подающий. Затем упражняющийся становится на «трафаретные стопы», подгоняя их под свое исходное положение, и практикуется в подбрасывании мяча. При этом точность направления подброса определяется по попаданию мяча в мишень во время приземления. Данное приспособление успешно можно использовать и вне площадки — в любом зале и даже в обычной жилой комнате!

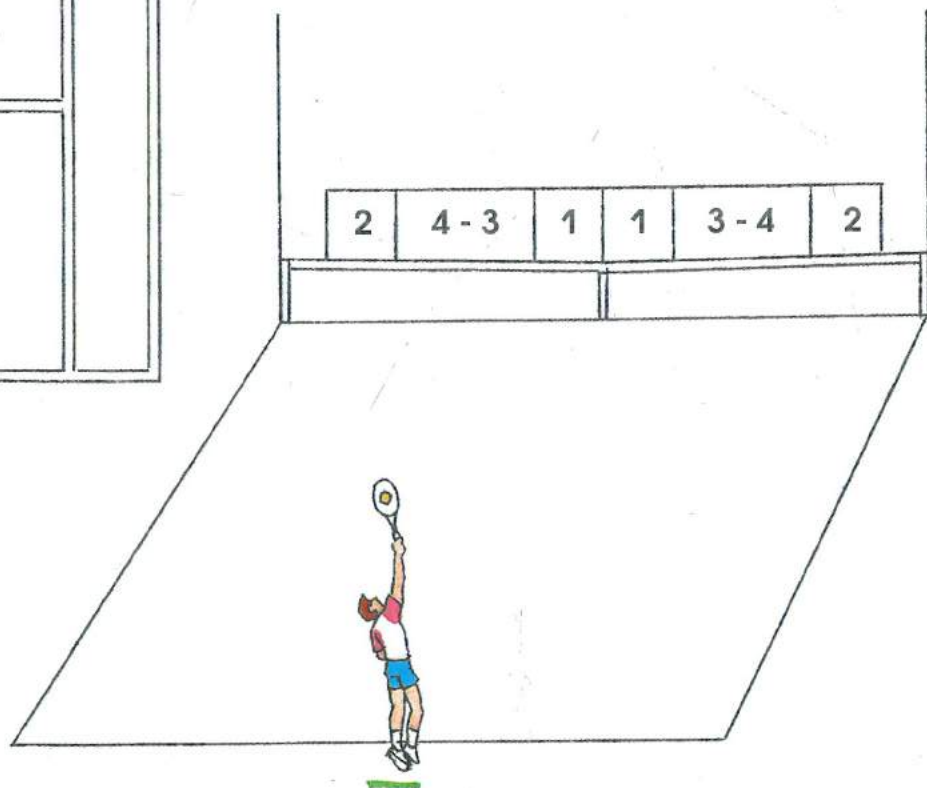
На фотографиях показаны два других приспособления, способные также оказать значительную помощь в освоении подброса мяча. Первое — «подвижная стрелка — указатель подброса мяча для подачи» перемещается с помощью шарнира вверх-вниз и из стороны в сторону. Перед началом упражнения необходимо отладить ее расположение применительно к особенностям подачи конкрет-



▲ Приспособление «мяч, вращающийся на осевом стержне» дает возможность осваивать подачи с различными вариантами вращения мяча



▲ Мишенный метод развития точности подачи — один из наиболее распространенных в теннисном мире. На рисунках показаны одни из главных вариантов разметки мишеней на тренировочной стенке и площадке

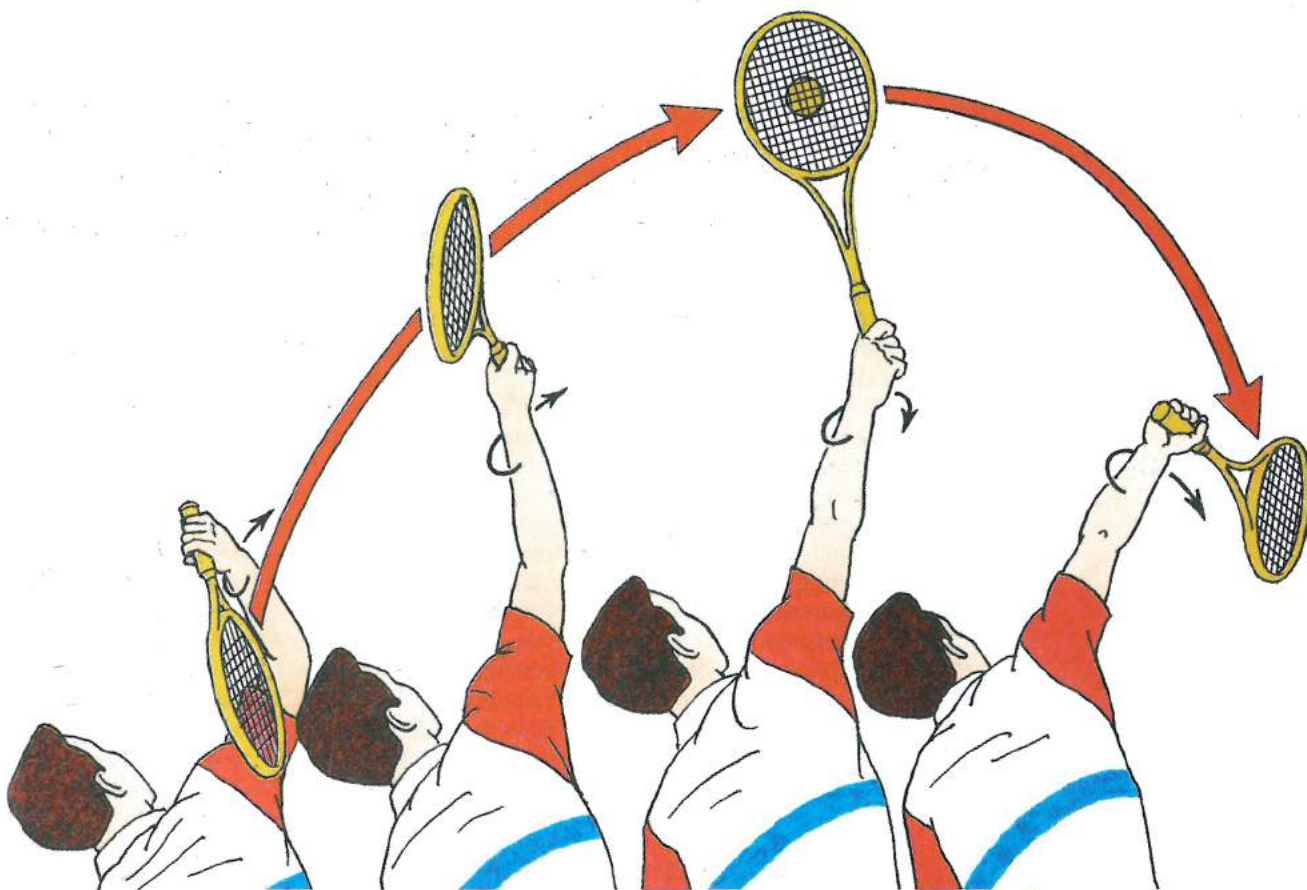


ного теннисиста с учетом его роста, расположения мяча в руке перед подбросом и его направления. Затем теннисист, расположившись нужным образом по отношению к стрелке, практикуется в подбрасывании мяча вдоль нее.

Последнее рекомендуемое приспособление этой серии, представленное на фотографии, — «мяч на подвижном штоке, перемещающемся вверх-вниз в цилиндрической трубке». С его помощью осваивают прямое движение руки с мячом вверх (мяч все время держится в «рюмке», и после завершения каждого подъема его возвращают в исходное положение).

Помимо плоской подачи юный теннисист самое серьезное внимание должен обращать и на подачи с вращением мяча. Их освоение, прямо скажем, относят к одним из наиболее трудных разделов начальной технической подготовки. Действительно, не так-то легко сформировать у юного теннисиста четкое, устойчивое представление о различных вариантах вращения мяча, а тем более — опробовать и закрепить удары с их использованием. Здесь незаменимую помощь окажет простое отечественное приспособление, получившее высокую оценку и у ведущих зарубежных специалистов, — «мяч, вращающийся на осевом стержне». С его помощью можно наглядно продемонстрировать юному теннисисту особенности различных ударов по мячу и, меняя положение оси его вращения, предоставить упражняющемуся возможность понять и опробовать тонкости ударного взаимодействия ракетки и мяча с учетом положения оси его вращения.

Второе приспособление более сложное. Это — «вращающееся резиновое или пластиковое кольцо на



▲ Завершающая часть ударного движения подающего

подвижном вверх-вниз стержне» (стержень перемещается в трубке и закрепляется в нужном положении с помощью зажимов или каких-либо других приспособлений). Положение кольца — заменителя вращающегося мяча — меняется в зависимости от того, какой вид подачи намечено опробовать. Одно из важных достоинств этих двух приспособлений — возможность нанесения по мячу и кольцу довольно сильных крученых и резаных ударов.

Хороший партнер для освоения подачи — тренировочная стенка. Около нее целесообразно совершенствовать не только движения при ударе, но и его точность с помощью мишеней. Желательно, чтобы подающий имел возможность располагаться от нее на таком же расстоянии, как от задней линии площадки до сетки. Тогда подачу можно будет выполнять в условиях, приближенных к игровым. На рисунке представлена рекомендуемая разметка мишеней на площадке и тренировочной стенке.

Очень важно в подготовке юного теннисиста систематически выполнять подачи по мишеням на площадке без игры со счетом. При этом целесообразно регулярно вести учет числа точных попаданий в мишени. Одну из задач будущему теннисисту-снайперу можно сформулировать так: в определенные, заранее намеченные дни занятий выполнять как минимум 64 подачи — по восемь подач в каждую из восьми мишеней (напомню, в каждом поле размечается четыре мишени — для длинной прямой подачи во внутреннем углу поля; длинной подачи в пространство около середины линии подачи; диагональной подачи в наружный угол поля и совсем косой подачи у боковой линии).

Хочу нацелить занимающихся в чемпионской школе на «рекорды меткости». «Снайперские резервы» подающих еще далеко не использованы ни в российском, ни в мировом теннисе.

Учтите такой важный совет. Нужно регулярно сочетать серийное выполнение одной и той же подачи и их различные спаренные варианты применительно к использованию в соревновательной игре первой и второй подач. Длительное си-

стематическое выполнение только одного вида подачи в известной мере не соответствует условиям игры со счетом, когда теннисисту каждый раз предоставляют-ся две попытки ввести мяч в игру, причем первая и вторая подачи нередко быва-ют различными (например, первая подача — плоская, а вторая — резаная). Тут-то и важно учитывать особенности совершенствования приема техники.

Если техника каждой из подач уже в основном освоена, целесообразно сис-тематически над ними работать и в двояком, если так можно выразиться, вари-анте, чередуя первую и вторую подачи. В этом случае важно следовать такому ориентиру: вторая подача всегда должна гарантировать безошибочное попада-ние. Для лучшей оценки результативности приема техники в целом рекомендует-ся отдельно учитывать число попаданий с первой и второй попыток.

Особого внимания требует освоение подачи с выходом к сетке. С ней нельзя запаздывать, терять драгоценное время. Если очень долго изучать удар, не выходя к сетке, то в дальнейшем обычно возникают затруднения при использовании его для быстрой сеточной атаки. И это понятно! Стойкая привычка после каждого уда-ра оставаться на месте будет серьезным препятствием придать подаче динамич-ный характер, особенно важный, когда ставится задача использовать ее в качестве стартового приема техники со свободным и быстрым продвижением к сетке.

И, наконец, последний совет. С величайшим упорством и регулярно работай-те над второй подачей. Именно она один из главных ключей к успеху в соревно-ваниях. Вторая подача должна давать теннисисту полную уверенность в безошибочном попадании и быть гарантией от регулярных решительных и острых атак соперника при ее отражении. Малоактивная вторая подача может давать отрица-тельную психологическую реакцию, нередко наносящую ущерб и первой подаче. «Если я не попаду с первой подачи, то мои дела плохи!» — такая мысль нередко словно давит подающего с плохой второй подачей. В результате и его первая по-дача выполняется менее уверенно.

Бегун-спринтер. Вратарь. Акробат. Эти спортивные специальности стали родными для современного теннисиста. Передвижения по площадке столь многообразны и даже необычны, что без разносторонних атлетических достоинств рассчитывать на подлинно высокие результаты теперь, а тем более в будущем, просто нереально. Раньше при разборе передвижений, так называемой работы ног, все сводилось к обоснованию наиболее выгодных направлений приближения к мячу и целесообразного расположения ног к моменту непосредственного удара. Теперь же рамки проблемы значительно расширились. Требования к передвижениям во много раз возросли и обновились.

Свое веское слово сказали значительно возросший темп игры, острота и разнообразие плавировки мяча, удлинение отрезков быстрого бега (особенно при отражении сильных косых ударов), необходимость для успешных действий у сетки осваивать так называемые «вратарско-акробатические» удары с лета, выполняемые в далеких бросках и прыжках. Потеря сотых, тысячных долей секунды при подготовке к ударам в сложных игровых условиях нередко становится причиной потери очка.

Приемами высшего пилотажа сеточников стали прыжковые удары с лета в максимально вытянутом в сторону положении всего тела с возможными пружинистыми падениями после отражения трудного далекого мяча и молниеносными вскакиваниями для противодействия предполагаемой повторной обводке.

Работа ног при выполнении сильных крученых и плоских ударов по отскочившему мячу также приобрела более динамичный характер, что активно способствует усилению ударов и в значительной степени связано с выполнением их в безопорном положении в момент, когда тело без задержки для предварительной остановки, схода, как бы бросается вперед-вверх.

Угроза потери драгоценных долей секунды всегда преследовала и преследует теннисиста на каждом отрезке передвижения. Во время старта и при приближении к мячу, особенно в момент так называемого «входа в удар», когда теннисист, бывает, специально останавливается, чтобы отбить мяч в спокойном, наиболее удобном положении. И в момент «выхода из удара», быстро переходящего в повторный старт с целью занять новую, тактически выгодную позицию для отражения последующего ответа соперника.

Теперь на кортах мира идет острейшая борьба за минимизацию потери времени на каждом из этих отрезков передвижения, настойчивый поиск особенностей передвижений и ударов, позволяющих решать эту очень важную задачу. Показать это можно хотя бы на примере усовершенствования приема активной подачи.

Все чаще сильнейшие игроки принимают подачи с хода после так называемой

мого пружинистого старта с нетрадиционным поворотом туловища сразу вперед, что способствует быстрой подготовке к удару (об этих особенностях техники будет подробно рассказано в дальнейшем).

Теннисиста все чаще и чаще теперь сравнивают не только с бегуном на короткие дистанции, но и с марафонцем, преодолевающим десятки километров. В современном теннисе значительно возросли требования к передвижениям, соответственно в их технике наметились важные новшества. Как никогда остро встал вопрос об усовершенствовании специальной физической подготовленности применительно к самым различным вариантам передвижений теннисиста, в том числе и носящим «вратарско-акробатический» характер. Уже с первых шагов из юного теннисиста нужно готовить тигра — очень ловкого, прыгучего, быстрого, сильного, выносливого и одновременно очень свободного, пластичного, как бы пружинистого в своих движениях. Убежден, что теннисный олимп будущего за такими тигрятами.

Передвижения теннисиста должны обеспечивать:

1) возможность вести игру в стремительном темпе, широко используя удары по восходящему мячу, хорошую досягаемость трудных, далеких мячей, высокую скорость и маневренность перемещений;

2) точно рассчитанное по времени и направлению приближение к мячу, отражение мяча по возможности в выгодной, достаточно высокой точке сбоку — впереди от себя и работу ног по ходу проведения ударного движения (в том числе и в безопорном положении), что позволяет теннисисту наиболее полно использовать свои скоростно-силовые возможности, выполнять мощные и точные удары;

3) во время сеточной атаки хорошее прикрытие пространства вдоль всей ширины сетки от обводящих ударов соперника, используя в случае необходимости и удары с лета в далеких «вратарско-акробатических» бросках и прыжках;

4) позиционно-тактическую готовность к быстрым ответным действиям в различных игровых ситуациях, и прежде всего непосредственно в момент ударов соперника и своих собственных.

Перечень основных видов передвижений, приведенных далее, может насторожить иного юного теннисиста: неужели всем этим, далеко не легким, я должен овладеть, например «вратарско-акробатическими» навыками?

Не тревожьтесь! Если регулярно использовать самые совершенные комплексы упражнений, в итоге появятся реальные возможности овладеть игровыми приемами высшего пилотажа — открыть дорогу к теннисному олимпу.

Вот основные виды передвижений, которые нужно хорошо освоить в игровых условиях и с помощью специальных упражнений:

бег по коротким отрезкам с максимально быстрой сменой направлений;

«челночные» передвижения в различные стороны приставными шагами;

бег назад правым боком, завершающийся высоким прыжком вверх-назад, необходимым для отражения обводящей «свечи» при ударе над головой;

далекие бросковые выпады и прыжки в сторону и в сторону — вперед с очень короткого разбега и с места, необходимые для отражения трудных, далеких мячей, особенно при ударах с лета в сложных игровых условиях, в том числе со специализированными падениями, быстрыми вскакиваниями и такими же быстрыми выходами в положение готовности для следующих ударов;

передвижения в стороны и в стороны — вперед, завершающиеся сильными ударами с хода по отскочившему мячу в положении выпада в сторону и прыжка.

Каждый из этих видов передвижений имеет специфические особенности. Они в первую очередь характеризуются стартовым исходным положением и позицией на площадке, способом передвижения, его направлением и скоростью, особенностями согласования с полетом и отскоком мяча, позиционной тактической целесообразностью.

Для рассмотрения различных вариантов передвижений важно знать не только эти характеристики, но и их составные части, или, если выразиться языком

Площадка — огромные игровые ворота! Их нужно научиться оборонять, словно заправскому вратарю, всегда готовому к «старту пулей», молниеносному далекому броску и прыжку!

биомеханики, их фазовый состав. Большинство передвижений, носящих скоростной характер, разделяют на следующие пять частей:

старт из исходного положения и различных исходных позиций;
продвижение к мячу;

«вход в удар» и работа ног в момент непосредственного взаимодействия ракетки с мячом;

«выход из удара» и повторный старт к новой позиции готовности для последующих ответных действий;

передвижение к новой позиции, занятие ее и нового стартового исходного положения.

Прежде чем разбирать характеристики передвижений, целесообразно уделить внимание игровой осанке теннисиста. Семикратная покорительница Уимблдона Штеффи Граф назвала ее «зеркалом эстетики и рациональности техники». В каком положении лучше передвигаться по площадке и готовиться к ударам? Ответ на этот, казалось бы, простой вопрос актуален и для начинающих, и для тех, кто уже приобрел соревновательный опыт.

«Хороший теннисист начинается с рациональной игровой осанки и даже походки!» — говорит теннисная мудрость. Они должны быть воплощением свободы, мышечной раскрепощенности, даже своего рода грациозности и горделивой уверенности. Не бойтесь этих на первый взгляд высокопарных слов! В них заложен большой смысл. Например, один из очень известных американских психологов, Джеймс Лоер, специализирующийся на работе с ведущими теннисистами мира, дает им, как он сам выражается, «уроки внешнего вида и походки». Эти уроки пользуются большой популярностью во многих странах.

Вспомним крылатые слова наших далеких предков античных времен: «Здоровье, привлекательность и неутомимость человека начинается с фигуры Аполлона». В современной медицине, особенно профилактической, все больше и больше внимания обращают на формирование рациональной здоровой осанки, свободной прямой посадки головы, борьбу с плоскостопием и развитие пружинистости стоп. Установлено, что немало тяжелых болезней, к примеру позвоночника, типа остеохондроза, нередко берут свое начало с неестественно наклоненного, напряженного положения головы, сутулости, плоскостопия и других, казалось бы малозначительных, телесных нарушений. Эти нарушения, как выявили швейцарские парапсихологи, могут существенно осложнять теннисисту освоение техники и усиливать утомление.

Современный большой теннис с его длительными матчами и многодневными турнирами, участием в длительной, непрерывной серии ответственных соревнований, требует высоко развитой специальной выносливости. Развивать это качество важно с учетом специфических особенностей утомления, характерного именно для тенниса.

Утомление теннисиста носит комплексный характер и складывается из утомления физического и так называемого психо-информационного (в отличие, например, от легкоатлета-бегуна, у которого явно доминирует физическое утомление). Оно может выражаться главным образом в снижении устойчивости внимания, остроты наблюдения и прогностических способностей, снижении быстроты реакции, продуктивности оперативного мышления, в ослаблении волевых усилий, эмоциональной устойчивости.

Парапсихологи считают, что при больших соревновательных нагрузках в теннисе доля психо-информационного утомления может достигать даже 20–25% общего «вклада» в состояние усталости. Причем повышать психо-

5. И БЕГУН, И ВРАТАРЬ, И АКРОБАТ
С ФИГУРОЙ АПОЛЛОНА

Пружинистый старт Джима Курье, чемпиона мира 1992 года. Через мгновение спортсмен пружинисто приземлится и тотчас же пружинисто вытолкнет себя в направлении быстрого продвижения к мячу



информационное утомление может и сильно наклоненное, напряженное положение головы (взгляд исподлобья), а также сгорбленное, сутулое положение туловища.

Сутулость, жесткая спина — злейший враг и рациональной техники. Нередко именно они служат главной причиной напряженности движений. Важно следовать рекомендации: при движении по площадке, подготовке к удару в стартовом исходном положении держаться свободно, не горбиться, не напрягать мышцы спины и плечевого пояса.

«В чем секрет вашей пушечной подачи? Как вам удалось превратить ее в главное средство побед над многочисленными соперниками?» — с таким вопросом обратился к Иванишевичу один из видных журналистов. Ответ последовал очень поучительный: «Когда мне довелось по совету моего нового тренера, считавшего искусство расслабления очень важным при сильной подаче, значительно смягчить и выпрямить спину, а руку не только усилить, но и разболтать в плечевом и локтевом суставах, я понял, что такая подача станет моим победным призыванием».

Теперь, я думаю, наступил самый подходящий момент для вывода и совета: «игровое здоровье» теннисиста, его способность противостоять утомлению и одновременно достигать высокого мастерства в разнообразных передвижениях, да и освоение техники в целом начинается с фигуры Аполлона!

Вот конкретный совет тренеру на этот счет. Допустим, перед

вами девчушка или мальчуган, жаждущие освоить искусство тенниса. Не теряя времени, оцените их привычную осанку, посадку головы. Если вы заметили изъяны, сразу начните борьбу с ними — и не только с помощью специальных упражнений, но и выработывая у учеников привычку контролировать свою осанку. Сформировать при-



▲ Широкое распространение в современном теннисе получили ответы при так называемой «открытой стойке», способствующей активному участию туловища в ускоренном выносе ракетки на мяч, а также убыстрению необходимых во многих игровых ситуациях «челночных» передвижений — из стороны в сторону. Пит Сампрас запечатлен во время такого удара

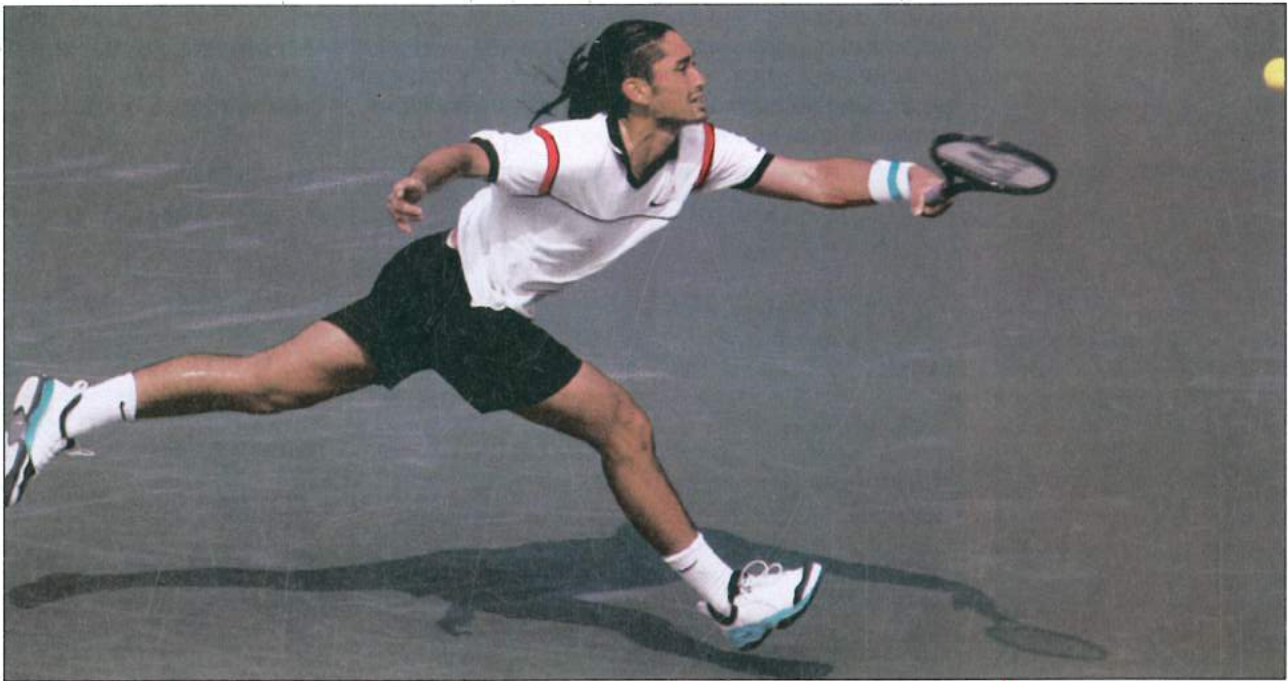


▲ Классический опорный удар Штеффи Граф с шагом вперед левой ногой (разноименной выполняемому приему техники) и совсем другой ее удар — безопорный с легким взлетом всем телом вверх-вперед за счет дружинистого выпрямления ног



вычку помогает, к примеру, такое простое специальное приспособление, как мягкий поролоновый «ошейник» углообразной формы (если смотреть на надевшего его сбоку). Он крепится сзади с помощью липкой ленты или завязки и подпирает подбородок, чтобы голова не опускалась. Опыт использования специальных упражнений и подобного рода приспособлений сильнейшими игроками

5. И БЕГУН, И ВРАТАРЬ, И АКРОБАТ
С ФИГУРОЙ АПОЛЛОНА



мира показывает, что примерно за месяц совершенно реально вплотную приблизиться к «фигуре Аполлона».

Необходимо обратить внимание и на стопу начавших серьезно заниматься теннисом. С плоскостопием также нужно начинать борьбу незамедлительно. Стопа теннисиста должна быть вогнутой, пружинистой и эластичной. Простейшим помощником для разработки стопы может служить деревянный цилиндрический валик (примерная длина 30 см, диаметр поперечного сечения 8–10 см). Его раскатывают по полу стопой, на которую переносят значительную часть веса тела.

Не следует забывать и о необходимости так называемой привычной общей мышечной раскрепощенности. На первых занятиях теннисом может появиться маленький крепьш с привычно напряженными мышцами. Совет тренеру в этом случае: считайте, что вы имеете дело с больным, требующим незамедлительного лечения. И в данной ситуации главное лекарство — это не только специальные упражнения на расслабление, придание движениям необходимой свободы, раскрепощенности, но и формирование привычки систематически контролировать степень своего привычного мышечного напряжения.

Итак, свободная, не сгорбленная осанка, не напряженное, почти прямое положение головы, общая мышечная раскрепощенность, упруго-пружинистая сводчатая стопа — важные предпосылки освоения быстрых разнообразных передвижений, техники в целом, в том числе и ударов в бросках и прыжках.

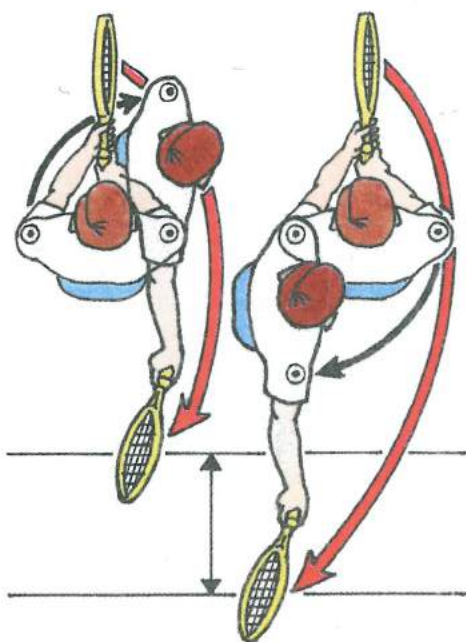
Передвижения теннисиста чаще всего носят повторно-циклический характер, так как розыгрыш очка нередко определяется не одним, а несколькими ударами. Главная единица этой цикличности — передвижения теннисиста от момента удара соперника до момента его же следующего удара. В рамках такого цикла теннисист должен быстро среагировать на удар соперника (иногда даже с так называемым опережением, если удалось предугадать его замысел), приблизиться к мячу, выполнить удар и после него незамедлительно занять новое стартовое исходное и позиционное положение для отражения следующего ответа соперника.

▲ Новая звезда мирового тенниса чилиец Марсело Риос (в итоговой за 1998 год мировой классификации он занял второе место), отличающийся очень важной способностью успешно доставать на редкость трудные мячи, выполняет удар в далеком, стремительном бросковом выпаде

Парный финал Уимблдона 1998 года. Линдсей Дэвенпорт (первая ракетка мира по итогам одиночных соревнований того года и победительница Уимблдона 1999 года) и Наталья Зверева в момент пружинистого старта. Весь их внешний вид — яркое воплощение максимальной, предельно быстрой боевой готовности к ответу. Голову и туловище спортсменки держат свободно, отсутствует характерная для некоторых сгорбленность, ноги в безопорном положении и немного согнуты, ракетки своими головками обращены вперед и, таким образом, готовы к быстрому началу подготовительных ударных движений для отражения мяча как справа, так и слева



Одно из последних новшеств подготовки ударов в условиях очень острой нехватки времени, когда ставится задача отразить мяч как можно раньше, с коротким замахом и при быстром продвижении вперед. Теннисист сразу поворачивается вперед боком, разноименным с выполняемым ударом, подается вперед, и это дает ему возможность наиболее быстро, при коротком замахе подготовиться к отражению мяча. Левый рисунок демонстрирует именно такой вариант подготовки удара справа, а другой — традиционный вариант во время того же удара справа, когда поворот туловища осуществляется назад в сторону правым боком. Сравнение на рисунках протяженности замахов и близости расстояний положения туловища к мячу показывает явное преимущество обновленного варианта. При использовании данного новшества во время удара слева поворот туловища осуществляется также сразу вперед



Таким образом, цикл начинается и завершается стартовыми исходными положениями. Они-то и должны воплощать позиционно-тактическую и психологическую готовность к быстрому ответным действиям. Обратите внимание на то, что одну из готовностей называют «позно-движенческой», а не просто «позной». Таким сочетанием слов специально подчеркивается возможность так называемого двигательного настроя в исходном положении — использования коротких подготовительных движений (например, при подготовке к приему подачи легких покачиваний всем телом из стороны в сторону за счет мягких пружинистых движений ногами, готовящих теннисиста к быстрому старту вправо и влево). Этими движениями игрок как бы говорит подающему: я готов к отражению и косой, и прямой подачи.

А теперь рассмотрим каждую из частей (фаз) передвижений.

Старт из исходного положения и исходной позиции. Уточним сразу разницу между понятиями исходного положения и исходной позиции, так как их довольно часто путают. Исходное положение — это поза теннисиста перед началом передвижений. Однако принимать ее он может в самых различных местах площадки. Поэтому и возникает необходимость уточнять месторасположение этого положения — иными словами, позицию теннисиста на площадке.

При непосредственной подготовке к ударам большинство передвижений начинают из универсального стартового исходного положения — положения наивысшей готовности к быстрому ответным действиям, очень быстрым передвижениям. У легкоатлетов — бегунов на короткие дистанции бытует термин «старт пулей». Им желают подчеркнуть высочайшую быстроту старта, способ-

ность как бы выстреливать себя в нужном направлении. Если игра ведется в стремительном темпе, то специализированный «старт пулей» становится одним из ключей к успеху.

С таким стартом и познакомимся прежде всего. В исходном положении при таком старте туловище немного наклонено, немного согнутые в коленях ноги напоминают упругие пружины, готовые быстро вытолкнуть игрока в нужном направлении. В этом положении ракетку держат перед собой, примерно на уровне пояса — своей немного приподнятой головкой она «смотрит» в направлении сетки.

Исходное положение воплощает готовность и психологическую, характеризующуюся величайшей сосредоточенностью и обостренностью внимания, мо-



билизованностью на прогнозирование намерений соперника. Конкретно она прежде всего выражается в сосредоточении внимания на заключительной части ударного движения соперника, особенности которой нередко позволяют «разведать» его замысел — куда и как будет направлен мяч. Внимание в этот момент можно сравнить с фокусировкой объектива фотоаппарата, приближающего объект съемки и позволяющего тем самым рассматривать его как бы через увеличительное стекло. Кажется, что может быть проще: смотри внимательно на приближающийся мяч и быстро реагируй на удар.

Когда же борьба идет за сотые, тысячные доли секунды, определяющие возможность отразить стремительно летящий мяч, очень быстрое реагирование, а тем более прогнозирование без «смысловой» фокусировки внимания практически невозможно. вспомните далеко не редкие моменты матчей сильнейших игроков, когда принимающий подачу не успевает предпринять ни малейшей попытки отбить мяч — настолько стремителен его полет и отскок, а также острота плавсировки.

В момент, когда соперник вот-вот выполнит удар по мячу, стартующий игрок сначала мягко и невысоко отталкивается вверх, а затем при пружинистом приземлении тут же отталкивается и подается всем телом в сторону передвижения, причем приземление должно по времени совпасть с моментом определения направления удара соперника. Во время такого старта теннисист как бы превращается в упругий, быстро отскакивающий мячик.

Присмотритесь к фотографиям, где в стартовых положениях запечатлены две ведущие теннисистки мира Линдсей Дэвенпорт и Наташа Зверева в стартовых



▲ Яна Новотна — общепризнанный мастер действий в особо сложных игровых ситуациях; ее удары в бросковых выпадах и прыжках заслуживают самой положительной оценки. Она их использует во время действий как вблизи задней линии площадки, так и у сетки. Эти особенности подготовленности спортсменки — одно из важных условий ее успешных выступлений в соревнованиях и одиночных, и парных. Примером ее двух подобного рода побед могут служить итоги Уимблдонского турнира 1998 года

5. И БЕГУН, И ВРАТАРЬ, И АКРОБАТ
С ФИГУРОЙ АПОЛЛОНА

положениях. Эти положения — пример «молниеносной устремленности» к мячу. Такая устремленность значительно повышает готовность к очень быстрым ответным действиям, благодаря энергичному толчку помогает как бы выстрелить себя в сторону готовящегося удара.

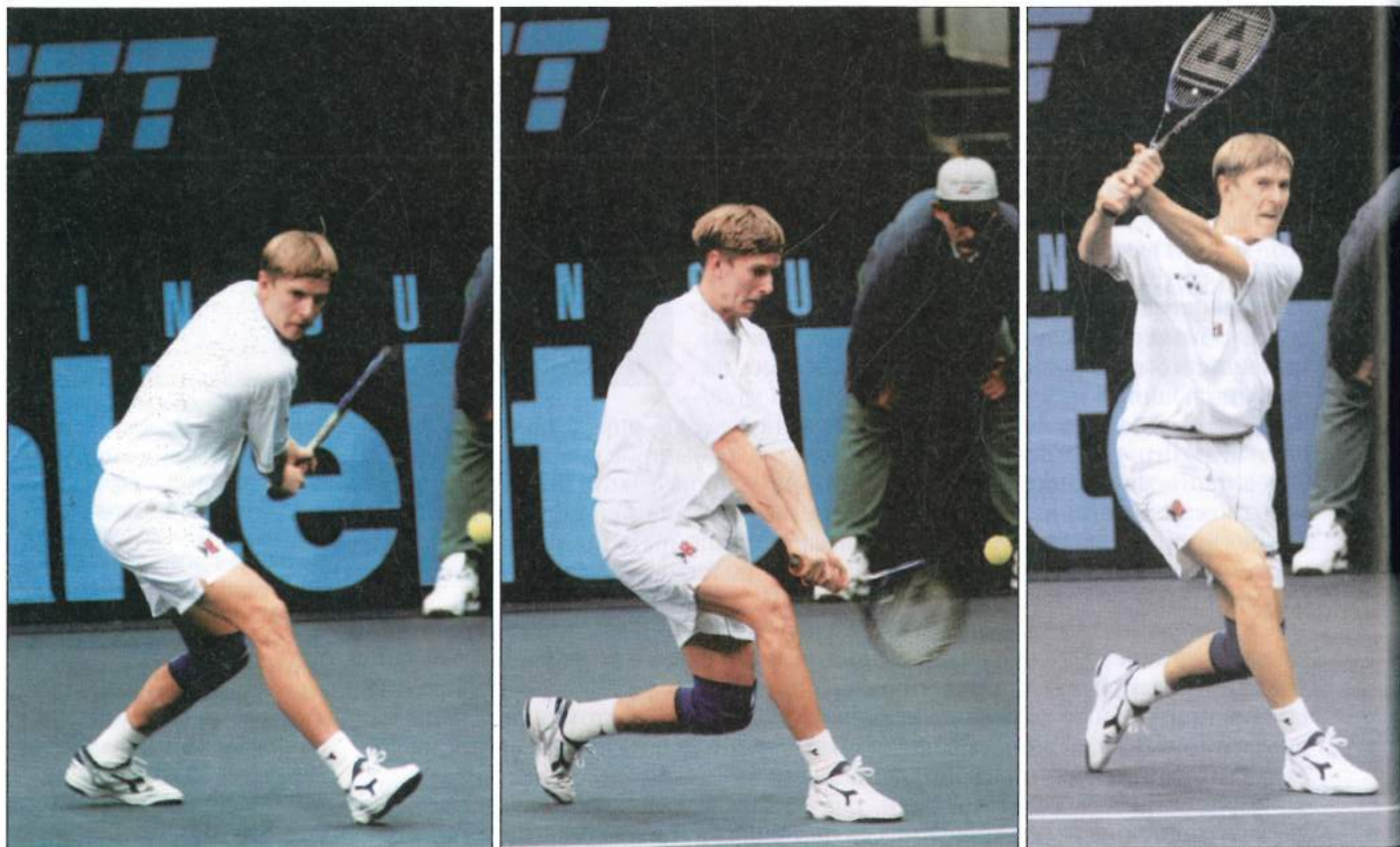
Молниеносный толчково-пружинистый старт приобретает особое значение при приеме сильной, остро-пассированной подачи, подготовке к отражению нападающих ударов соперника с лета, а также во время обмена ударами у сетки, когда оба соперника оказываются на переднем крае атаки, что довольно часто бывает в парной игре. В подобного рода ситуациях малейшее промедление, как говорится, смерти подобно. Помогает справиться с дефицитом времени одна из последних новинок в технике, убастряющая подготовку к удару.

Было общепринято, что при быстром старте за пружинистым толчком следует поворот в направлении передвижения, причем этот поворот осуществляется вправо-назад при ударе справа и влево-назад при ударе слева. Теперь широко используется и другой вариант. Теннисист (как это показано на рисунке), поворачивается сразу вперед, а не назад. В итоге принимающий подачу оказывается ближе к мячу и замах становится короче. (При устаревшем варианте спортсмен старался выполнить удар в движении вперед, с хода, а в это же время туловище поворачивал как бы от удара — назад.)

Двигаться на мяч и поворачиваться сразу вперед — такова одна из важных самых современных рекомендаций принимающему подачу.

Как мы уже говорили, каждое стартовое исходное положение характеризуется позиционно-тактическими особенностями, имеет свой точный адрес. От согласования этого положения и его тактически выгодной позиции на площадке во многом зависит готовность теннисиста к быстрым ответным действиям.

Тактически выгодным должны быть прежде всего начальные позиции при приеме подачи и во время обмена ударами по отскочившему мячу (в момент, когда соперник вот-вот произведет удар по мячу). От их близости к задней линии во многом зависит темп игры, возможность использовать мощные нападающие и



контролирующие удары, особенно по восходящему мячу. Поэтому заднюю линию считают сильнейшим «магнитом» для начальных позиций.

Моника Селеш говорит: «Мой девиз: ни шагу назад от задней линии. Выдвигая вперед привычная исходная позиция позволяет мне до предела взвинтить игровой темп и при первой возможности обрушивать на соперницу град сильных, остро плассированных ударов по восходящему мячу».

Привычка располагаться в двух-трех метрах за задней линией, характерная для немалого числа теннисистов, значительно снимает их возможности действовать в быстром темпе. Обычно такая позиционная «болезнь» ведет свое начало с начального периода освоения тенниса. Начинающие просто не замечают признаков этой «болезни», а их наставники, увлеченные постановкой ударных движений, порой забывают о ее возможном появлении и превращении в хроническую.

Заслуживает внимания специальный методический прием, который успешно может использоваться для принудительного нацеливания теннисиста не смещать свою позицию далеко назад. Примерно за два метра от задней линии и параллельно ей натягивают примерно на уровне одного метра ограничительную ленту или шнур. Она и препятствует отступлению игрока в направлении заднего фона. В результате это способствует формированию навыка отражать отскокивший мяч раньше, еще до того как он совсем низко опустится, и при первой возможности не отступать от мяча, а, наоборот, перемещаться ему навстречу.

Продвижение к мячу. Быстрый темп игры, особенности выполнения многих ударов, досягаемость трудных мячей во многом зависят от выбора наиболее целесообразного направления продвижения к мячу. Оно, естественно, зависит от конкретной игровой ситуации. И все же очень важно руководствоваться рядом общих технико-тактических рекомендаций. При первой возможности нужно стремиться выполнять удары в движении на мяч. Выполнение приема техники как бы по ходу передвижения значительно облегчает применение сильного и точного удара, помогает осуществлять свободный выход к сетке и отражать мяч



◀ Два варианта удара Евгения Кафельникова: так называемые опорный и взлетный — безопорный. Второй из них в современном атлетическом теннисе с его очень быстрым темпом, острейшей плассировкой мяча приобрел особенно большое значение

раньше — в более высокой точке, увеличивая тем самым темп игры. И, наоборот, все усложнится, если удары выполнять в момент движения только поперек площадки, а тем более в движении назад — в сторону. Поэтому рекомендуется при первой возможности или просто двигаться на мяч, или закруглять непосредственно перед ударом заключительную часть передвижения поперек площадки. Закругление подхода к мячу достигается тем, что последние один-два шага делают в направлении сетки.

Продвижение на мяч, движение по площадке в сторону — вперед очень важны не только при обмене ударами с задней линии, но и во время игры у сетки. Принять мяч раньше, в более высокой точке, — такова одна из главных задач сеточника при подготовке к ударам с лета. Решить эту задачу в значительной степени помогает своевременный выход на мяч. Тем самым создаются лучшие условия для выигрыша очка.

И все же нередки случаи, когда сложные игровые условия вынуждают теннисиста выполнять удары, еле-еле доставая остро плавирванный мяч, двигаясь поперек площадки или даже при отступлении назад. Причем быстрое движение во время подобных ударов, в том числе и с лета, не так уж редко завершается далеким бросковым выпадом или даже очень энергичным прыжком. Такие удары демонстрируют помещенные на с. 155 фотографии одной из сильнейших теннисисток мира Яны Новотной — победительницы Уимблдона 1998 года. Напомню, 1997 год озна-

Удары в далеких бросковых выпадах составляют одну из важных групп очень динамичных приемов техники. Их важно начинать осваивать уже на первых этапах технической подготовки. Алиса Клебанова запечатлена в момент специального опробования таких ударов ➔



меновался победой этой представительницы Чехии и на московских кортах, в международном турнире Кубок Кремля.

Итак, из сказанного можно сделать два вывода. При малейшей возможности теннисист должен стремиться с помощью рациональных передвижений создавать наиболее благоприятные условия для выполнения ударов. Однако, если игровые ситуации лишают его такой возможности, не следует теряться, а всеми силами стараться не снижать эффективности своих ответных действий.

Примечательно, что в последние годы в тренировках теннисистов значительно больше времени специально выделяют для постановки и совершенствования приемов техники, выполняемых в условиях сложных передвижений по площадке.

«Вход в удар» и работа ног в момент непосредственного взаимодействия ракетки с мячом. Вспомним крылатые слова: «Совершенство в многообразии!» Их можно адресовать к особенностям работы ног, когда игрок оказывается совсем рядом с мячом и уже начинает ударное движение. Раньше господствовал ориентир на так называемые опорные удары, при которых мяч рекомендовалось отра-

Игра универсальной активностью — самая многообещающая и передовая. Путь к ней — через всестороннюю атлетическую подготовку, начиная с малого возраста!

жать в момент устойчивого шага как бы по ходу удара с переносом тяжести тела с дальней от мяча ноги на ближнюю (при ударе справа — с правой ноги на левую, а во время отражения мяча слева — с левой ноги на правую). Ему соответствовало, как говорится, старое и вечно новое правило: при ударах по отскочившему мячу и с лета, в момент соприкосновения ракетки с мячом впереди по отношению к сетке должна находиться разноименная с выполняемым ударом нога: во время удара справа — левая, а при ударе слева — правая. Такой удар слева Евгения Кафельникова демонстрирует представленная на с. 156 небольшая кинограмма.

Далее на фотографии (с. 160) запечатлен удар, который можно назвать своего рода противоположностью предыдущего, хотя он выполнен тем же Кафельниковым. Его особенности — это реализация последних тенденций развития техники в мировом теннисе. Вспомним, что современные модели подачи получили оригинальные названия: «космические», «взлетные», «безопорные». Этим названиям стали соответствовать и особенности выполнения значительной части современных ударов по отскочившему мячу — как справа, так и слева. Представленный вниманию читателей прием техники сильнейшего российского теннисиста выполнен в момент потери кон-



I ВАРИАНТ

С сохранением высокой скорости передвижения к моменту удара по мячу

II ВАРИАНТ

Со значительным снижением скорости передвижения к моменту удара по мячу



Два основных варианта регулировки теннисистом скорости передвижения к мячу

такта с поверхностью площадки, когда он энергично вытолкнул себя вперед-вверх и как бы вложился в удар. Подобного рода безопорные, повышенной динамичности удары, когда движения тела нацелены в направлении задуманного полета мяча, создают самые благоприятные возможности для наиболее полного использования скоростно-силовых возможностей игрока.

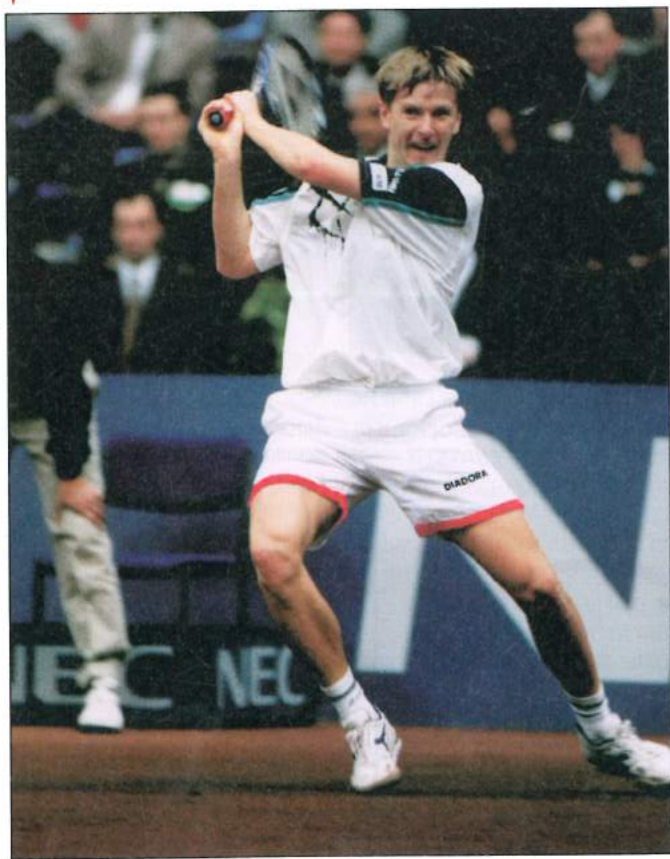
Широкое распространение получили и удары по отскочившему мячу в так называемой «открытой стойке», они обычно выполняются вполборота к сетке, без четко выраженного шага вперед, но наиболее часто при пружинистом выпрямлении ног вверх или вверх-вперед, а также в положении броскового выпада и прыжка (приемы техники с этими особенностями движений ранее уже были представлены на фотографиях).

Для улучшенного выполнения приемов техники большое значение приобрело ситуационное регулирование скорости передвижений. Одна из старейших рекомендаций звучала так: старайтесь быстро стартовать, быстро набирать скорость, но непосредственно к моменту удара снижайте ее совсем и отражайте мяч в спокойном, удобном, хорошо контролируемом положении. Теперь во время игры в стремительном темпе рамки этой рекомендации очень ограничены, так как при замедлении приближения к мячу теннисист может не успеть отразить его. Поэтому особое значение и приобрело умение выполнять удары во время очень быстрого передвижения (рисунок в форме графика демонстрирует эти два варианта изменения скорости приближения к мячу).

И все же, отдавая дань большого уважения принципу вариативности, заслуживает внимания такой общий совет: желательно, чтобы при первой возможности работа ног в момент ударного движения примерно соответствовала направлению выноса ракетки на мяч. Это открывает наиболее благоприятные возможности для использования скоростно-силовых возможностей и достижения точности ударов.

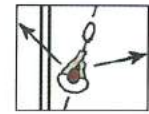
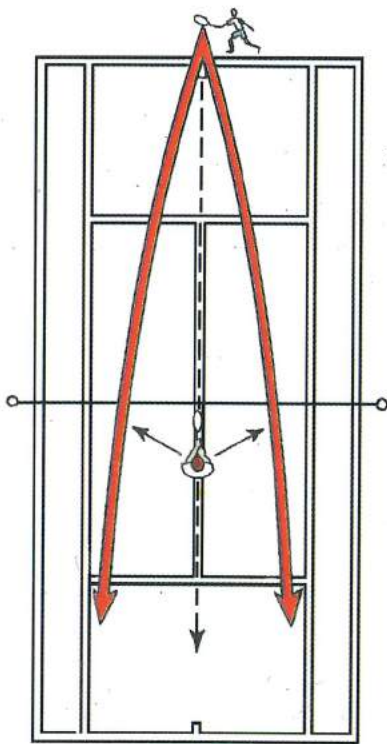
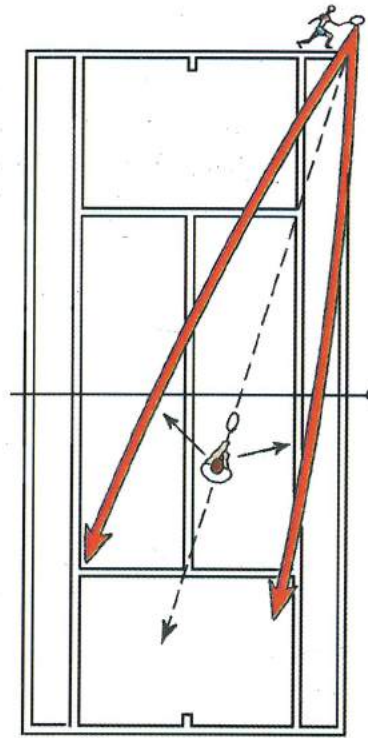
«Выход из удара» и повторный старт. Как только мяч отлетел от ракетки теннисиста, начинается так называемое «междударное время». Оно длится до момента, когда соперник выполнит ответный удар и теннисист тотчас же начнет

Мяч только что отделился от ракетки Евгения Кафельникова и Андрея Чеснокова. И тут же они очень быстро повторно стартуют. При толчково-пружинистом движении ног спортсмены сразу всем телом подались в сторону передвижения



5. И БЕГУН, И ВРАТАРЬ, И АКРОБАТ
С ФИГУРОЙ АПОЛЛОНА

Условные обозначения

позиция
сеточникатраектория
полета мяча
после наиболее
трудных для
сеточника —
крайних по
классировке мяча
обводящих ударов
соперникабиссектриса угла,
образованного
крайними
траекториями
полета мяча при
обводящих ударах
соперника1. Позиция сеточника при
ударе соперника с середины
задней линии1. Позиция сеточника при
ударе соперника вблизи угла
площадки

подготовку к его отражению. Максимально целесообразное использование «междуударного времени» — залог быстрой, своевременной подготовки к следующим ответным действиям, занятию новой тактически выгодной позиции на площадке. Ведь фактически подготовка к каждому следующему удару начинается из конечного положения при предыдущем ударе. Поэтому важно научиться быстро стартовать как из начального исходного положения, так и при быстром «выходе из удара».

Для этого необходимо, чтобы положения исходные и при завершении приемов техники в меру реальных возможностей воплощали максимальную готовность к быстрым дальнейшим действиям. При окончании удара следует решительно избегать напряженных статических поз, затрудняющих «выход из удара», препятствующих новому быстрому старту. Игроки, недостаточно подготовленные к быстрым и маневренным передвижениям, нередко быстро, своевременно добегают до мяча, но теряют драгоценные доли секунды из-за замедленного статического окончания удара и «выхода из удара».

Движения при окончании удара, естественно, зависят от конкретной игровой обстановки и дальнейших намерений теннисиста. Если принимается решение не выходить к сетке, следует ориентироваться на быстрое занятие новой тактически выгодной позиции у задней линии с учетом прежде всего направления выполненного удара, положения соперника на площадке и прогнозируемых его дальнейших тактических намерений.

И, наоборот, если решено выйти к сетке, завершающие технический прием движения должны активно увлекать игрока вперед, способствовать быстрому и свободному продвижению.

Как мы уже говорили, особое место в технике занимают удары по отскочившему мячу и с лета, выполняемые, как того требуют сложные игровые условия, в далеких бросках и прыжках. Причем не исключено, что их концовка может привести к падениям, а для «выхода из удара» придется быстро вскочить, чтобы подготовиться к отражению следующего удара соперника.

У пружинистого падения и аналогичного быстрого вскакивания своя, особая техника. О ней мы будем говорить в заключение данного раздела, а также в другом разделе — «Приемы техники, используемые во время сеточной атаки».

Продвижение к новой исходной позиции и ее занятие. После повторного старта передвижение нацелено на то, чтобы к моменту следующего удара соперника успеть занять тактически выгодную позицию и новое исходное положение, позволяющие одинаково хорошо защищать и левую, и правую стороны площадки. Здесь, как говорится, решающее слово за очень важными действиями, смысл которых в следующем: к моменту удара соперника теннисист должен находиться на биссектрисе воображаемого угла, образованного траекториями предполагаемого полета мяча при самых трудных, наиболее далеких ответах соперника в данной ситуации (напомню, биссектрисой называется линия, проходящая через вершину угла и делящая угол пополам). Покажем это на примере занятия теннисистом позиции у сетки. Направление движения к сетке и занимаемая около нее позиция зависит прежде всего от того, куда направлен подготовительный удар для выхода вперед, а значит — и от места, с которого соперник будет на него отвечать. Если мяч послан к середине задней линии, то следует двигаться к середине сетки (левый рисунок). При подготовительном диагональном ударе в угол площадки или косо к боковой линии позиция сеточника будет смещаться несколько в сторону — к ближайшему от места удара соперника краю сетки. Во время игры в стремительном темпе, особенно когда уже достигнута нужная позиция у сетки, теннисисту к моменту непосредственного удара соперника важно успеть занять исходное положение наивысшей готовности для быстрого завершения сеточной атаки активным ударом с лета.

И в заключение об общих особенностях самого динамичного высшего пилотажа спортивной техники и конкретных главных направлениях его освоения. Речь пойдет главным образом о приемах техники, используемых в сложнейших игровых ситуациях — так называемых «вратарско-акробатических» ударах и специальной физической подготовке к ним.

«Вратарско-акробатическая» подготовка! В значительной мере она отражает новые идеи совершенствования игры — и современной, и перспективной. Для юного теннисиста она один из главных разделов подготовки, открывающей возможности достичь высоких спортивных результатов.

Этот вид подготовки носит сугубо специализированный характер, отражает особенности конкретных приемов техники и требует теснейшей связи с освоением каждого из них.

Здесь представлен комплекс специально-подготовительных упражнений, ориентированный главным образом на развитие «вратарско-акробатических» качеств применительно к ударам справа и слева, а также к ударам над головой. Для успешных действий и у задней линии площадки в сложных игровых ситуациях, и особенно у сетки с их молниеносными стартами и рывками, мгновенными остановками, далекими выпадами, стремительными бросками и прыжками, теннисисту необходимы сильные, пружинистые и очень подвижные ноги.

Один из наших ведущих специалистов по теннису Игорь Всеволодов как-то очень хорошо сказал: «Чтобы юный теннисист достигал уровня высоких спортивных достижений, его ноги должны стать «тигриными».

Многие упражнения комплекса как раз и нацелены на формирование таких качеств. Обратите внимание на следующую особенность комплекса. Начинается он упражнениями для развития силы, подвижности, пружинности стопы. Учтите: ведь именно на стопу ложится львиная доля толчковой нагрузки при действиях в сложных игровых условиях как у задней линии площадки, так и у сетки. Во многом именно этим обосновывается особое внимание к ее специальной подготовке.

Как мы уже говорили, в современной разнообразной игре в стремительном темпе теннисист выполняет удары и в далеких разнообразных выпадах, которые нередко завершаются энергичным толчком, переходящим в далекий бросок или прыжок. Значительная часть упражнений комплекса и нацелена на освоение таких ударов, составляющих высший пилотаж спортивной техники. К их числу относятся прежде всего выпрыгивания из различных исходных положений и вратарские упражнения.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО «ВРАТАРСКО-АКРОБАТИЧЕСКОЙ» ПОДГОТОВКЕ ТЕННИСИСТА

I. СГИБАНИЯ, РАЗГИБАНИЯ, ВЫГИБАНИЯ И ВРАЩЕНИЯ СТОПАМИ



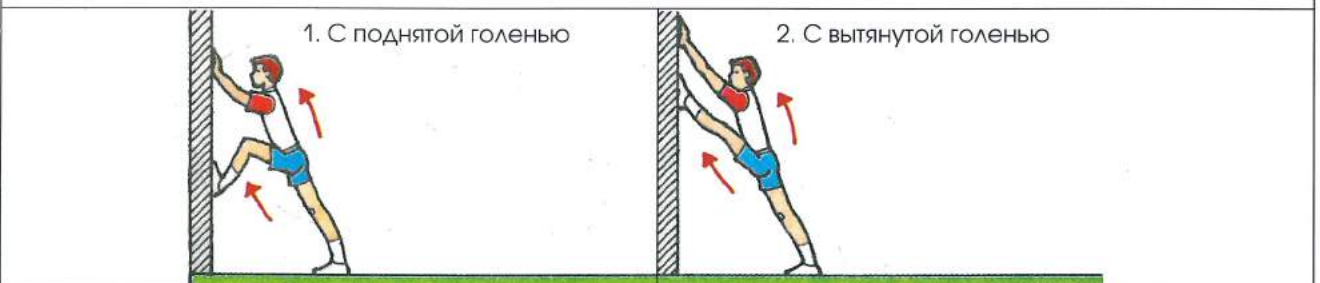
II. РАСТЯГИВАНИЕ НОГАМИ РЕЗИНОВОГО БИНТА



III. ВЫПРЫГИВАНИЯ

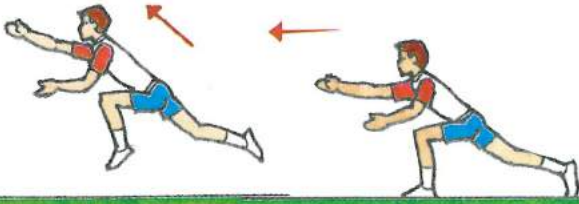


IV. НАШАГИВАНИЯ НА СТЕНКУ

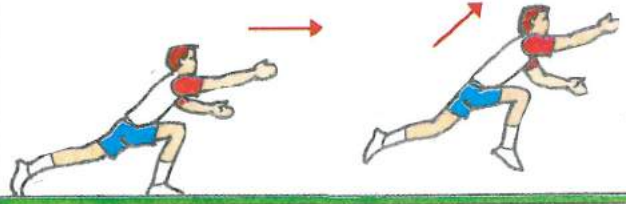


V. ВЫПАДЫ И ВЫПРЫГИВАНИЯ С ПОДНЯТОЙ ГОЛЕНЬЮ

1. Применительно к ударам справа

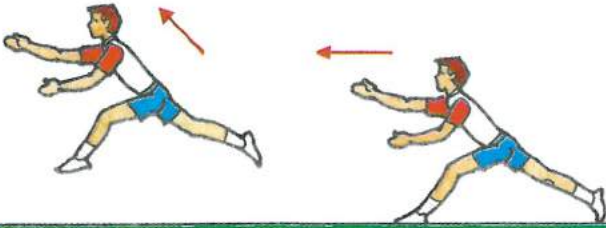


2. Применительно к ударам слева

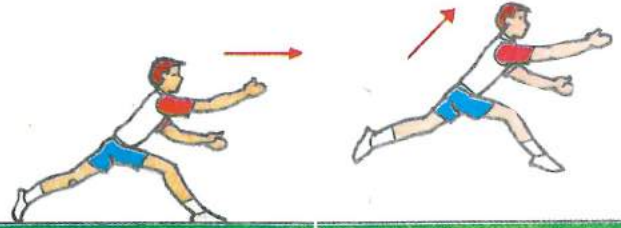


VI. ВЫПАДЫ И ВЫПРЫГИВАНИЯ С ВЫТЯНУТОЙ ГОЛЕНЬЮ

1. Применительно к ударам справа

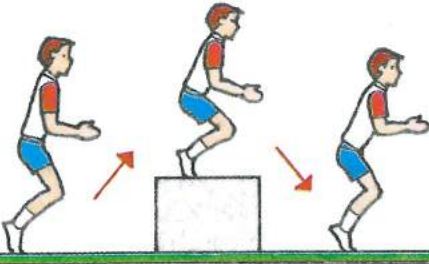


2. Применительно к ударам слева



VII. ПРЫЖКИ НА ВОЗВЫШЕНИЯ И СПРЫГИВАНИЯ

1. Напрыгивания и спрыгивания



2. Спрыгивания и выпрыгивания



VIII. ОТЖИМАНИЯ РУКАМИ

1. От пола одной и двумя руками



2. От стенки одной и двумя руками



IX. ВСКАКИВАНИЯ

1. Из положения сидя



2. Из положения лежа на животе



3. Из положения лежа на спине



X. ВРАТАРСКИЕ ПРЫЖКИ С ОТБИВАНИЕМ МЯЧЕЙ



XI. ПРЫЖКИ С ПАДЕНИЯМИ И ВСКАКИВАНИЯМИ



XII. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ





▲ Семилетний Женя Королев специально готовится к освоению ударов в сложных игровых ситуациях и для этого использует вратарские упражнения.

Уже отмечалось, что высшую категорию трудности составляют удары в прыжках у сетки с падениями и быстрыми вскакиваниями. Часть упражнений комплекса — подготовительные именно к подобного рода действиям. Как приземляться при падении и тут же готовить себя к молниеносному выходу в положение готовности к следующему ответному удару? Здесь особая силовая и пружинистая нагрузка падает главным образом на левую, свободную руку, так как правая держит ракетку. Вот и приходится сеточнику пружинисто приземляться главным образом на левую руку и ею же пружинисто отталкиваться, чтобы быстро вскочить.

Обратите внимание на положение Бориса Беккера в момент перед самым приземлением. Его левая рука выставлена в направлении прыжка и находится в положении готовности принять на себя основную нагрузку при приземлении. Поэтому в рекомендуемый комплекс упражнений включены различного рода отжимания от пола и стены одной и двумя руками, подготавливающие к освоению падений и быстрых вскакиваний.

Часть акробатических упражнений комплекса заимствована из классической акробатики. Их использование дает особенно положительный эффект при творческом содружестве тренеров по тен-

нису и тренеров по акробатике. Примером его плодотворности может служить опыт подготовки юных теннисистов, осуществленный нашим замечательным тренером, в свое время многократной чемпионкой страны, Ларисой Преображенской и специалистом по теннисной акробатике Сергеем Боевым. Самый перспективный юный ученик Женя Королев, как считает Лариса Дмитриевна, уже в семь лет познал таинства акробатического искусства и уже может служить примером освоенности с малолетства «вратарско-акробатических» действий.

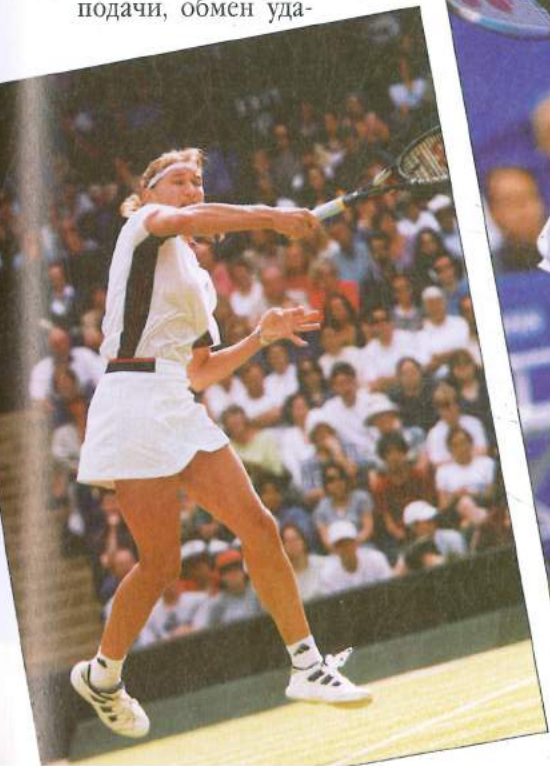
В данном разделе рассмотрены общие подходы к оценке и освоению техники, используемой в сложных игровых условиях. В дальнейшем при рассмотрении ударов справа и слева по отскочившему мячу и с лета, ударов над головой будут подробно разобраны особенности использования каждого приема техники в сложных игровых условиях.

Итак, в подготовке юного теннисиста очень важно ориентироваться на теснейшую связь современной спортивной техники и всесторонней физической подготовки. Освоение техники подлинного атлета, рациональной по особенностям выполнения и высоким показателям тактической эффективности, обеспечивающей возможность успешно действовать в самых разнообразных игровых ситуациях, особенно в сложных, — генеральное направление подготовки перспективного теннисиста.

6. УДАРЫ ПО ОТСКОЧИВШЕМУ МЯЧУ — ОСНОВАНИЕ ИГРОВОГО ФУНДАМЕНТА

Удары теннисиста по отскочившему мячу часто называют фундаментальными. Здесь только требуется одно важное уточнение, которое и поднимает значение этих приемов техники и одновременно не снижает авторитета других. Некоторые авторитетные сторонники универсальной технической подготовленности придерживаются мнения, что фундамент — это все приемы техники: подачи и удары по отскочившему мячу, с лета и полулета, удары над головой, «свечи» и укороченные удары. Однако удары по отскочившему мячу считаю целесообразным выделить даже из всей этой обширной группы.

Огромная значимость этих ударов во многом связана с универсальным характером их использования. В подтверждение перечислю главные элементы игры, в которых они непосредственно задействованы: прием подачи, обмен уда-



Удары в безопорном положении, так называемые «взлетные», — один из главных вариантов приемов техники в современном теннисе. На фотографиях их демонстрируют Штеффи Граф, Моника Селеш и Андрей Чесноков

рами с задней линии площадки, выход к сетке с помощью подготовительного удара по отскочившему мячу, контратака и защита против сеточника, вызов соперника к сетке с намерением обвести его. Есть все основания сделать важный вывод: успешно вести активную и разнообразную игру с задней линии площадки, подготавливать и осуществлять сеточную атаку и эффективно противостоять аналогичным атакам соперника может только теннисист, хорошо владеющий всеми ударами по отскочившему мячу. Не случайно эти приемы техники называют еще душой нападения, контратаки и защиты.

И опять новшества!

В мировом теннисе многие десятилетия доминировала так называемая классическая школа техники. В пособиях, изданных в разных странах, описания приемов техники были настолько схожими, что порой казалось, текст написан одним и тем же автором. При этом анализировались, как правило, только самые элементарные варианты ударов, которые далеко не всегда применимы в сложных и разнообразных игровых условиях. В наши дни ряд положений прежней классической школы явно устарели, а некоторые из них остались актуальными только применительно совсем к ограниченному кругу ударов.

Новшества коснулись прежде всего подачи и ударов по отскочившему мячу. Напомню, теперь подающему рекомендуют непосредственный удар по мячу выполнять в безопорном положении, в момент как бы скачка вверх-вперед, позволяющего произвести удар в более высокой точке и наиболее полно использовать свои скоростно-силовые возможности. Нечто подобное происходит в настоящее время и при многих ударах по отскочившему мячу, особенно справа.

Очень примечательны в этом отношении данные проведенного нашими спе-

Совершенство в многообразии! Этими крылатыми словами можно характеризовать технику Мартини Хингис



Хорошо освоенные удары по отскочившему мячу — основа успешного использования разнообразных игровых действий — нападающих, контратакующих и активно-защитных!

циалистами анализа особенностей техники Евгения Кафельникова и Андре Агасси во время их матча, когда встречались команды России и США в розыгрыше Кубка Дэвиса 1998 года. Анализ проводился по материалам видеосъемки всей их встречи, в которой блестяще играл и победил наш спортсмен. Оказалось, что 32 % всех ударов по отскочившему мячу Кафельников выполнял в безопорном положении, а побежденный Агасси — только 18. Причем наибольшее число «взлетных» ударов приходилось на те из них, что использовались при попытках обострить или завершить розыгрыш очка — послать мяч вне досягаемости соперника.

Примечательны также данные, полученные при изучении действий лучшего в мире сеточника Пита Сампраса во время финального матча Уимблдонского турнира 1998 года. Оказалось, что он нередко прибегает к «взлетным» ударам справа, используя их в качестве подготовительных для выхода к сетке.

Чем же объяснить тягу к «взлетным» ударам звезд мирового тенниса и при отражении отскочившего мяча? Прежде всего желанием достичь тройного эффекта: 1) сообщить мячу очень высокую поступательную скорость и одновременно поступательное вращение, что позволяет наилучшим образом сочетать силу и точность удара; 2) варьировать траекторию полета мяча, сильными ударами класть мяч не только длинно, но и совсем коротко; 3) доставать далекие, трудные для приема мячи.

Кроме того, в современной игре, отличающейся очень быстрым темпом, теннисисту приходится для отражения трудных мячей прибегать к ударам в далеких бросках и прыжках. Совершенно естественно, такие приемы техники часто выполняются в безопорном положении.

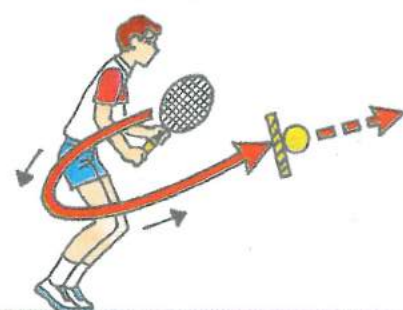
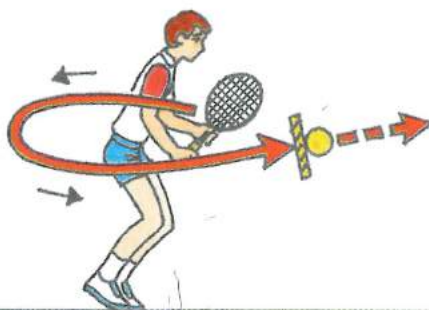
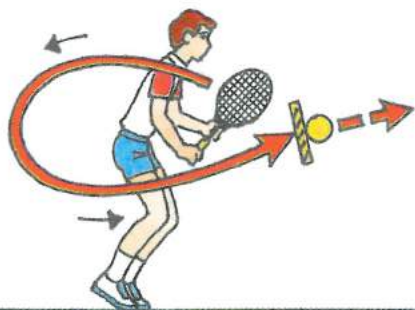


1. ПЕТЛЕОБРАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

С восходящей широкой петлей

С восходящей утопленной петлей

С нисходящей утопленной петлей



▲
Варианты траекторий движений руки с ракеткой (на примере удара справа)

При «взлетных» ударах, особенно сильных крученых, все тело теннисиста перемещается по ходу ударного движения, активно участвует в разгоне ракетки и сполна передает мячу свою кинетическую энергию. При этом ноги, работая словно упругие пружины, выталкивают теннисиста вверх-вперед или в сторону, что в итоге и приводит к его отрыву от поверхности площадки.

Ну а как же быть с такой классической рекомендацией: при проведении ударного движения ноги устойчиво располагайте по ходу удара и переносите тяжесть тела с дальней от мяча ноги на ближнюю (с правой на левую — при ударе справа и с левой на правую — во время удара слева). Ее как раз и можно отнести к числу тех наставлений, которые, потеряв значение абсолютной истины, продолжают оставаться обоснованными применительно только к определенным вариантам ударов.

В современном теннисе приоритет принадлежит другой рекомендации: ориентируйтесь на вариативную технику, не забывайте, что современная разнообразная игра в стремительном темпе — это «постоянная непостоянность», требующая тонкого и быстрого приспособления движений к быстро и неожиданно изменяющимся условиям.

Новшеством в известной мере можно назвать и очень сильные удары по отскочившему мячу, выполняемые с кратчайшим замахом и ударными движениями, носящими рывковый характер.

И раньше короткие замахи не были особой редкостью. Однако направлять после них мяч с очень большой скоростью даже многим сильнейшим игрокам мира не удавалось. Не хватало достаточно ни времени, ни пространства для стремительного разгона руки с ракеткой, необходимых при прежней технике с ее широкими маховыми движениями. Другое дело теперь! Короткие ударные движения рывкового характера, выполняемые сильной рукой, открыли возможность и в условиях острой нехватки времени отбивать мяч сильно.

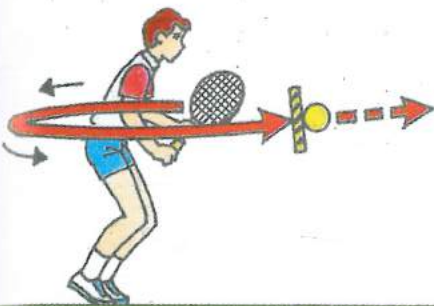
Несколько обновленный характер приобрели и крученые удары. Традиционно при их выполнении мячу сообщали поступательное вращение вокруг воображаемой горизонтальной оси. Такое вращение существенно влияло на траекторию полета и отскока мяча только в вертикальной плоскости. В настоящее время наряду с подобного рода приёмами техники довольно широко используют и крученые удары с так называемым комбинированным вращением мяча — вокруг наклонных осей, что приводит к искривлению полета мяча не только в вертикальной, но и горизонтальной плоскостях.

Идти в ногу с прогрессивными новшествами — задача каждого теннисиста. При освоении ударов по отскочившему мячу, впрочем как и других приемов техники, очень важно учитывать существенные изменения, которые происходят в мировом теннисе.

Виды ударов по отскочившему мячу и особенности их выполнения

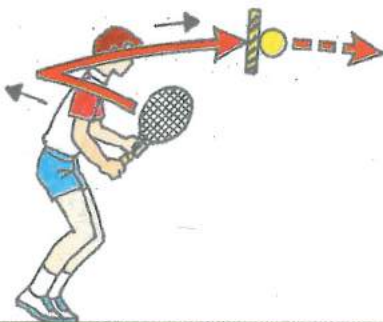
Одно из главных направлений технической подготовки — освоение сильных, точных, вариативных и остро пассивированных ударов по отскочившему мячу. Именно такие удары нам и предстоит рассмотреть.

2. ПРЯМЫЕ ДВИЖЕНИЯ

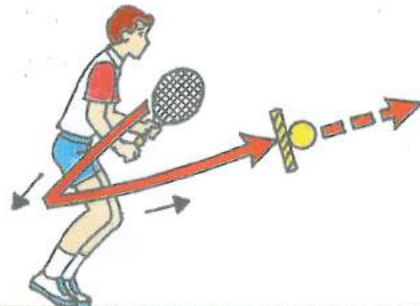


3. УГЛОБРАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

С восходящим замахом



С нисходящим замахом



Подготовка и выполнение сильного удара, особенно во время игры в стремительном темпе, нацелены главным образом на решение следующих задач:

обеспечение готовности к быстрому старту, незамедлительный старт и быстрое, тактически выгодное по направлению передвижение к мячу, нацеленное на отражение его по возможности в достаточно высокой точке отскока; своевременное и оптимальное по протяженности выполнение замаха и к его завершению выход в положение готовности для эффективного удара;

быстрый выбор оптимального для данной игровой ситуации пути движения руки с ракеткой на мяч и строгое согласование его во времени и пространстве с полетом и отскоком мяча, движениями туловища и ног;

проведение точного ударного движения с нарастающей скоростью (вплоть до оптимально высокой) и возможно более полным, согласованным использованием скоростно-силовых возможностей движений руки с ракеткой, туловища и ног; отражение мяча в наиболее выгодной точке — впереди-сбоку от туловища при ударном взаимодействии, обеспечивающем мячу точное направление полета в соответствии с тактическим замыслом, большую скорость, нужное вращение (конечно, если будет поставлена такая задача) и намеченную траекторию его полета и отскока;

достижение минимальной для соперника информативности о тактическом замысле, реализуемом с помощью удара (прежде всего замаскированность направления намеченного удара), что позволяет действовать неожиданно; периодическое использование так называемых обманных движений, вводящих соперника в заблуждение относительно своих намерений;

быстрый выход в положение готовности к повторному старту, как только мяч отделится от струнной поверхности ракетки.

Движения руки с ракеткой — главный элемент любого приема техники. Они должны быть строго согласованы с движениями туловища и ног. Причем в этом главном есть еще и самое главное — непосредственно ударное взаимодействие мяча с ракеткой. О нем говорят так: это мгновение, а все предшествующие движения есть одно к нему приготовление!

Для успешного выполнения удара важно прежде всего обеспечить оптимальный путь движения ракетки по отношению к мячу, научиться очень тонко управлять ракеткой, точно согласовывая движения ног, туловища и свободной руки. Принцип строгой согласованности — «двигательного единства» — своего рода маяк, указывающий главные направления освоения и совершенствования техники.

При ударах ракетка перемещается и в вертикальной, и в горизонтальной плоскостях. Поэтому оптимизация движений предполагает поиск наилучшего сплава этих двух составляющих. Какой путь движения ракетки оптимален? Попытка свести ответ на этот вопрос к какому-то одному универсальному варианту оказалась бы недостатком, и, более того, дезориентирующим. И здесь важно учитывать необходимость ситуационной вариативности.

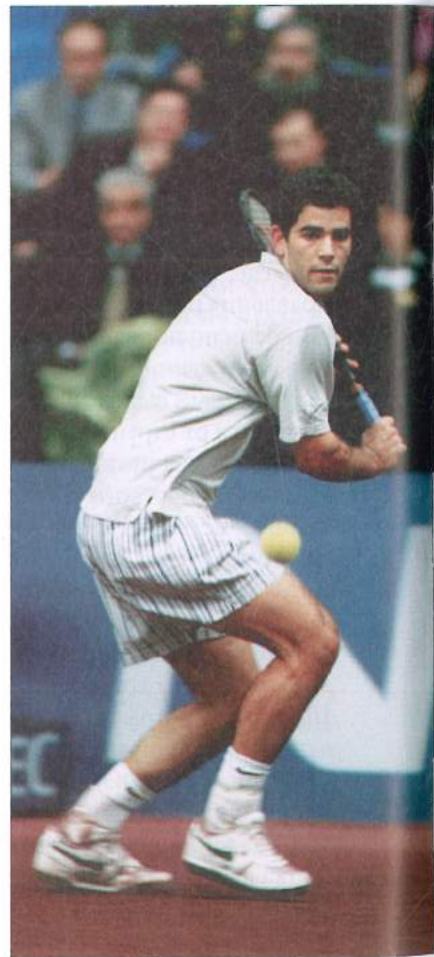


*Сильный, очень динамичный удар
Евгения Кафельникова, при котором он
себя как бы бросает вперед на мяч*

Движение ракетки зависит в первую очередь от вида удара (плоский ли удар, крученный или резанный), времени, которым теннисист располагает для ответа, высоты точки контакта струн с мячом, тактической направленности удара и, наконец, от индивидуального выбора. Рассмотрим сначала особенности движений в вертикальной плоскости, как если бы мы наблюдали за выполняющим удар теннисистом сбоку. Рисунок демонстрирует наиболее часто используемые траектории движений при ударах справа и слева. Как видно на рисунке, есть траектории петлеобразные, прямые и углообразные. Целесообразность выбора того или иного варианта траектории во многом зависит от предполагаемой высоты точки контакта струн с мячом. Так, удары с движениями, напоминающими по форме нисходящую уплощенную петлю и угол с нисходящим замахом, используют преимущественно при отражении мяча в низкой точке, а углообразные движения с восходящим замахом — главным образом при ударах в высокой точке.

При ударах в средней по высоте точке (примерно на уровне пояса), выполняемых одной рукой, приоритет может быть отдан движениям петлеобразным с восходящим замахом или приближенно прямым, а во время отражения мяча в высокой точке — углообразным движениям тоже с восходящим замахом.

Мы рассмотрели варианты движений руки с ракеткой в вертикальной плоскости, как бы на-



блюдая сбоку за выполняющим удар теннисистом. Теперь познакомимся с особенностями этих движений в горизонтальной плоскости, вообразив, что мы наблюдаем за игроком сверху.

В современной технике просматривается тенденция к спрямлению и выноса ракетки вперед. В результате замах не только более быстрый, но и экономный, а более прямолинейный вынос вперед ракетки позволяет теннисисту полнее использовать свои скоростно-силовые возможности. Широкие дугообразные траектории ударных движений в настоящее время используются довольно редко. Правда, изгиб траектории замаха и выноса ракетки вперед при ударах слева нередко выражены несколько больше, чем при ударах справа, так как эти технические приемы часто выполняют со значительно большим поворотом туловища (при некоторых ударах слева теннисист в момент завершения замаха находится даже иногда почти спиной к сетке).

А теперь рассмотрим основные особенности приемов техники по частям, или фазам.

Подготовительная часть удара по отскочившему мячу. Подготовка к удару должна быть динамична. Как только определено направление полета приближающегося мяча, теннисист всем телом подается и одновременно поворачивается в сторону старта и незамедлительно начинает движение к мячу. Передвижение часто начинается с так называемого пружинистого старта, об особенностях которого достаточно подробно уже рассказывалось в предыдущем разделе. Если мяч предстоит отразить вблизи исходной позиции, то одновременно с первым-вторым шагом теннисисту целесообразно уже сразу начинать замах. При приеме же

Удар слева Пита Сампраса в опорном положении. Один из главных вариантов работы ног: впереди располагается нога, разноименная с выполняемым ударом



При многих ударах, особенно сильных крученых, рука с ракеткой выносится на мяч не только вперед, но и одновременно снизу-вверх. Желательно, если, конечно, ситуация позволяет, чтобы и движение ног осуществлялось примерно в том же направлении. Фотографии, запечатлевшие Пита Сампраса и Мартину Хингис в финальных матчах Уимблдонского турнира, — хорошие иллюстрации того, как они используют подобного рода движения

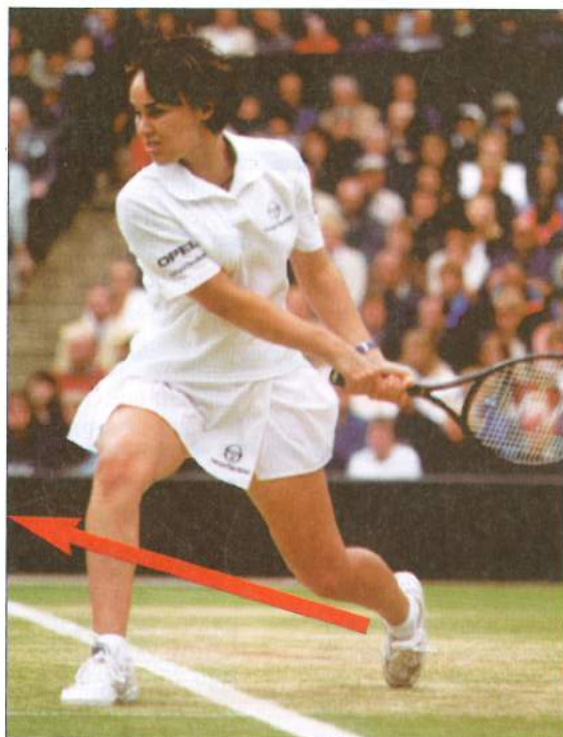
далеких мячей, требующем очень быстрого старта и передвижения, активное движение замаха лучше начинать несколько позже. Это позволит использовать активные движения руками как у бегуна, дающие возможность ускорить передвижение.

Существенное значение имеет протяженность замаха. Она разнообразна и зависит от конкретных условий игры. Достаточно большой замах, сопровождаемый поворотом туловища в сторону, создает обычно хорошие условия для подготовки сильного удара, так как во время последующего протяженного ударного движения открывается возможность достичь при активном участии всего тела наибольшей скорости руки с ракеткой непосредственно к моменту удара.

При стремительном темпе игры теннисист далеко не всегда успевает выполнять удары с большими замахами. Поэтому важно научиться сильным ударам с короткими замахами. Для решения этой задачи необходимы прежде всего высоко развитые скоростно-силовые возможности мышц руки и плечевого пояса, умение успешно использовать короткие, рывкового характера ударные движения.

Движения руки с ракеткой и туловища должны быть строго согласованы. При





замахе туловище свободно поворачивают в сторону отведения ракетки, что помогает его выполнению, а во время ударного движения — в обратную сторону, примерно по направлению выноса ракетки на мяч. Существуют два варианта поворота туловища в подготовительной части удара. Традиционный, классический вариант: поворот назад — в сторону вокруг воображаемой оси, проходящей сверху вниз через плечо, разноименное с выполняемым ударом (левое — при ударе справа и правое — при ударе слева). Однако в последнее время осваивают поворот сразу вперед вокруг оси, одноименной с выполняемым ударом (с рисунком, показывающим эту особенность движений, читатель уже знаком, он представлен в предшествующем разделе). Такой поворот имеет преимущество в ситуациях, когда нужно очень быстро подготовиться к отражению мяча и одновременно хотя бы немного продвинуться вперед, например при приеме сильной подачи. При повороте вперед рука с ракеткой сразу оказывается значительно ближе к мячу, ее путь становится короче, во время и замаха, и ударного движения, что нередко позволяет успеть отразить сильный удар соперника.

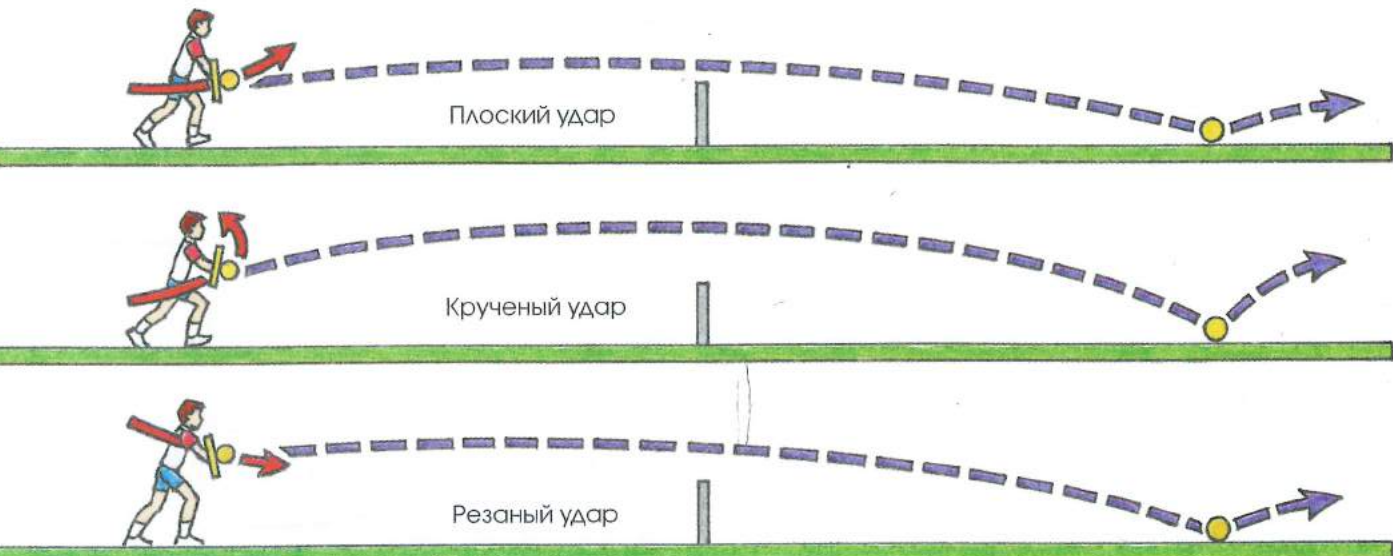
Повороты туловища при ударах по отскочившему мячу имеют еще одну особенность. Во время подготовки сильного удара желательно, конечно если позволяют игровые условия, выполнять поворот в сочетании с активным, если можно так выразиться, скручиванием в поясничной области. Растяжение мышц в этой области при замахе позволяет потом энергично осуществить «ударный» поворот в обратном направлении благодаря сокращению этих мышц.

С окончанием замаха завершается подготовительная часть приема техники. В такой ответственный момент теннисист должен оказаться в положении готовности к проведению быстрого и точного ударного движения при активном участии туловища и ног, конечно если позволяют условия игры.

Ударная часть технического приема для отражения отскочившего мяча. Она, в свою очередь, разделяется на движения во время выноса руки с ракеткой на мяч и непосредственно в момент удара по нему.

Путь выноса ракетки навстречу мячу зависит прежде всего от вида удара (будет ли удар крученный, плоский или резанный) и высоты предполагаемой точки контакта ракетки с мячом. На рисунке показаны наиболее часто встречающиеся линии ударного движения ракетки и траектории полета мяча при различных уда-

▲ Удары с шагом вперед — один из главных вариантов отражения отскочившего мяча. Они представлены в исполнении Пита Сампраса и Мартины Хингис

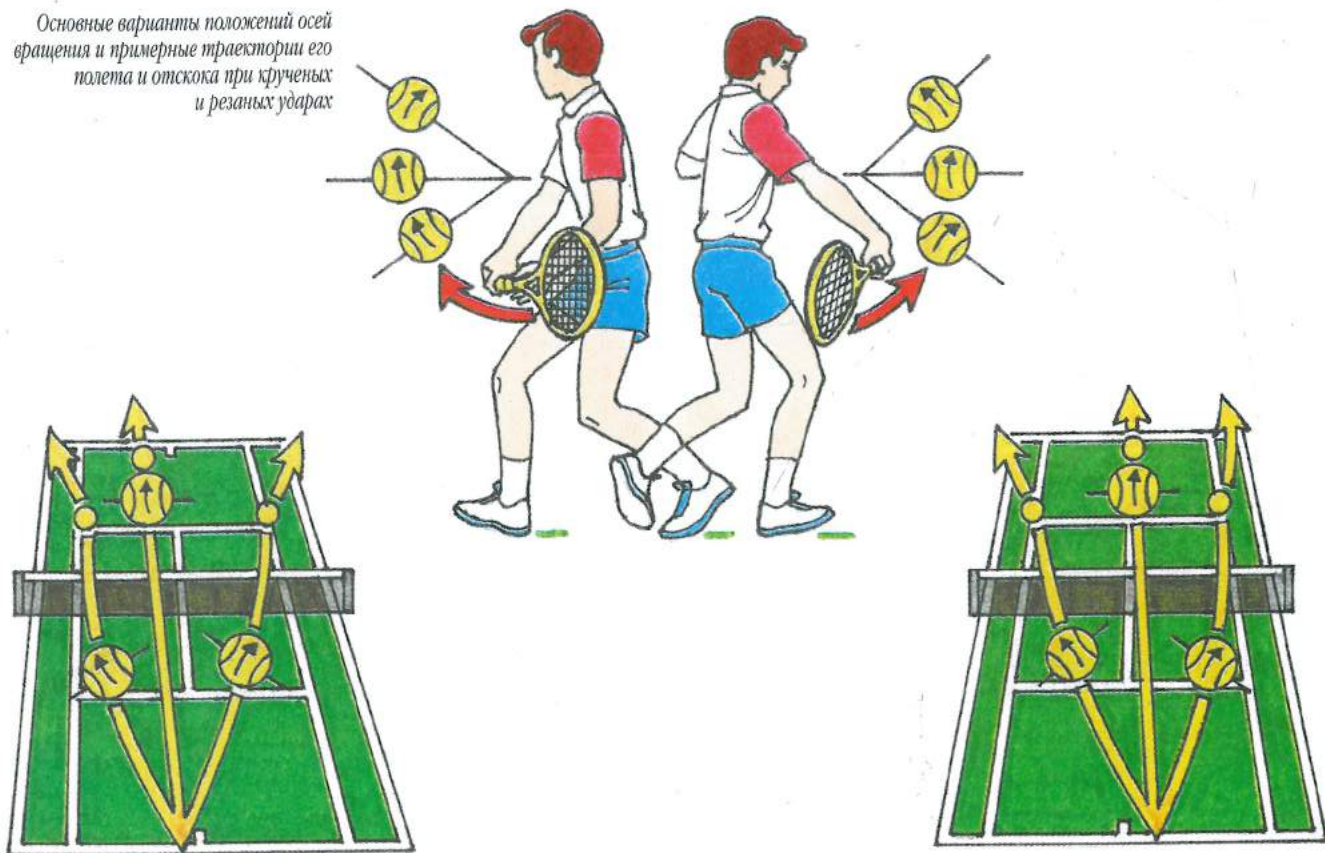


Примерные траектории ударных движений, полета и отскока мяча при различных ударах

рах в средней по высоте точке (примерно на уровне пояса). Как видно, при крученном ударе ракетку выносят снизу-вверх-вперед, при плоском — почти прямо на мяч, при резаном — сверху-вниз-вперед.

Крайне желательно, чтобы ударное движение, в том числе и сам удар по мячу, сочетались с активным поворотом туловища вперед и работой ног как бы по ходу удара. Правда, этому может помешать необходимость отражать мяч в очень быстром передвижении поперек площадки, когда теннисист еле-еле успевает дотянуться до далекого мяча. Такая работа ног может быть опорной и безопорной. Опорный вариант, в свою очередь, имеет две основные разновидности: удары с

Основные варианты положений осей вращения и примерные траектории его полета и отскока при крученых и резаных ударах

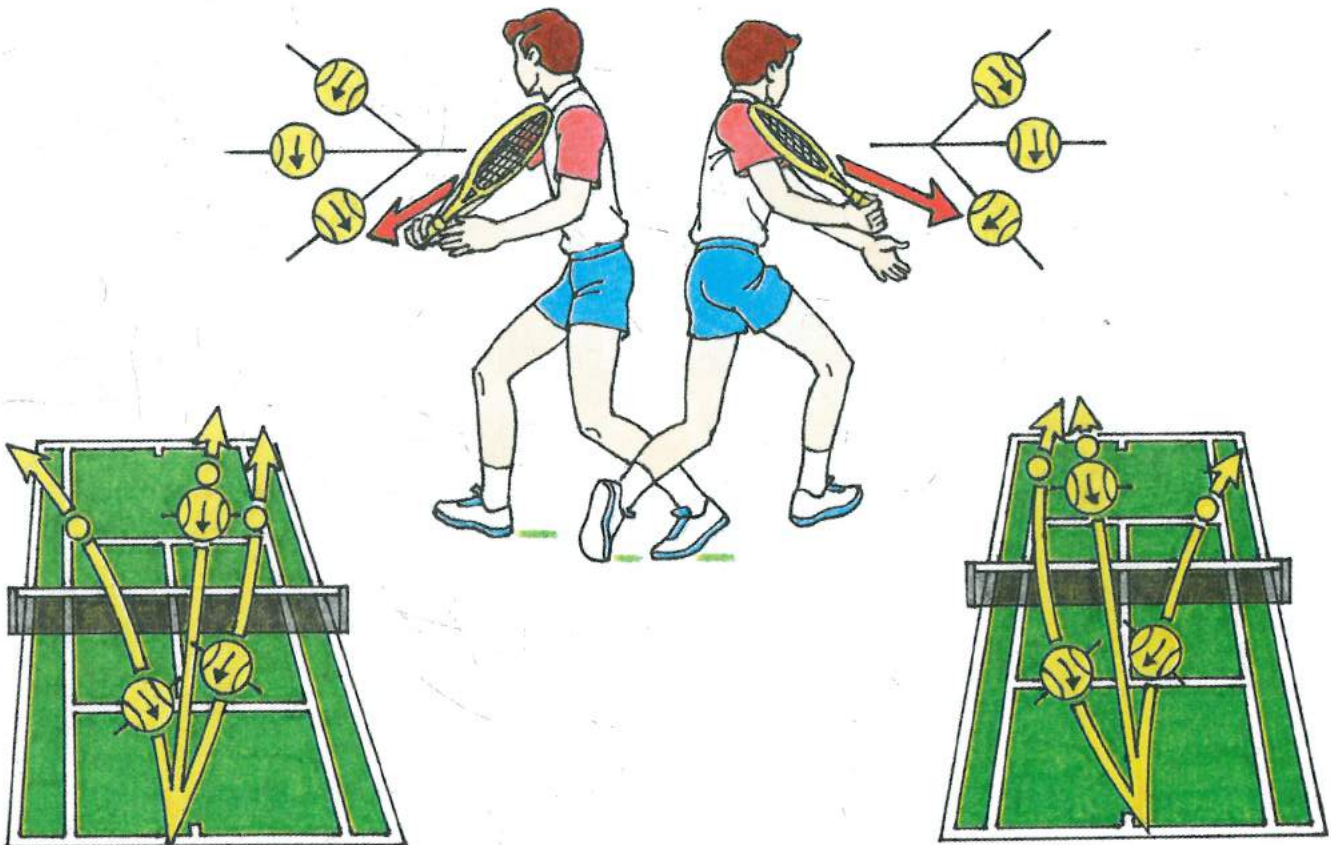


перенесением тяжести тела по ходу выноса ракетки на мяч с дальней от сетки ноги на ближайшую к ней (во время отражения мяча справа — с правой ноги на левую, а при приеме мяча слева — с левой на правую) и удары в так называемой «открытой стойке», где шаг вперед отсутствует.

Мы уже говорили, что в современном теннисе широко используют безопорный вариант выполнения удара. Чаще всего к нему прибегают, когда мячу сообщают поступательное верхнее вращение. И это совершенно естественно! При крученном ударе в направлении снизу-вверх-вперед обычно перемещаются рука с ракеткой, туловище и ноги, поэтому их движения способствуют отрыву от поверхности площадки. Об «ударном» повороте туловища, характерном для многих крученых ударов, следует сказать особо. Он напоминает как бы вывинчивание винта. Такой поворот хорошо сочетается с ударным движением, так как имеет примерно одинаковое с ним направление. Благодаря восходящему «винтовому» повороту, дополненному пружинистым выпрямлением ног, значительно повышается скоростно-силовой потенциал удара за счет вложения в него веса всего тела.

А теперь о самом главном — обеспечении оптимального непосредственного удара по мячу. Подумать только, контакт ракетки с мячом длится при сильном ударе всего несколько сотых долей секунды! И именно в это мгновение мячу сообщается нужное направление, скорость и вращение, что в совокупности и определяет траекторию полета и отскока мяча.

Для характеристики особенностей ударного взаимодействия воспользуемся простейшими понятиями физики. При плоском ударе движение головки ракетки нацелено строго вперед, струны не скользят по поверхности мяча, прикладываемая к мячу сила, точнее ударный импульс, проходит точно через центр мяча, перпендикулярно струнной поверхности. Это позволяет прикладываемую к мячу силу возможно полнее использовать, чтобы сообщить ему наибольшую скорость. Мяч, направленный сильным плоским ударом, летит очень быстро, низко, почти по прямой, настильной траектории и невысоко отскакивает.



Однако плоский удар имеет не только достоинства, но и определенные минусы. С его помощью крайне трудно отражать мяч в совсем низкой точке и практически невозможно отбивать сильно и коротко с дальних позиций, что особенно остро сказывается при попытках обвести сеточника.

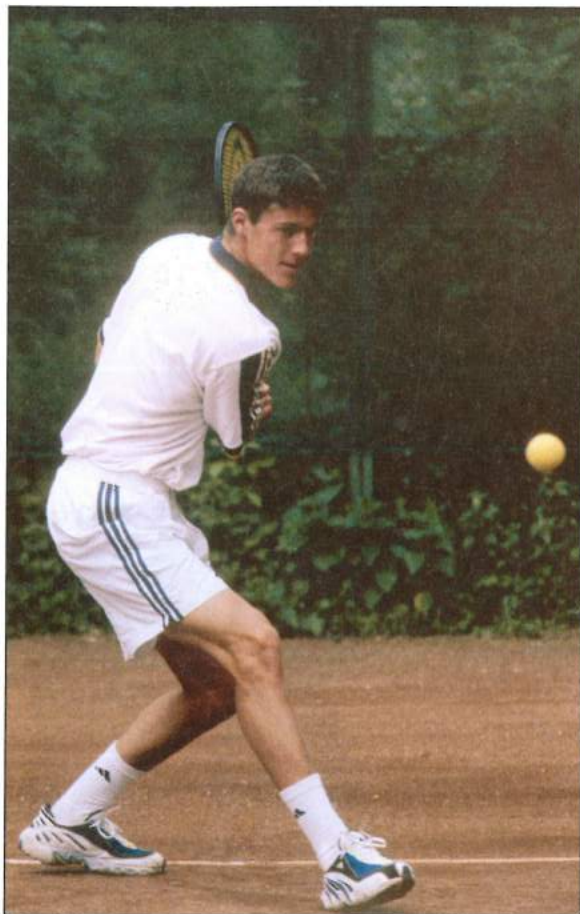
Крученые и резаные удары отличаются большей вариативностью (о ней можно судить по представленному рисунку). Их различают прежде всего по направлению вращения мяча и положению в пространстве воображаемой оси его вращения. При простейших вариантах ударов мяч получает так называемое прямое вращение вокруг горизонтальной оси: после крученых ударов верхняя часть мяча вращается вперед, после резаных — назад.

Более сложные варианты вращения называют комбинированными. Они отличаются тем, что мяч получает еще и боковое вращение вокруг воображаемой наклонной оси. После простейших вариантов крученых и резаных ударов мяч стабильно перемещается только в вертикальной плоскости. Другое дело — удары с комбинированным вращением. Для них характерна изгибающаяся траектория полета мяча не только в вертикальной, но и в горизонтальной плоскостях.

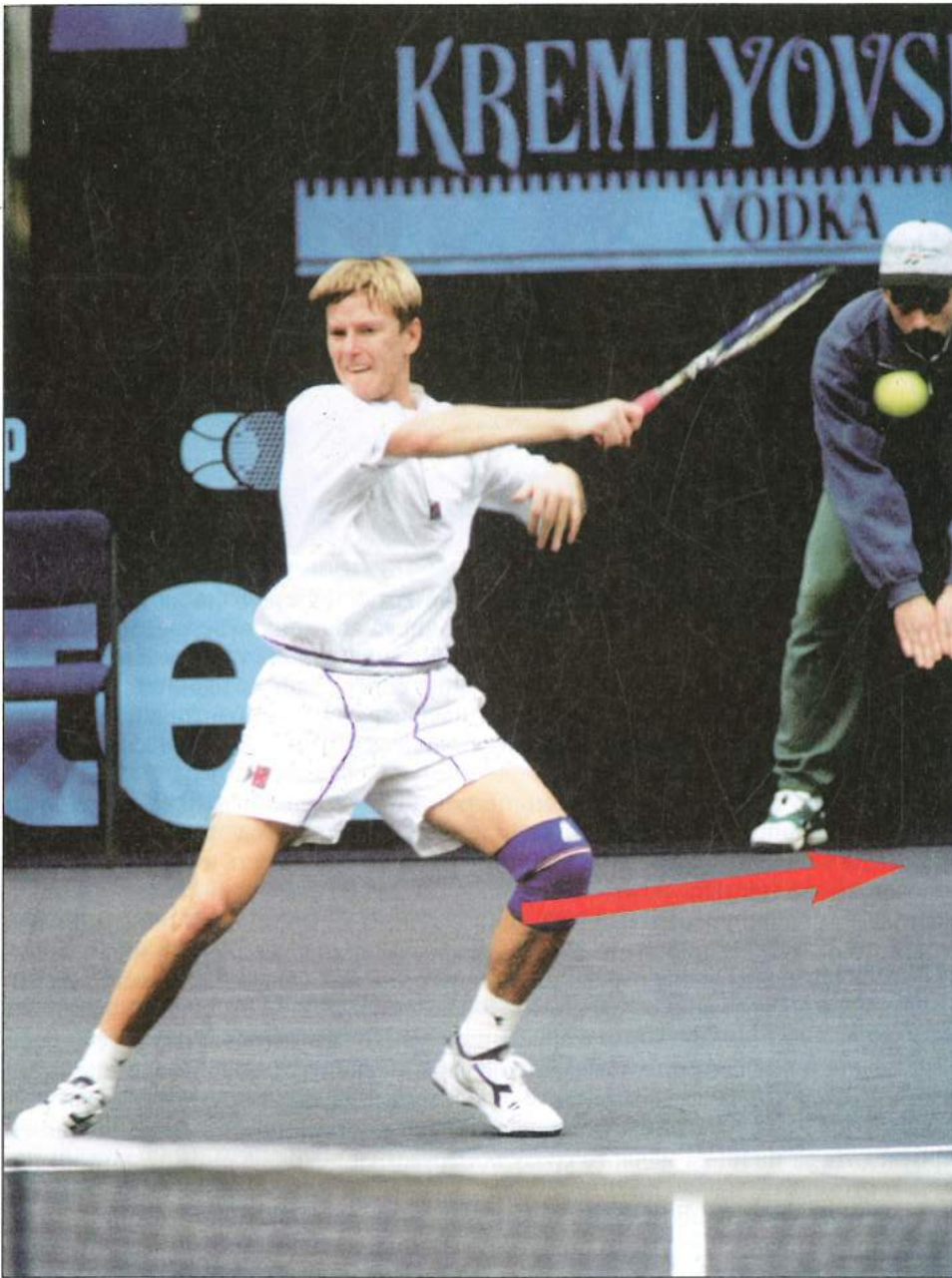
При выполнении простейших крученых ударов ракетку выносят на мяч снизу-вверх-вперед, и в этом же направлении струны быстро, словно зацепившись за его шероховатую поверхность, придают поступательное вращение (аналогично перемещению колес движущегося автомобиля или поезда). Действующий на мяч ударный импульс как бы раздваивается: одна его часть, проходящая через центр мяча, сообщает ему поступательную скорость, другая, нацеленная вверх, придает ему быстрое вращение.

После крученого удара траектория полета мяча имеет дугообразную форму — выпуклую вверх. Благодаря этому открывается возможность направлять мяч сильным ударом и длинно, и очень коротко. Вращающийся мяч при длинном уда-

Крученный удар Марата Сафина с шагом вперед по ходу проведения ударного движения, нацеленного вперед и одновременно снизу-вверх



6. УДАРЫ ПО ОТСКОЧИВШЕМУ МЯЧУ — ОСНОВАНИЕ ИГРОВОГО ФУНДАМЕНТА



▲ При подготовке удара взгляд теннисиста должен быть прикован к мячу. Только тогда можно рассчитывать на стабильные, точные удары. К числу достоинств одного из наших ведущих теннисистов — победителя международного турнира Кубок Кремля 1994 года Александра Волкова — относят умение успешно реализовать эту очень важную рекомендацию

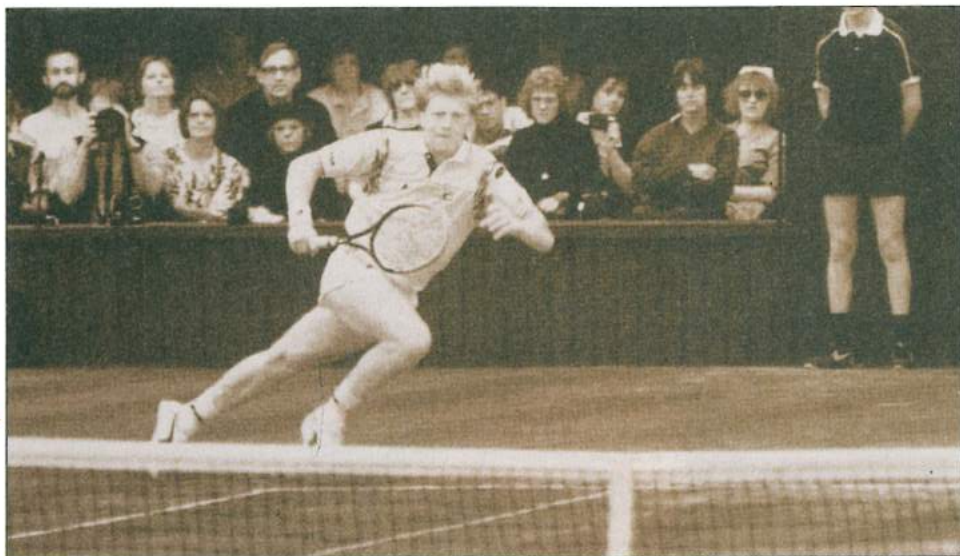
◀ Евгений Кафельников завершает удар, и его движения уже нацелены явно на подготовку быстрого старта, быстрое продвижение к новой позиции на площадке

ре благодаря выпуклой вверх траектории летит над сеткой с довольно большим запасом, что значительно увеличивает надежность игры.

Сильно крученный длинный удар с его высоким и быстрым отскоком мяча — грозное игровое оружие против соперников, испытывающих затруднения при приеме мяча в высокой точке.

Короткий крученный удар — хорошее средство контратаки во время выхода соперника к сетке. С его помощью можно направить мяч издали коротко и с большой скоростью, да так, чтобы, перелетев сетку, он сразу снизился. Для обводки сеточника такие возможности особенно важны. Если сопернику все же удастся достать мяч, то он вынужден будет отражать его в наиболее трудной, низкой точке.

У крученных ударов есть еще очень важное тактическое достоинство. Выполняемые с их помощью «свечи» можно хорошо замаскировать под обычные низкие обводящие удары. При выносе ракетки, нацеленном вперед и снизу-вверх, характерном для крученого удара, сопернику сложно прогнозировать, как будет направлен мяч — низко над сеткой или высоко вверх.



Соперник, по всему видно, далеко выбил Бориса Беккера за правый от него «коридор» площадки. Теперь спортсмен, завершив ответный удар, после быстрого повторного старта, передвигается к новой позиции

Не случайно в игре даже самых выдающихся сеточников бывают, например, и такие обидные для них моменты. После одного из своих ответов с лета сеточник вновь занимает положение наивысшей боевой готовности, и кажется, что обвести его — дело почти безнадежное. Но вдруг соперник неожиданной, коварной крученой «свечой», замаскированной под сильный низкий обводящий удар, преподносит игроку у сетки сюрприз, и тот даже не успевает отбежать назад для удара над головой.

Резаные удары с прямым и комбинированным вращением мяча используют преимущественно при отражении его слева. Они относятся к приемам техники с небольшим силовым эффектом. Однако у резаного удара есть и свои преимущества. Он позволяет направлять мяч низко над сеткой с настильной траекторией и вынуждает соперника отражать его в совсем низкой точке, часто неудобной для мощного ответа. Резанный удар слева успешно выполняют с коротким замахом в быстром движении вперед, и поэтому его нередко используют в качестве подготовительного для выхода к сетке.

Удары с комбинированным вращением мяча — крученые и резаные — приемы техники высшего пилотажа. Тонкое варьирование ударов с различным вращением мяча может вызвать у иного соперника немалые затруднения. Если расположиться сзади игрока, выполняющего удар с комбинированным вращением и проследить за полетом мяча, то сразу обнаружится искривление траектории полета и отскока не только в вертикальной, но и в горизонтальной плоскостях.

Одна из важнейших задач теннисиста — выработать умение маскировать задуманное направление удара, лишать соперника возможности прогнозировать его уже по началу выноса руки с ракеткой на мяч. Какой удар будет использован — прямой, диагональный или косой, — для соперника должно быть загадкой.

В связи с этим ударное движение, выполняемое после большого замаха, можно условно разделить на две части. Первая его часть обычно еще не нацеливается точно в задуманном направлении удара. Более того, возможен даже обманный вариант, когда теннисист ставит задачу ввести соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений. К примеру, сначала вдоль боковой линии он разворачивается всем телом, располагает ноги и выносит руку с ракеткой, а затем, совсем неожиданно для соперника, очень быстро как бы переориентирует свои движения применительно к диагональному или косому удару. Вторая часть ударного движения, чаще всего совпадающая с моментом его значительного ускорения, уже точно нацеливается в задуманном направлении удара. Совершенно естественно, что при ударах с очень коротким замахом и соответствующим коротким ударным движением, особенно рывкового характера, такое условное разделение не делается. Вынос руки с ракеткой на мяч обычно сразу ориентируется в намеченном направлении.

Завершающая часть удара по отскочившему мячу. Заключительные движения теннисиста непосредственно не влияют на результативность выполненного удара, так как мяч уже отделился от ракетки, и поэтому полностью отсутствует возможность повлиять на его полет. Однако эти движения имеют большое значение для осуществления ближайших тактических задач, обеспечения наивысшей предварительной готовности к последующим действиям. Поэтому они как бы сливаются с подготовкой к следующему удару и во многом зависят от направления, по которому теннисисту предстоит передвигаться по площадке в соответствии с его тактическими намерениями. Если, например, он отражал мяч в одном из углов площадки, быстро передвигаясь в сторону, то завершающими удар движениями необходимо обеспечить скорейший переход к передвижению в противоположную сторону — примерно к середине задней линии площадки, чтобы занять новую, тактически выгодную позицию.

Однако нередки случаи, когда целесообразно полнее использовать движение всего тела вперед при окончании удара для дальнейшего продвижения к месту, где предстоит отражать следующий мяч. Это оправдано прежде всего в условиях, когда ударное движение близко по направлению дальнейшему передвижению по площадке. Примером в этом отношении может служить подготовительный удар для выхода к сетке.

Таким образом, во многих игровых ситуациях окончание удара приобретает повторный стартовый характер. Причем стартовая быстрота особенно важна при быстром обмене остро пассивированными ударами, направляемыми соперником в разные стороны, когда теннисист еле-еле успевает отражать мяч. Для того чтобы быстро вновь и вновь стартовать, необходима очень четкая, как бы пружинистая работа ног. При завершении ударного движения, в том числе и после удара, выполняемого с так называемым «взлетом», ноги должны напоминать упругие пружины, готовые без задержки вытолкнуть теннисиста в направлении старта, — примерно так звучит одна из важных рекомендаций осваивающим спортивную технику и тем, кто тщательно занимается ее дальнейшим совершенствованием.

Стабильная вариативность техники! Она составляет одну из важнейших характеристик мастерства в современном теннисе.

При рассмотрении основных особенностей выполнения ударов по отскочившему мячу мы уже частично касались ее. Однако значительную часть показателей вариативности специально еще не анализировали. Теперь нам предстоит сформировать целостное представление о системе вариативности ударов. Она представлена на помещенной здесь схеме. Важно, чтобы подготовка юного теннисиста была нацелена на освоение техники с полным комплектом разнообразных ударов.

Удары по отскочившему мячу различной тактической направленности. Особенности выполнения приемов техники во многом определяются их тактической направленностью. Ее-то и важно учитывать при освоении и совершенствовании ударов.

Во время соревнований, особенно если игра проходит на так называемых «медленных» грунтовых площадках, нередко завязывается перестрелка серийными ударами по отскочившему мячу. Важно, чтобы эти удары носили активный характер, отличались острой пассивировкой мяча и были ориентированы на создание условий для выигрыша очка. Вот главные варианты пассивировки: серия ударов в один и тот же угол площадки; удары, направляемые поочередно то в один угол площадки, то в другой; после ударов в различные углы площадки — неожиданный повторный удар в тот же угол; после удара в один угол площадки — косой удар к противоположной боковой линии; косые удары в различных сочетаниях, то к одной боковой линии, то к другой. Данные варианты целесообразно взять за основу при «конструировании» многих игровых упражнений, причем важно, чтобы оба партнера действовали в соответствии с ними. Эти упражнения следует периодически ориентировать на обмен ударами с концовкой, нацеленной на применение завершающего удара, с помощью которого мяч направляется в зону недосягаемости партнера. Для успешного использования завершающих ударов особенно важно научиться выполнять их с хода — в свободном и быстром движении, при первой возможно-

сти наносить удар по восходящему мячу и сообщать ему высокую скорость, а также направлять его в неожиданном для воображаемого соперника направлении.

Примером успешного использования завершающих ударов по отскочившему мячу и перечисленных вариантов их плавировки может служить матч Евгения Кафельникова и Андре Агасси, когда команды России и США встречались в розыгрыше Кубка Дэвиса 1998 года. Американец — общепризнанный мастер комбинационной силовой игры с задней линии, острой и разнообразной плавировки мяча ударами по отскочившему мячу. Матч между ними носил характер быстрой перестрелки этими сильными ударами. Надо отдать должное Евгению! Как показывают аналитические записи матча, ему удалось выиграть значительно больше очков, чем Агасси, именно завершающими ударами, направленными вне досягаемости соперника или поставившими того в крайне затруднительную ситуацию, когда он вынужденно допускал ошибки.

Видное место в арсенале игрового оружия теннисиста занимают подготовительные удары для выхода к сетке. От них во многом зависит успех атаки. В большинстве случаев их направляют под самую заднюю линию в углы площадки и к середине ее, чтобы обезопасить себя от очень косых обводящих ответов соперника.

Подготовительный нападающий удар выполняют нередко с далеким продвижением вперед — к сетке в расчете на два варианта развития игровой ситуации: первый вариант — удар соперник не отразит, и на этом розыгрыш очка закончится; второй вариант — соперник все же успеет в самый последний момент достать мяч, и тогда теннисист превращается в активного сеточника, полагающегося на свои последующие удары с лета.

Для выхода к сетке ряд ведущих игроков часто использует резаный удар слева с низким, стелющимся полетом и отскоком мяча. Его главные достоинства — хорошая возможность отражать мяч с коротким замахом в момент быстрого продвижения вперед и вынуждать соперника принимать мяч в очень низкой точке, тем самым затрудняя осуществление острой, контратакующей обводки сеточника. И все же этот удар — один из вариантов подготовки сеточной атаки. Главные же достоинства основных подготовительных ударов для сеточника — высокая скорость полета и острая плавировка мяча, неожиданность в выборе направления удара, ставящие задачу затруднить сопернику обводку.

Особое значение при подготовительных ударах для выхода к сетке имеет так называемый «ультрадинамизм». Выполнение таких ударов должно как бы сливаться со свободным, достаточно быстрым продвижением вперед и окончанием удара — без малейшего намека на статичность.

Завершающую часть продвижения к сетке один из наших видных специалистов по теннису назвал «тигроподобным». И действительно, быстро атакуя, теннисист должен при приближении к сетке напоминать сильного, с эластично-пружинистыми лапами тигра, готового молниеносно броситься на свою жертву. Воспитание подобного рода тигриных качеств должно быть одной из важных задач подготовки теннисиста с самого юного возраста.

Среди важнейших элементов игры — комплекс ударов, направленных против сеточной атаки. Они занимают особое место в технике, и освоение многих других по тактической направленности ударов по отскочившему мячу вовсе еще не означает успех действий, когда атакующий соперник окажется у сетки.

Против атакующего сеточника используют три варианта ответов: обводящие низкие удары, низкие удары, вынуждающие его отражать мяч в очень низкой трудной точке, и «свечи». Особенности «свечи» — своеобразного щита против удара над головой — будут рассмотрены в следующем разделе, посвященном приемам техники, применяемым на рубежах сеточной атаки, и противодействующим.

Итак, мы коротко рассмотрели удары по отскочившему мячу различной тактической направленности.

Постановку приемов техники важно осуществлять постепенно с приспособ-

Приемы техники, выполняемые в сложных игровых ситуациях, должны стать привычными для тех, кто стремится достичь спортивного мастерства!

лением их к различным вариантам этой направленности. Такой подход — один из примеров теснейшей взаимосвязи технической и тактической подготовок.

Удары по отскочившему мячу в различных по высоте точках. Овладеть сильными, точными ударами во всех точках (высокой, средней и низкой), — одна из главных задач технической подготовки. Теннисисту важно научиться при наличии ситуационных возможностей рассчитывать свой подход к мячу так, чтобы отражать его в наиболее выгодной для сильного удара точке — примерно на уровне пояса или немного выше.

Крайние точки (совсем низкую — значительно ниже коленей и самую высокую — значительно выше уровня головы) справедливо считают затруднительными для такого удара. Однако это не значит, что специальной постановке сильных ударов в этих крайних точках и их систематическому совершенствованию не следует уделять внимания. Опытный соперник, хорошо владеющий ударами с разнообразными по высоте отскоками мяча, обнаружив слабость ответов в определенных точках, может свою тактику построить на использовании подобного рода недостатка.

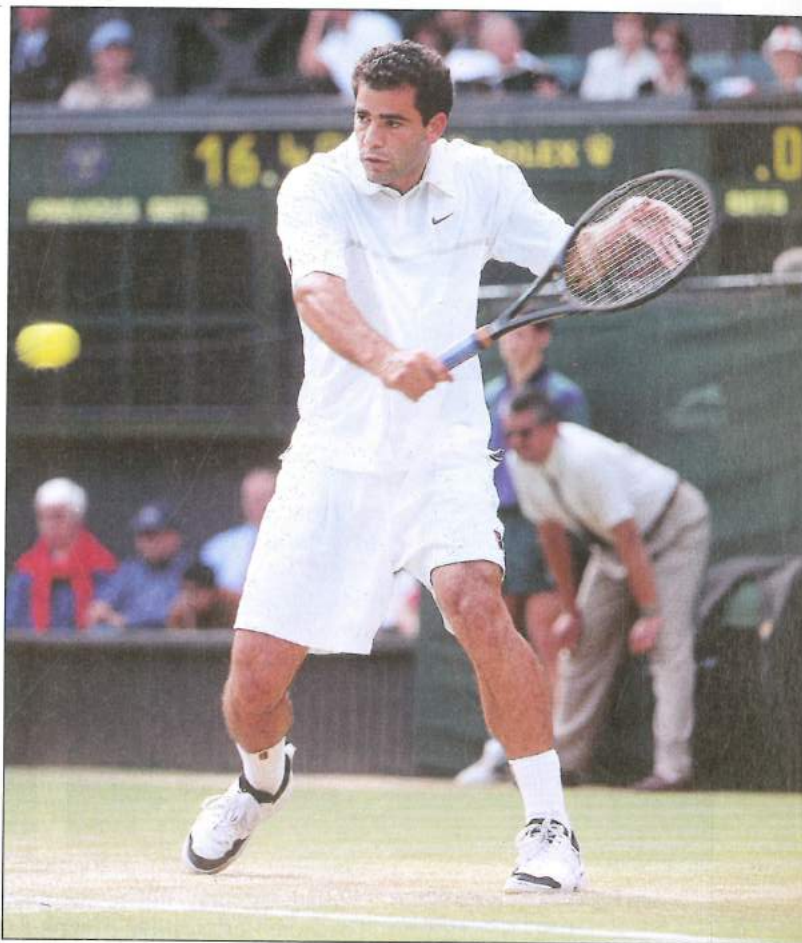
Удары с различными взаимодействиями ракетки с мячом. Основные особенности этих ударов — плоских, крученых и резаных — уже были изложены ранее. Теперь нам предстоит дополнить знакомый читателю материал несколькими методическими рекомендациями.

Раньше считали, что наибольшую скорость отскочившему мячу можно сообщить только с помощью плоского удара. Теперь исследования специалистов, наблюдающих за игрой современных ведущих теннисистов мира, дают возможность сделать несколько иной вывод. При плоском ударе вблизи задней линии при максимально возможной скорости выноса руки с ракеткой вперед мяч будет просто вылетать за пределы площадки, так как его траектория полета окажется очень близка к прямолинейной. Если же во время предельно быстрого ударного движения придать мячу еще и среднее по скорости поступательное верхнее вращение, то он может приземляться в нужном месте площадки. Достигается это благодаря несколько изогнутой вверх и постепенно снижающейся траектории полета вращающегося мяча. Примечательны в этом отношении данные исследования темпа игры ударами по отскочившему мячу прежних и теперешних поколений ведущих игроков мира. Они показывают, что раньше, когда широко использовали плоские удары, скорость полета мяча была значительно ниже современной.

Плоско-крученые удары отличаются очень четким сопровождением мяча вперед-вверх и одновременно незначительным смещением струнной поверхности ракетки в том же направлении относительно мяча в момент, когда он, сплющиваясь, как бы вдавливаясь в нее. При таких ударах, как, впрочем, и многих других — крученых и резаных, ракетку подводят немного под мяч.

Мне вспоминается совет нашего замечательного тренера Ларисы Преображенской Ане Курниковой, когда мне довелось присутствовать на тренировке юной спортсменки при подготовке к учебной киносъемке ее техники. «Четче сопроводи мяч вперед-вверх и одновременно чуть подкручивай его», — слышал далеко не один раз. Теперь многие наши и зарубежные тренеры отмечают у моск-

6. УДАРЫ ПО ОТСКОЧИВШЕМУ
МЯЧУ — ОСНОВАНИЕ ИГРОВОГО
ФУНДАМЕНТА



▲ Пит Сампрас готовится выложить резаный удар. Этот выдающийся теннисист отличается умением успешно пользоваться разнообразными ударами — плоскими, кручеными, резаными, учитывая конкретные игровые ситуации

вички, ставшей одной из сильнейших теннисисток мира, важную особенность ее ударов по отскочившему мячу — на редкость четкое, точное проведение ударного движения, завершающееся, как образно выразился общепризнанный авторитет мирового тенниса Ник Боллеттери, «снайперским выстрелом, подготовленным хорошо управляемым взаимодействием ракетки с мячом».

Особую группу приемов техники составляют укороченные удары по отско-



▲
Анна Курникова под руководством
своего тренера Ларисы
Преображенской изучает тончайшие,
ювелирные особенности ударных
движений при непосредственном
взаимодействии ракетки с мячом

чившему мячу, после которых он приземляется у самой сетки и имеет короткий отскок. Чем короче отскок в сторону соперника, тем эти удары более эффективны. При очень быстром обратном вращении мяч может отскочить даже назад — в направлении сетки. Немедленно выиграть очко в расчете на то, что соперник не успеет добежать до мяча, допустит ошибку или ответит пассивно, — таковы основные задачи, решаемые с помощью этих приемов техники. Иногда их используют и для преднамеренного вызова к сетке слабо играющего с лета соперника, чтобы затем попытаться обвести его низким ударом или «свечой».

Неожиданность — главное тактическое требование, предъявляемое к выбору момента и особенностям использования укороченных ударов. Соперник без особого труда добежит до короткого мяча и направит его вне досягаемости теннисиста, если получит возможность прогнозировать подготовку именно этого приема техники. Как и при наиболее эффективной обводящей «свече», непосредственную подготовку к удару маскируют и выполняют его в неожиданный для соперника момент. Чаще это имеет место в ситуациях, когда происходит быстрый обмен сильными ударами по отскочившему мячу. После нескольких таких ответов с острой пассивировкой мяча, ставящих соперника в затруднительное положение, мяч неожиданно укорачивают. В результате игрок, ожидавший повторного сильного удара, может не успеть добежать до мяча, падающего у самой сетки.

Укороченный удар иногда маскируют и под атакующий ответ, используемый для быстрого сеточного нападения. Теннисист продвигается вперед и всеми движениями как бы показывает сопернику, что вот-вот произведет нападающий удар

Прием подачи — самый важный из ударов по отскочившему мячу, и поэтому специальной его постановке и систематическому совершенствованию нужно уделять перво-степенное внимание!

и продолжит продвижение к сетке. Однако в самый последний момент он неожиданно направляет мяч совсем коротко.

Используют два варианта выполнения укороченных ударов. Первый получил название мягкого амортизационного. Он отличается мягкой, медленной подставкой ракетки навстречу подлетающему мячу и отклонением верхней части ее головки немного назад в момент незначительной подрезки мяча. С помощью таких движений как бы гасится высокая скорость мяча — он отлетает совсем недалеко от струн.

Второй вариант во многом напоминает сильно резанный удар, выполняемый способом так называемой подсежки мяча. Ракетку, значительно наклоненную головкой назад, быстро выносят под мяч и, как бы подсекая его, сообщают ему быстрое обратное вращение. Первый вариант используют преимущественно при отражении сильных ударов, второй более универсален и пригоден для присма мячей, летящих с различной скоростью.

Как мы уже говорили, время непосредственного взаимодействия ракетки с мячом — всего несколько сотых долей секунды. И все же такое ударное мгновение должно быть тонко и очень четко управляемым, находиться под строжайшим контролем теннисиста. Именно в этом одно из главных проявлений спортивного мастерства. Суть управления взаимодействием ракетки с мячом — достижение оптимального сочетания во времени и пространстве четкого сопровождения мяча и его подкрутки или подрезки (имеется в виду не плоский удар). Напомню, что под сопровождением понимается совместное контактное движение головки ракетки и мяча в направлении удара.

У юных теннисистов важно формировать умение обеспечивать максимально четкое и вариативное ударное взаимодействие ракетки с мячом. Одним из основных условий решения этой задачи является использование целесообразных хваток ракетки и создание высокой жесткости кисти и предплечья относительно ручки ракетки для выполнения сильных ударов.

Удары по отскочившему мячу с различной протяженностью замахов. Замах — важнейший элемент подготовительной части удара. Протяженность замаха зависит в первую очередь от особенностей предударной ситуации и намерений игрока. В современном теннисе прослеживается явная тенденция к более широкому использованию ударов со средними и малыми замахами. Объясняется это прежде всего значительно выросшим темпом игры, а значит — сокращением времени, которым стал располагать теннисист для подготовки своих ответов.

И все же все варианты протяженности замахов имеют права гражданства. Совершенно естественно, что для выполнения сильного удара наиболее благоприятные условия создаются при достаточно большом замахе, после которого теннисист располагает оптимальным временем и пространством для разгона руки с ракеткой. Однако во многих ситуациях большой замах — приятная, но нереальная роскошь! При ответе на сильный удар соперника для его использования может просто не хватить времени. Умение выполнять сильные удары с коротким замахом — одно из главных достоинств современной техники. Его важно начинать формировать уже в начальный период подготовки юного теннисиста. Прием сильной, остро пассивированной подачи может служить одним из главных приемов, когда удары с короткими замахами крайне необходимы.

Примечателен в этом отношении опыт тренировки Евгения Кафельникова под руководством его бывшего тренера Анатолия Лепешина. «Систематическая работа над сильными ударами с минимальными замахами — наш фирменный подход!» — утверждал на семинаре тренеров этот попечитель нашего лучшего в стране игрока. Одно из широко используемых ими упражнений заключалось в следующем. Спортсмен принимал подачу в необычных условиях. Тренер, выступающий в роли подающего, располагался ближе к сетке — не у задней линии, а примерно за три метра перед ней. И из такой, выдвинутой вперед позиции он

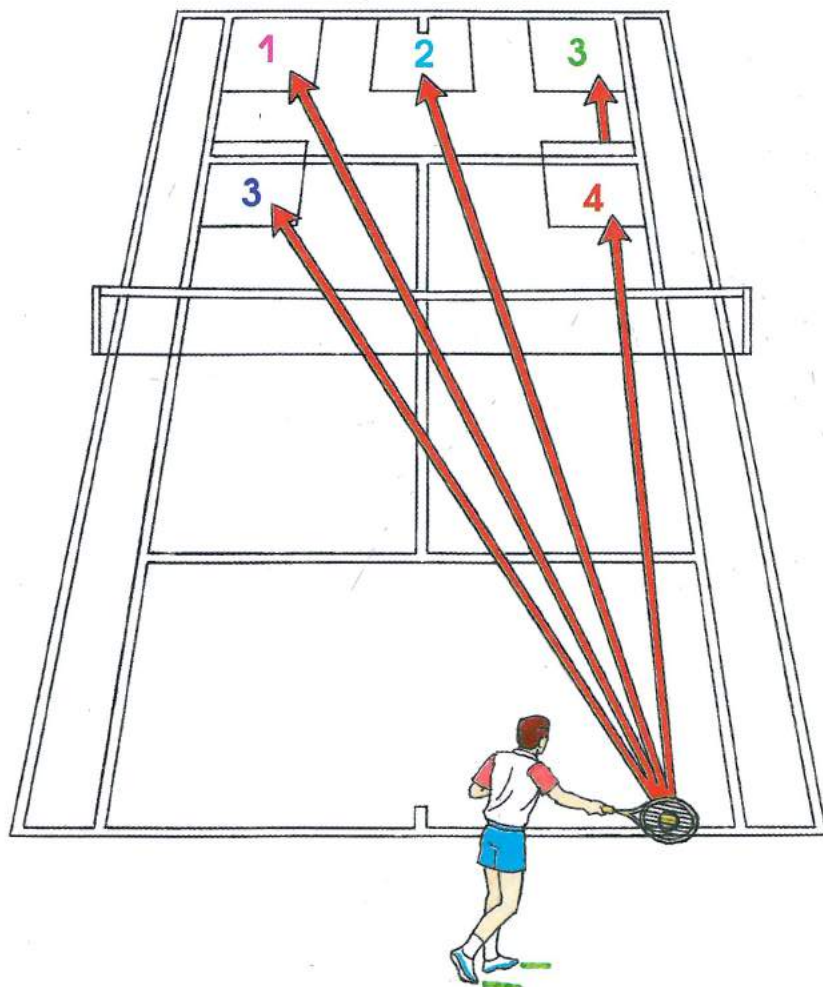
сильно подавал в заранее неизвестном для спортсмена направлении. В результате значительно сокращалось время, которым располагал принимающий подачу для выполнения ответных ударов, что стимулировало использование коротких замахов. Не случайно видные зарубежные специалисты неоднократно отмечали в печати одно из главных достоинств нашего спортсмена — умение выполнять сильные, острые по пассивировке мяча удары с короткими замахами, особенно в сложных игровых ситуациях.

Итак, постановка ударов с вариативными по протяженности замахами составляет одно из важных направлений технической подготовки. Для его практической реализации юным теннисистам необходимо хорошо изучить особенность каждого варианта и систематически тренировать удары с их использованием.

Удары по отскочившему мячу с различными траекториями его полета и отскока. Удары по отскочившему мячу отличаются особенно высоким уровнем вариативности пассивировки мяча и форм траекторий его полета и отскока. Повышение остроты и разнообразия пассивировки мяча, особенно сильными ударами по отскочившему мячу, — одна из главных тенденций в современном теннисе. Эта тенденция выражается прежде всего в том, что теннисист использует в соответствии с тактическими задумками различные сочетания ударов длинных — прямых и диагональных, с ударами косыми, нацеленными к середине боковых линий площадки. Для длинных ответов характерны три варианта пассивировки — попадания в правый и левый углы площадки, а также в пространство у самой середины задней линии.

Каждый вариант пассивированного удара необходимо специально осваивать и систематически тренировать, не забывая, что пассивировка мяча и точность ударов — показатели, находящиеся в теснейших «родственных» отношениях. Для ре-

Разметка на площадке мишеней для развития точности ударов главным образом по отскочившему мячу: длинных прямых, диагональных и к средней части задней линии, а также коротких — косых и прямых



шения этой задачи надо широко использовать мишенный метод. На рисунке показана рекомендуемая разметка мишеней.

Особого внимания требуют сильные крученые косые удары справа и слева — так называемые кроссы, с помощью которых соперника как бы выбивают с площадки. Они стали одним из главных атакующих и контратакующих игровых оружий сильнейших теннисистов мира.

В этой группе приемов техники и так называемые обратные кроссы — наиболее сложные удары. Особенно широко их стали применять в последние годы. При обычном кроссе справа мяч отражают косо — к левой боковой линии (по отношению к выполняющему удар), а при аналогичном кроссе слева — к правой боковой линии. Во время обратных кроссов, наоборот, удар справа нацеливают к правой боковой линии, тогда как удар слева — к левой боковой линии.

Вот один из примечательных примеров очень эффективного, можно сказать судьбоносного, использования обратных кроссов.

...Полуфинальный матч розыгрыша Кубка Дэвиса 1995 года между командами России и Германии. На площадке исключительно напряженная борьба между Андреем Чесноковым и Михаэлем Штихом. От исхода этой встречи зависит конечный результат всего матча. Такого накала страстей я просто не припоминаю. И вот после нескольких часов борьбы с переменным успехом наш спортсмен на руках своих поклонников совершает круг почета перед трибунами, до отказа заполненными восхищенными зрителями!

Было чему радоваться! Наша команда — финалист командного чемпионата мира! Девять матчболов в пользу немецкого теннисиста — и блистательная победа нашего спортсмена! Такого скачка в счете история розыгрыша Кубка Дэвиса еще не знала — так утверждали зарубежные журналисты. И какие это были матчболы! Москвич действовал феноменально остро, изобретательно и технично. Подавляющее большинство матчболов разыгрывалось при подаче его соперника.

Первый матчбол! Немецкий теннисист сильно подает в первое поле под левую руку нашему спортсмену и быстро продвигается к сетке. Кажется, еще мгновение — и поединку конец. Но москвич неожиданно отражает мяч блестящим недосыгаемым, контратакующим обратным кроссом слева. Соперник просто в недоумении, разводит руками — неужели в столь угрожающий момент можно было так смело решиться на сложнейший ответ?

Второй матчбол! До него Михаэль Штих во второе поле подавал чаще всего под левую руку сопернику. Теперь же он перед атакой у сетки направил мяч ему под удар справа. И что вы думаете предпринял москвич? Он успел поразительно быстро рвануться влево и с хода неожиданно отбить мяч недосыгаемым, очень коротким обратным кроссом справа. Соперник был просто ошеломлен и застыл на месте со сжатыми от бессилия кулаками. Похожими были ситуации и при следующих матчболах немца.

Российские теннисисты и, естественно, герой матча могут гордиться! Андрей Чесноков после этой исторической для отечественного тенниса памятной встречи был награжден Президентом Российской Федерации Борисом Николаевичем Ельциным орденом Мужества!

Удары по отскочившему мячу, специально предназначенные для отражения трудно достигаемых мячей. Чем выше мастерство теннисистов, тем чаще они вынуждают друг друга отражать мяч в сложных ситуациях во время очень быстрого передвижения по площадке, которое иногда надо уметь завершать стремительным броском с выпадом или даже прыжком. Удары в таких ситуациях — это своего рода высший пилотаж, и на их освоение необходимо обращать особое внимание. Применительно к ним очень важно регулярно осуществлять специальную физическую подготовку (о ней мы расскажем в конце раздела). Одна из главных трудностей, возникающая при использовании этих приемов техники, заключается в следующем. Часто теннисист лишен возможности выносить руку с ракеткой на мяч при активном движении туловища в направлении удара, так как быстрое передвижение и заключительные бросок или прыжок приходится нередко выполнять поперек площадки.

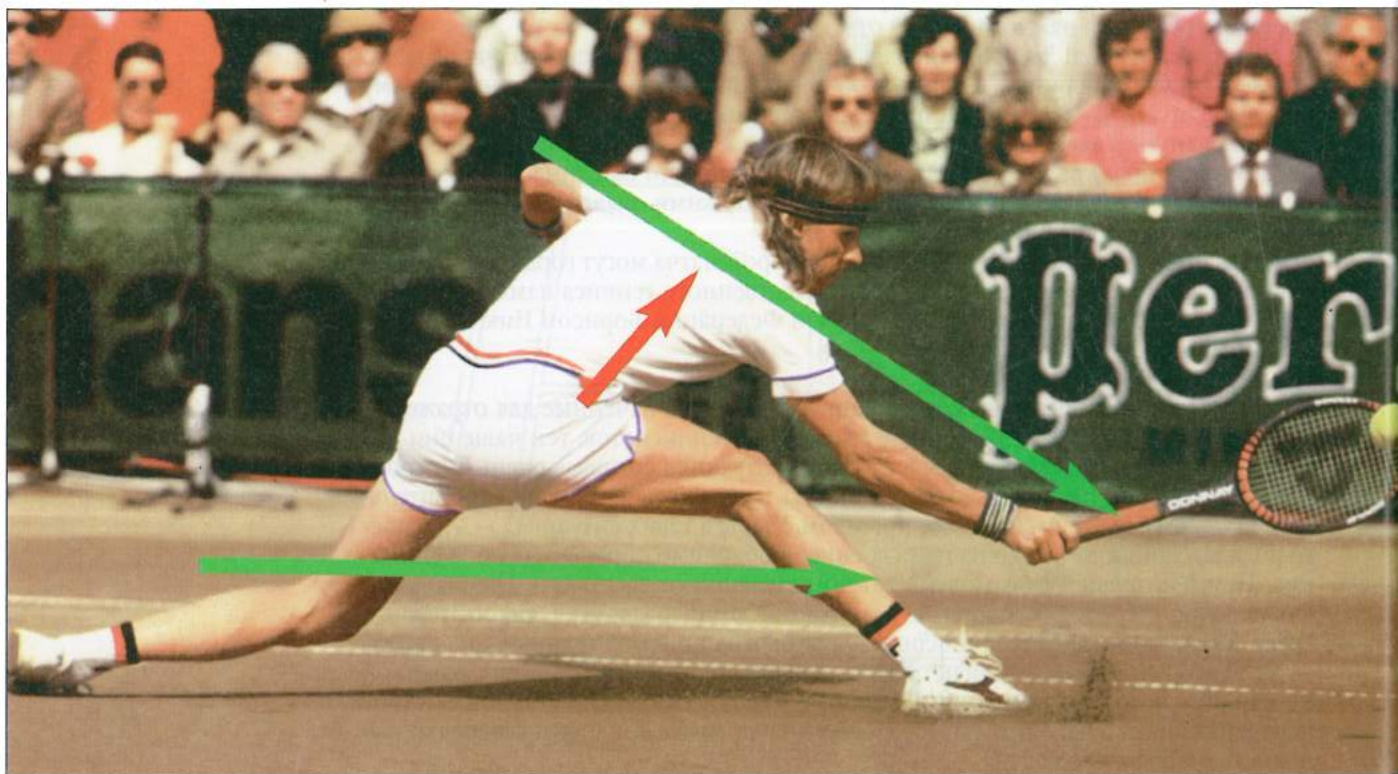
Очень поучителен опыт подготовки и выступлений в соревнованиях воспитанницы отечественной школы тенниса Натальи Зверевой, которая сумела значительно усовершенствовать свою игру во многом благодаря освоению ударов, используемых в сложных игровых ситуациях.

...Одиннадцатилетняя Наташа в отборочных соревнованиях завоевала право участвовать в чемпионате Европы. Автору этих строк довелось быть свидетелем выступлений Наташи, которая уже в те годы показала себя исключительно упорной, трудолюбивой и одновременно склонной к тактически гибкой, творческой игре спортсменкой. Однако ее результаты в первых международных соревнованиях — одиночных и парных — оказались довольно скромными прежде всего потому, что Наташа часто допускала обидные ошибки, как только ей приходилось отражать остро пассивированный мяч вдалеке от себя в момент быстрого передвижения по площадке.

Аналогичная ситуация складывалась и при попытках юной спортсменки атаковать с выходом к сетке. Соперницы довольно легко обводили ее, так как теннисистка совсем не владела ударами с лета в далеких выпадах, бросках и прыжках. При подведении итогов ее выступления эти слабости юной спортсменки были отмечены. Однако в разговоре с Наташей выяснилось, что она, оказывается, специально старается перед каждым ударом, в соответствии с рекомендациями своих наставников, останавливаться, занимать строго определенное удобное предупредительное положение и только потом с места отражать мяч. Удары с хода в быстром свободном движении по площадке она, как выяснилось, специально не осваивала. А ответы в выпадах, бросках и прыжках оказались для нее просто загадкой.

По возвращении с чемпионата Европы на родину мы совместно с ее отцом — тренером Маратом Зверевым, разработали подробный план подготовки спортсменки, ориентированный на то, чтобы удары по отскочившему мячу и с лета в сложных условиях стали ее коронным игровым оружием. Девочка тренировалась с фанатичным упорством и за сравнительно короткий срок достигла, казалось, невозможного. Уже на следующий год Наташа Зверева стала чемпионкой мира среди теннисисток подросткового возраста, а в чемпионате Европы заняла первое место в парных соревнованиях и второе — в одиночных (в финале, имея явное преимущество в счете, она упустила победу из-за досадной травмы).

Удар в далеком выпаде трехкратного чемпиона мира, пятикратного победителя Уимблдонского турнира Бьёрна Борга (Швеция). Способность эффективно отражать мяч в сложных игровых ситуациях с помощью таких бросковых выпадов составляла одну из важных особенностей так называемой игровой неуязвимости выдающегося спортсмена



6. УДАРЫ ПО ОТКОСЧИВШЕМУ МЯЧУ — ОСНОВАНИЕ ИГРОВОГО ФУНДАМЕНТА



◀ Андрея Чеснокова называют героем сражений за Кубок Дэвиса. Наша мужская команда дважды выходила в финал этого соревнования (1994–1995) (фактически командного чемпионата мира). Вторым финалом она во многом обязана блестящей игре Андрея. Одно из его достоинств в технике — сильные удары слева во всех трех точках — высокой, средней и низкой. Его движения на фотографиях свидетельствуют, что он активно использовал свои возможности для сообщения мячу высокой скорости при ударе в высокой точке

Дальнейший спортивный путь Натальи Зверевой можно назвать триумфальным, особенно если иметь в виду ее выступления в парных соревнованиях. Не один год входила она в первую десятку сильнейших теннисисток мира. Вместе с другой воспитанницей нашей теннисной школы, Ларисой Савченко-Нейланд, Наташа побеждала в парных соревнованиях Открытого чемпионата Франции и Уимблдонского турнира (1991). А в дальнейшем Наталья Зверева со своей новой партнершей, американкой Джиджи Фернандес, завоевывали короны победительниц всех турниров Большого шлема, в том числе три года подряд и Уимблдонского турнира.

После одной из финальных побед в парном разряде Открытого чемпионата США выдающаяся спортсменка на пресс-конференции скажет: «Мне повезло, в одиннадцатилетнем возрасте меня нацелили на самую передовую, динамичную технику, и у меня появилась возможность в будущем успешно действовать в сложных игровых условиях, что для чемпионских достижений имеет первостепенное значение».

Осваивать удары, используемые в трудных игровых ситуациях, нужно применительно к отражению мяча во всех трех по высоте точках — высокой, средней и низкой.

Пути, ведущие к мастерству в ударах по отскочившему мячу

Начальный этап технической подготовки обычно характерен особым вниманием к освоению ударов по отскочившему мячу. И это совершенно естественно! Ведь прежде всего именно от данных приемов техники зависит возможность научиться, как принято говорить, держать мяч в игре. Такое утверждение не исключает неуклонного следования принципиально важному методическому подходу, получившему название «начальное обучение технике широким фронтом» и предполагающему как бы параллельное освоение ударов по отскочившему мячу, с лета, подачи и ударов над головой.

Постановка эффективного ударного движения руки с ракеткой, включая непосредственно взаимодействие ракетки с мячом, — задача первостепенной важности. Для ее решения используют различные методические приемы и специальные приспособления. К числу таких приемов относится выполнение имитационных ударов (в том числе перед зеркалом) и ударов по мячу у тренировочной стен-

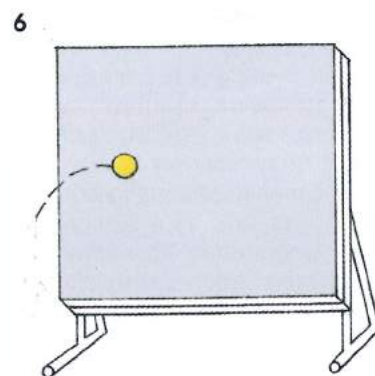
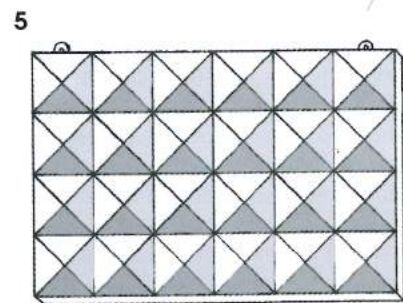
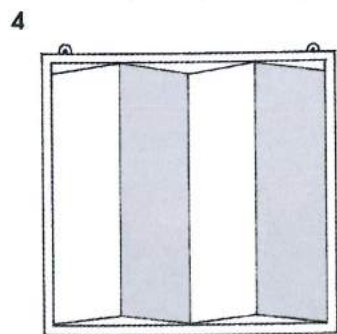
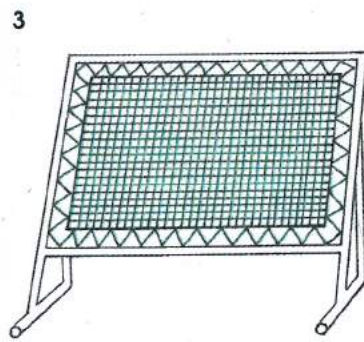
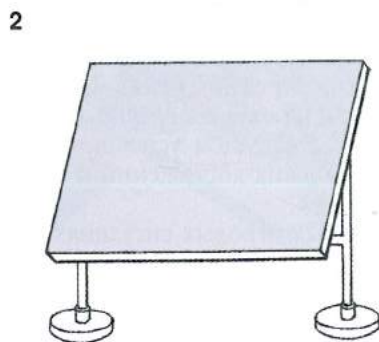
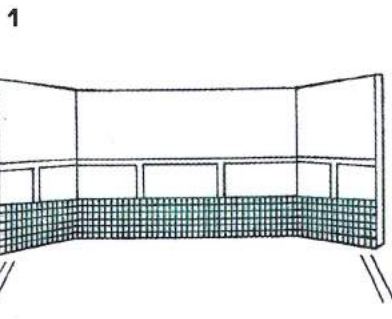


▶
В имитационных упражнениях юная теннисистка (Алиса Клебанова) опробует различные положения при ударах по отскочившему мячу

Специальные тренировочные стенки: с подвижными боковыми частями (1), с изменяющимся углом наклона (2), стенка — «упругий эспандер» (3), ребристая стенка (4), стенка из многогранников (5), стенка с поролоновым покрытием (6)

ки, на площадке из положений с так называемым «отрезанным замахом», когда руку с ракеткой заранее отводят назад.

Опробования приемов техники на площадке желательно начинать в облегченных условиях. Начинающему мяч удобно подбрасывают от сетки, и тот отражает его из выдвинутой вперед позиции примерно в метре за линией подачи. При обучении технике особое внимание нужно обращать на закрепление правильных движений применительно к отражению мяча с различными по протяженности замахами и в различных по высоте точках.



6. УДАРЫ ПО ОТСКОЧИВШЕМУ
МЯЧУ — ОСНОВАНИЕ ИГРОВОГО
ФУНДАМЕНТА

Удары по отскочившему мячу современных сильнейших игроков мира отличаются обычно, мы уже говорили, очень высокой динамичностью — их выполняют в быстрых и разнообразных передвижениях по площадке. Подготовку к таким ударам важно начинать с первых шагов в обучении технике. Было бы существенной ошибкой, например, сначала длительное время обучать ударам с места в статичном положении, и только потом — ударам с хода. Привычка выполнять технические приемы подобным образом, прочно закрепившаяся в начальном этапе подготовки, обычно серьезно препятствует освоению ударов в быстром, свободном передвижении по площадке.

При освоении ударов важно не упустить и закрепление целесообразной привычной позиции на площадке. Напомню, что традиционно она располагается у самой задней линии. Здесь следует сразу предостеречь от широко распространенного недостатка. Многие начинающие стараются расположиться довольно далеко за задней линией. Тем самым они, даже не ставя сознательно такую задачу, стараются увеличить время для подготовки своих ударов. Профилактика появления подобного рода недостатка должна быть в центре внимания тренера и его воспитанника.

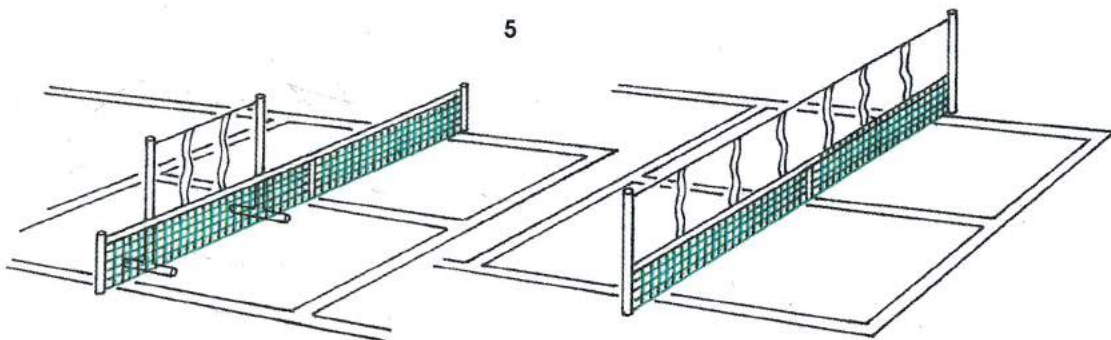
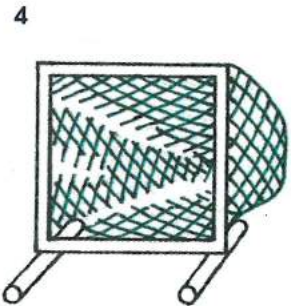
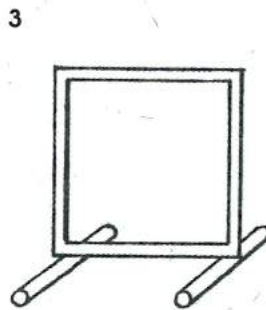
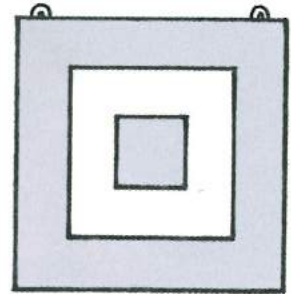
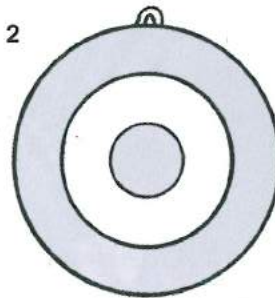
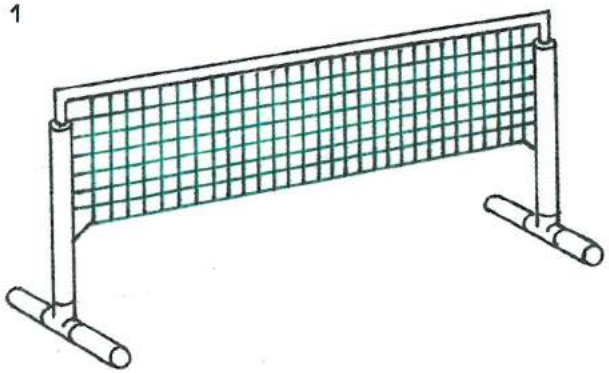
Сильные плоско-крученые и сильные крученые удары по отскочившему мячу важно осваивать в первую очередь, а впоследствии их нужно превратить в главное игровое оружие спортсмена в игре у задней линии площадки.

Уже на начальном этапе технической подготовки целесообразно регулярно использовать простейшие упражнения с элементами неожиданности, развивающие быстроту двигательной реакции. Юному теннисисту сначала направляют мяч от сетки только под один и тот же удар — справа или слева. Затем делают это в неизвестном для него направлении. И уже тогда ставят задачу — приковывать взгляд к партнеру в момент, когда тот выполняет удар, и стараться разгадывать его намерения, чтобы как можно быстрее реагировать на них.

В процессе освоения ударов по отскочившему мячу крайне желательно шире использовать разнообразные специальные технические средства, в том числе и тренажерные устройства. Часть из них представлена читателям на рисунках и фотографиях.

Незаменимые партнеры теннисиста — тренировочные стенки. Желательно не ограничиваться обычной вертикальной каменной или деревянной стенкой. Большую пользу, особенно начинающим, приносят стенка-сетка и

Подвижная конструкция, так называемый «барьерчик-сетка» (1), и мишенные приспособления: подвесные и накладываемые на площадку (2), мишени-ловушки, устанавливаемые на площадке (3, 4), мишени над теннисной сеткой



Постановка ударных движений с использованием специального приспособления «мяч, качающийся на стержне» (после удара стержень с мячом сразу возвращается в исходное положение)



Постановка ударных движений с применением специального приспособления «мяч на подвижном в трубке стержне» (после удара стержень с мячом сразу возвращается в исходное положение). Используются два варианта приспособления: опорно-стационарный и переносной-ручной

ты двигательной реакции, умения быстро передвигаться и готовиться к ответным ударам.

Уже при постановке ударов важно особое внимание обращать на развитие их точности. Это очень ценное для теннисиста качество выражается, как мы уже говорили, в меткости — точности попадания в прицельное место площадки и точности соблюдения намеченной траектории полета мяча. С помощью различных мишенных приспособлений и рекомендуется доводить до высокого уровня оба эти показателя, ведь теннисист должен стать не только игровым снайпером, но и мастером регулировки траекторий полета мяча от совсем низкой над сеткой, до высокой. Представленные на рисунке два варианта воздушных мишеней — передвижная и стационарная — позволяют контролировать траектории полета мяча.

Следует иметь в виду, что при совершенствовании приемов техники, ориентированных на точность попадания и точность соблюдения траектории полета

Лучший способ добиться снайперской точности ударов — широко использовать в тренировке специальные мишени!

мяча, формируются более стабильные навыки управления движениями. Этот вывод подтвержден научными исследованиями отечественных и зарубежных специалистов, а также опытом подготовки ряда сильнейших игроков мира.

Начальный и последующие этапы технической подготовки в чемпионской школе нацеливаются на полное освоение всех рассмотренных ранее главных вариантов ударов по отскочившему мячу. При этом имеется в виду не только достижение так называемого исполнительского мастерства, но и высокой игровой эффективности. Кроме того, специальное внимание обращается на развитие прогностических способностей. Действуя у задней линии площадки, юный теннисист должен хорошо знать возможные направления ответов соперника прежде всего в двух игровых ситуациях — при обмене ударами по отскочившему мячу вблизи задней линии и во время выхода соперника к сетке. Напомню, что в этих ситуациях прогнозирование и быстрое реагирование в подавляющем большинстве случаев носят так называемый пятисложный характер — мяч соперник может направлять в углы площадки или косо к одной и другой боковым линиям, а также укорачивать у самой сетки. Для того чтобы спортсмен научился прогнозировать возможные направления ударов, необходимо использовать упражнения со спарринг-партнером, хорошо владеющим всеми вариантами ответов и способного использовать их неожиданно.

Стойкая, целеустремленная психическая ориентация на прогнозирование, способность «вчитываться» в особенности движений партнера по упражнению и соперника в соревнованиях — эти принципиально важные элементы психической подготовки должны формироваться у юного теннисиста одновременно с постановкой и совершенствованием техники, в том числе и ударов по отскочившему мячу.

Осваивать эти приемы техники необходимо в теснейшей взаимосвязи со специальной физической подготовкой. Последняя должна быть ориентирована на развитие физических качеств — прежде всего силы, быстроты, ловкости и гибкости применительно к каждому приему техники. Особое внимание нужно уделять укреплению рабочей руки теннисиста. Причем нельзя забывать, что во время ударов справа и слева активно работают не только одни и те же мышцы. Поэтому в тренировку необходимо включать разные упражнения, как бы адресованные каждому из этих приемов техники. При «конструировании» упражнений, например с утяжеленной ракеткой и другими отягощениями, нужно учитывать также особенности ударных движений, связанных с различными вариантами участия в них всей руки, предплечья и кисти. Так, удар справа можно выполнять целостным движением всей руки без активных движений в локтевом и лучезапястном суставах, а также со сгибанием или, наоборот, разгибанием в локтевом суставе. Поэтому и упражнения, особенно специальные метательные или ударные имитационные, нужно выполнять применительно к перечисленным трем вариантам при данном приеме техники.

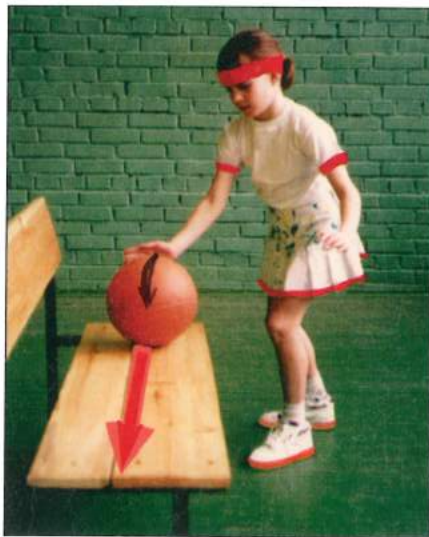
В числе учитываемых особенностей должны быть и скоростные характеристики движения руки с ракеткой на мяч, а также их протяженность. Развивать скоростно-силовые качества нужно применительно и к протяженным (используемым после больших замахов), и к коротким ударным движениям, причем часть их должна проходить с рывковым заключительным наращиванием скорости.

Эти качества теннисиста развивают в двух главных направлениях: первое нацелено на создание силовой жесткости предплечья, кисти и ручки ракетки, необходимой для сильных ударов; второе — на подготовку всей рабочей руки к скоростным ударным движениям.

«У классного теннисиста должна быть рука молотобойца и ювелира», — говорит международная теннисная мудрость. Об этих крылатых словах стоит помнить и тренеру, и спортсмену.

Для действий у задней линии важны очень быстрые, маневренные передвижения по площадке, способность выполнять удары именно в таких передвижениях, причем нередко с трудным, далеким броском — выпадом или даже прыжком.

Опробование движений, характерных для крученого удара справа, с помощью большого мяча, раскатываемого с вращением рукой (аналогичное упражнение может использоваться и для удара слева) ▼



▲ Девятилетний Женя Королев во время консультативных занятий на кафедре тенниса Российской государственной академии физической культуры знакомится с различными положениями во время ударов с использованием приспособления «мяч на опорном стержне». Пройдет совсем немного времени, и в 1998 году он станет сильнейшим российским игроком подросткового возраста, победит в Открытых чемпионатах Германии, Франции и Швеции среди своих сверстников

Применительно к подобного рода приемам техники необходимо специально подбирать соответствующие упражнения и регулярно их использовать, с первых шагов подготовки юного теннисиста.

«Чем труднее предмет освоения, тем чаще и больше надо уделять ему внимания и времени!» — таково одно из главных наставлений педагогики. Рекомендуемый нами подход к освоению техники как раз ему и соответствует.

В заключение приведем перечень специальных физических качеств, развитие которых должно составлять одну из главных задач подготовки теннисиста:

сила пальцев, кисти в целом и предплечья применительно к их положению во время хватки ракетки (перечень этих упражнений представлен в разделе, посвященном хваткам ракетки);

скоростно-силовое качество применительно к различным ударным движениям, выполняемым со скоростью, вплоть до предельной, при трех вариантах перемещения руки — без активного движения в локтевом суставе, при активном сгибании и разгибании в этом суставе, — характерных для двух вариантов удара справа, а также с разгибанием в локте, которое отличает значительную часть ударов слева;

подвижность во всех суставах руки и плечевого пояса с учетом особенностей различных ударных движений;

скоростно-силовые качества руки применительно к ударным движениям, используемым в сложных игровых ситуациях и выполняемым без активного участия туловища, а также в далеких выпадах, бросках и прыжках, когда теннисист, двигаясь поперек площадки, едва достает очень трудный для отражения мяч;

скоростно-силовые качества, подвижность и пружинность стоп. Эти качества развиваются с помощью упражнений на их сгибание и выгибание с отягощениями, различных серийных подскоков, выполняемых главным образом с активным толчковым движением стопы, в том числе с использованием специального приспособления, называемого «угловой эспандер для стоп» (значительная часть упражнений этой группы приведена в следующем разделе, посвященном приемам техники при атаках у сетки);

скоростно-силовые качества, ловкость и гибкость применительно к далеким пружинным выпадам, броскам и прыжкам в стороны, при которых все тело максимально вытягивается в направлении удара (для их развития широко используют вратарские и ударные имитационные упражнения, в том числе с различными отягощениями — утяжеленной ракеткой, «колотушкой», тяжелой палкой, отрезком металлической трубы);

быстрота стартов и разнообразных передвижений, осуществляемых в различных направлениях обычными и так называемыми приставными шагами;

быстрота и ловкость, характеризуемые способностью согласовывать свои движения с быстрым, в том числе и неожиданным полетом и отскоком мяча (для их развития используют комплекс упражнений, получивший название «школа мяча» и включающий метания и ловлю мяча, эстафеты с быстрым ведением и передачей мяча, игру в баскетбол и футбол теннисным мячом).

Итак, одно из главных направлений подготовки юного теннисиста — освоение разнообразных ударов по отскочившему мячу, достижение с их помощью высокой игровой эффективности, специальное развитие физических качеств применительно к каждому из этих приемов техники, а также воспитание способностей прогнозировать замыслы соперников и одновременно маскировать свои тактические намерения.

Как будет развиваться мировой теннис, какая тактика станет доминирующей? Развитие по пути универсальной активности не вызывает сомнений, считают и наши и зарубежные специалисты. Как и раньше, успехи — за теннисистами разных игровых стилей. Однако специалисты предполагают дальнейшую активизацию действий представителей всех стилей. И самым трудным элементом игры, с точки зрения перспектив дальнейшего совершенствования, специалисты единодушно называют нападение у сетки. Примечательно, что именно этот вид нападения, противостоящий сильным и острым по плавировке мяча обводящим ударам, все чаще называют высшим пилотажем современного тенниса.

В последнее время заметно выросло умение теннисистов маскировать свои намерения, действовать против атакующих у сетки самым неожиданным образом. Это осложнило игру сеточников. Значительно повысились требования к их технической и специальной физической подготовке. Все чаще и чаще им приходится действовать в очень сложных игровых ситуациях, когда отразить далекий мяч, направленный мощнейшим обводящим ударом, можно только с помощью очень сложного броска или прыжка «вратарско-акробатического» характера. Именно к подобного рода приемам техники многие наши и зарубежные теннисисты все еще подготовлены явно недостаточно. Причем главная причина кроется в нехватке внимания к действиям в сложных игровых условиях во время атак у сетки еще на начальном этапе технической и физической подготовки.

Улучшение действий у сетки — одна из главных задач российской теннисной школы

Мне вспоминается ситуация с одним из наших видных теннисистов, который уже несколько лет выступал на международной спортивной арене. Нам вместе довелось посмотреть на специальной аппаратуре, с так называемыми стоп-кадрами, видеосъемку его игры. Внимание обратили на себя его обидные промахи при выходах к сетке. Стоило сопернику послать мяч, отразить который нужно было в броске или прыжке, как возникала обидная растерянность.

Присутствующие при этом тренеры задали спортсмену естественный вопрос: почему он, опытный игрок, не делает даже попыток отразить мяч в броске или прыжке? Ответ был примечателен и, более того, весьма поучителен: «В детском и подростковом возрасте меня таким ударам не учили, а попытки освоить их в годы спортивной зрелости, особенно удары с падениями и быстрыми вскакиваниями, не увенчались успехом. Я был бы совсем другим теннисистом, если бы с детства начал осваивать соответствующую технику и заниматься физической подготовкой применительно к ней».

Это откровение дало повод присутствующим специалистам серьезно задуматься. Были высказаны мнения о том, что необходимо широко использовать об-

новленные приемы обучения технике, усилить внимание к постановке ударов у сетки, особенно в сложных игровых ситуациях.

Сначала не учили, а наверстать упущенное не удалось! Разговор еще и еще раз подчеркнул необходимость самого существенного совершенствования системы спортивной подготовки наших юных теннисистов, и особенно игры у сетки. Российская школа тенниса, располагающая в этих вопросах довольно солидным опытом, большим числом учебно-методических разработок по данной проблеме, что признают и наши зарубежные коллеги, может и должна сделать все возможное для решения столь важной задачи.

Хорошим сеточником может стать только подлинный атлет, владеющий «вратарско-акробатическими» ударами с лета в далеких бросках и прыжках, отличающийся очень быстрой двигательной реакцией. Именно такими качествами обладает Пит Самpras – многократный чемпион мира, ставший «королем» Уимблдона и в 1999 году



7. ПРИЕМЫ ТЕХНИКИ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ВО ВРЕМЯ
СЕТОЧНОЙ АТАКИ

Игроку у сетки необходимо хорошо владеть ударами во всех трех по высоте точках: средней, низкой и высокой. При выполнении таких ударов, к тому же еще и очень динамичных, запечатлены Борис Беккер и Стефан Эдберг (внизу) — одни из лучших сеточников в истории мирового тенниса, а также Анна Курникова

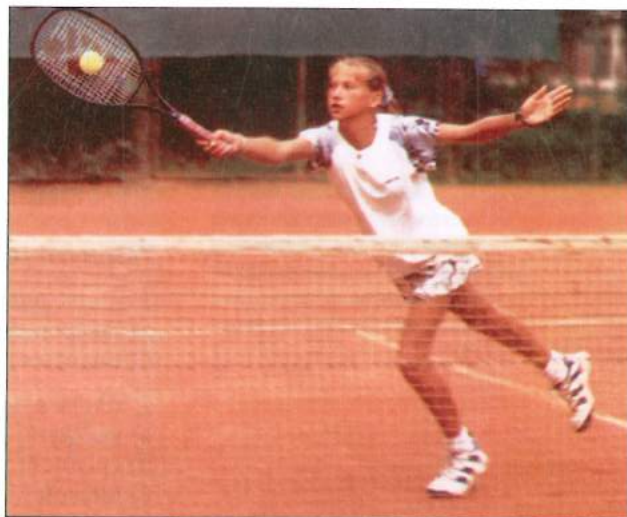


Огромные возможности нашей теннисной школы в современных условиях можно подтвердить фактом, который мы уже приводили. Европейская федерация тенниса, опубликовав данные за 1997 и 1998 годы, характеризующие уровень спортивных результатов в международных соревнованиях теннисистов подросткового и юношеского возраста, на первое место среди всех стран мира поставила теннисистов России!

В данном разделе автор, как, впрочем, и в других, особое внимание обращает на конкретные пути дальнейшего улучшения игры наших мастеров, в том числе на существенное обновление их подготовки к успешным действиям у сетки.

Виды ударов у сетки и особенности их выполнения

В действиях у сетки используют удары с лета и полулета, а также удары над головой. Они разнообразны, и к ним часто прибегают в сложных ситуациях, в условиях повышенного игрового риска. Осваивать удары у сетки важно уже на начальном этапе



технической подготовки, обращая особое внимание на возможность их применения именно в таких ситуациях. У сетки теннисист часто располагает минимумом времени для подготовки к удару. Нередко сотые доли секунды лимитируют возможность отразить мяч с лета. «Промедление в бою смерти подобно», — смысл этой старинной военной поговорки можно адресовать и сеточнику. Для его техники экономичность движений, умение выполнять удары с очень короткими замахами и ударными движениями приобретают первостепенное значение. Широкие ударные движения, характерные для многих ударов по отскочившему мячу, применяют в игре с лета очень редко, только при отражении мяча в высокой точке — значительно выше уровня сетки.

Допустим, теннисист, несмотря на предпринятую попытку, не успел отразить у сетки мяч. Сколько времени ему не хватило? Приборы нередко могут точно засвидетельствовать: всего каких-нибудь сотых долей секунды! Их-то и нужно сделать своими надежными, верными союзниками. А для этого необходимо прежде всего обеспечивать психологическую готовность к быстрым ответам. Нужно научиться прогнозировать ответы соперника, молниеносно занимать тактически выгодную позицию в положении наивысшей готовности к быстрым ответным действиям, очень быстро реагировать на ответ соперника и выбирать наиболее соответствующие игровой обстановке удары, преимущественно с очень четкими, короткими подготовительными и ударными движениями и, если потребуются, со стремительными бросками или прыжками «стрелой» при максимально вытянутом положении всего тела в сторону далеко летящего мяча.

Теннисист должен быть хорошо подготовлен к действиям не только на переднем крае атаки — у сетки, но и в тылу, если соперник эффективно применит «свечу» и вынудит его отступать к задней линии, чтобы успеть ударом над головой (возможно, и в трудном прыжке вверх-назад) отразить высокий мяч.

Ниже перечислены основные варианты ударов справа и слева с лета. Теннисист будет, как говорится, во всеоружии, если тщательно изучит их, практически освоит и накопит необходимый опыт использования в соревнованиях.

Удары справа и слева с лета

1. Удары различной тактической направленности:

- а) завершающие;
- б) подготовительные к выигрышу.

2. Удары в различных по высоте точках:

- а) высокой;
- б) средней;
- в) низкой.

3. Удары с различными особенностями взаимодействия ракетки с мячом:

- а) плоско-резаные;
- б) резаные «рубящие»;
- в) резаные «подсечкой»;
- г) блокирующие;
- д) плоские.

4. Удары с различной протяженностью замахов:

- а) самой минимальной;
- б) малой;
- в) средней.

5. Удары с различной плавировкой мяча:

- а) длинные;
- б) косые;
- в) укороченные.

6. Удары, специально предназначенные для отражения труднодоступных мячей:

- а) в далеких выпадах;
- б) в далеких бросках;
- в) в далеких прыжках без падений и с падениями.

на из самых
интересных
задач
тенни-
ста — стать
астронавтом
атакующих
действий у
сетки и преж-
де всего так
называемых
«вратарско-
акробатичес-
ких» ударов,
выполняемых
в далеких и
высоких брос-
ках и прыжках.

Удары с лета различной тактической направленности. Удары у сетки разделяют по тактической направленности на завершающие и так называемые подготовительные к выигрышу. При использовании первых сразу ставится задача решительно направить мяч вне досягаемости соперника и тут же выиграть очко. Она может быть решена прежде всего за счет высокой скорости полета мяча после удара с лета, острой и неожиданной для соперника плавировки мяча, применения неожиданного вида удара — например укороченного. Однако стремление сразу убить мяч может оказаться, увы, неоправданным и нереальным в конкретной ситуации, так как ответ соперника поставит сеточника в затруднительное положение. Тогда-то он и будет вынужден прибегнуть к ударам для подготовки выигрыша. Их задача — как можно больше осложнить сопернику возможность обводки.

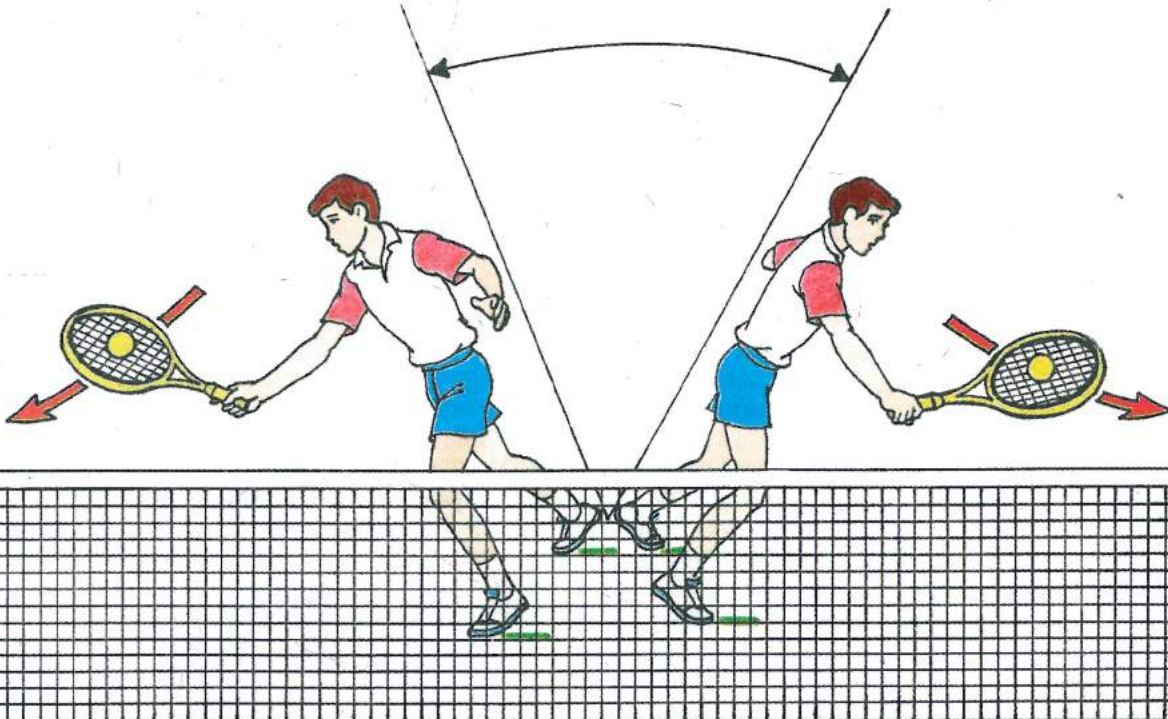
Конкретная тактическая направленность ответа сеточника во многом зависит от особенностей сложившейся игровой ситуации. Время, находящееся в распоряжении сеточника для подготовки к удару, возможная высота точки непосредственного удара относительно верхнего края сетки и удаленность этой точки вправо или влево от теннисиста — вот главные ситуационные особенности, которые подлежат строгому учету.

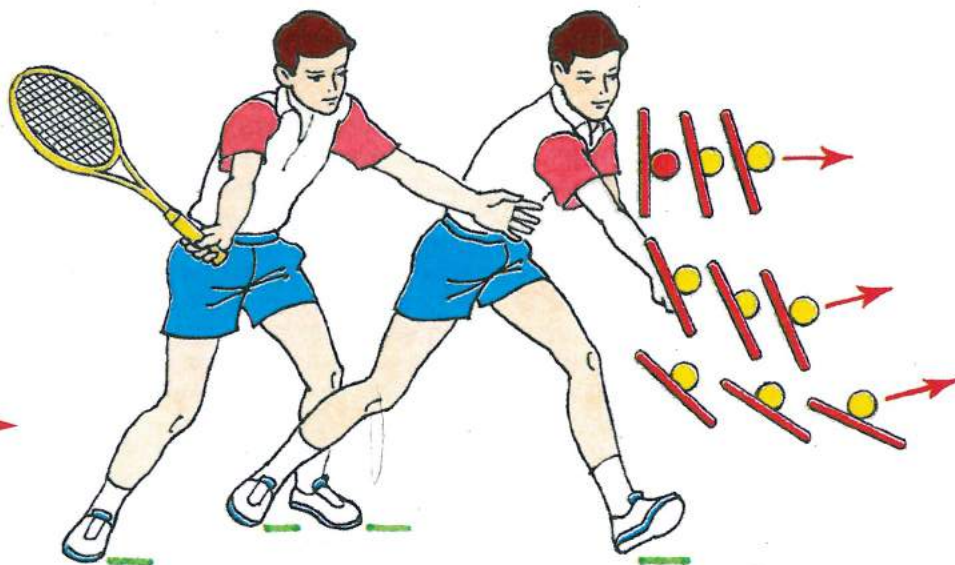
Удары с лета в различных по высоте точках. У сетки теннисисту приходится отражать мяч в различных по высоте точках — высокой, средней и низкой. Обычно самая выгодная точка — высокая (заметно выше уровня сетки); ее лучше всего использовать для выполнения острого, выигрышного удара. Средняя точка (примерно на уровне сетки) немного снижает возможности решения этой задачи, но больших трудностей у игрока не вызывает (не имеются в виду случаи, когда соперник направляет мяч далеко в сторону от сеточника). Низкая точка — совсем близкая к поверхности площадки — самая трудная; в ней нередко сложно выполнить удар, да и ответить активно.

Теннисист у сетки должен стремиться отражать мяч возможно раньше и одновременно выполнить удар по нему в возможно более высокой точке.

Поэтому атакующему важно ориентироваться на острую дуэль с соперни-

Во время сеточной атаки при продвижении вперед после подготовительного удара важно быстро перемещаться навстречу мячу и отражать его как можно раньше в возможно более высокой точке





Основные варианты ударов с лета, отличающиеся особенностями взаимодействия ракетки с мячом: плоско-резаные (1), резаные, так называемые «рубящие» (2) и «подсечки» (3)

ком у задней линии площадки за наиболее выгодную — высокую точку удара. Соперник обычно специально ставит задачу низким ударом с крутой, резко снижающейся за сеткой траекторией обвести сеточника или вынудить его отразить мяч в очень низкой точке. Расчет противостоящего сеточной атаке прост: при приеме мяча в такой точке игроку у сетки трудно убить мяч. И стоит ему ответить недостаточно активно, поднять мяч высоко над сеткой, как тут же возникнут у соперника реальные возможности осуществить обводку при повторном ударе. В свою очередь атакующий, если он не рассчитывает сразу выиграть очко, должен сделать все, чтобы послать мяч длинно с низким отскоком. Тогда у соперника значительно меньше шансов эффективно провести следующий обводящий удар.

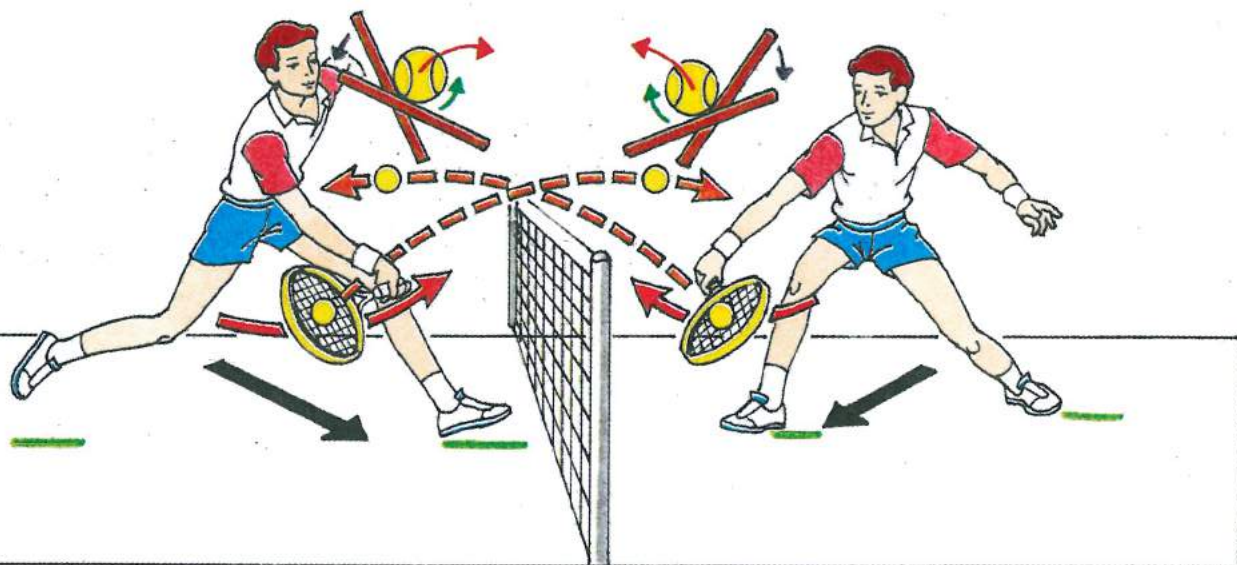
Борьба за своевременную подготовку к удару и его выгодную точку определяет главные технико-тактические рекомендации сеточнику: при первой возможности двигаться мячу наперерез, отражать его в возможно более высокой точке впереди-сбоку от себя в момент выпада, а если выпада навстречу мячу будет явно недостаточно, то уверенно решаться на быстрый прыжок «стрелой» вперед — в сторону. Какой смысл в таком названии прыжка? Предвижу, что такой вопрос может возникнуть у иного читателя. Данным названием подчеркивается необходимость для сеточника в момент прыжка вытянуться всем телом как бы стрелой в сторону, чтобы достать мяч вдалеке от себя.

Мяч, летящий от соперника заметно выше уровня сетки, должен быть решительно убит достаточно сильным, остро пассивированным ударом с лета. Однако в игре с сильным соперником трудно рассчитывать на такой ответ. Поэтому очень важно научиться успешно отражать и низкие обводящие удары в неудобной точке. В таких условиях самое трудное — точно сыграть совсем низко над сеткой стелющимся мячом, чтобы затруднить сопернику повторную обводку.

В зависимости от высоты отражения мяча используются удары с различными вариантами взаимодействия ракетки с мячом и разными по протяженности и особенностям выполнения замахами. Эти особенности мы и рассмотрим.

Удары с лета, различающиеся взаимодействием ракетки с мячом. В действиях у сетки широко используют различные варианты резаных ударов. Главных три: плоско-резаные, «рубящие» и удары «подсечкой».

В последние годы в мировом теннисе идет настойчивый поиск усовершенствования ударов с лета, усиления их нападающей направленности главным образом с помощью увеличения скорости полета мяча. Истинной находкой стали так называемые плоско-резаные удары, для которых характерно существенное изменение положения струнной поверхности в момент непосредственного контакта ракетки с мячом. Она встречает мяч под большим углом — вплоть до 90°, что от-



личает многие плоские удары, а затем угол мгновенно меняется — уменьшается примерно до 45° . Причем одновременно происходит очень четкое, жесткое сопровождение мяча вперед. Эти удары требуют ювелирно точных движений, тончайшего чувства мяча. Прибегают к ним при отражении мяча во всех по высоте точках, кроме совсем низкой.

На рисунке схематично показаны особенности ударных взаимодействий во время этих и других ударов с лета.

Широко используют у сетки «рубящие» резаные удары. Название подчеркивает подобие такого удара жесткому, рубящему удару топором наискось по стволу дерева при стабильном положении плоскости самого топора. Во время «рубящих» ударов угол наклона струнной поверхности в момент ее взаимодействия с мячом существенно не меняется. Она перемещается вперед и немного вниз, а незначительная как бы проталкивающая подрезка мяча немного отклоненной назад струнной поверхностью сочетается с его четким, жестким сопровождением в направлении задуманной цели на половине площадки соперника.

Эти удары благодаря своей универсальности успешно используются для отражения мяча в различных по высоте точках. Причем чем ниже точка непосредственного удара, тем обычно более значительно отклонение верхней части струнной поверхности назад.

Наиболее трудные — удары в очень низкой точке. Именно в такой точке нередко применяют удары «подсечкой». Главная трудность выполнения этих приемов техники в том, чтобы не поднять мяч высоко над сеткой, послать его по низко стелющейся траектории. В противном случае соперник обычно получает возможность эффективно обвести игрока у сетки. Чтобы минимально поднять мяч над сеткой, удар наносят совсем под мяч при быстром скольжении струн по его поверхности вперед и немного вверх с очень четким его сопровождением в том же направлении.

«Подсечку» можно использовать и при укороченных ударах с лета, когда стоит задача — положить мяч у самой сетки. Очень быстрое обратное вращение мяча, минимальное сопровождение ракеткой вперед позволяют погасить его поступательную скорость. В результате отскок подсеченного мяча становится коротким, а при сверхбыстром вращении даже направленным назад — в направлении к сетке.

Существует и другой способ выполнения укороченных ударов. Его называют «мягко-амортизационным». При его использовании в момент непосредственного удара ракетку мягко подставляют навстречу подлетающему мячу и со своеобразной амортизирующей оттяжкой назад (как бы слегка уступая ударяющемуся о ракетку мячу) немного подрезают его. Причем во время ударного взаимодействия угол наклона струнной поверхности заметно уменьшается — ее верхняя часть от-

▲ Соперник чаще всего старается обвести сеточника ударом с резко снижающейся за сеткой траекторией полета мяча. И если сеточник все же попытается отразить его, то ему, вероятно, предстоит прибегнуть к удару с лета в очень трудной — низкой точке.

Один из главных вариантов ответа в подобного рода ситуациях — резаный удар с лета «подсечкой». Внимательно присмотритесь к особенностям движения головки ракетки в момент ее взаимодействия с мячом, которые представлены в верхней части рисунка. Ракетка встречает мяч под довольно острым углом положения ее головки, а затем этот угол мгновенно увеличивается и одновременно выполняется как бы подсечающее вперед и под низ мяча ее движение

клоняется назад. В результате мяч получает незначительное обратное вращение, летит довольно медленно, коротко и низко отскакивает. Эти приемы техники применимы только при отражении сильных ударов.

Блокирующий удар с лета (или так называемый удар подставкой) занимает в техническом арсенале сеточника особое место, так как может быть использован в довольно ограниченных игровых ситуациях. Он эффективен только в ответ на сильные удары соперника, когда мяч подлетает с очень большой скоростью. Медленно летящий мяч просто не отлетит далеко от ракетки, которая, в свою очередь, тоже не имеет высокой поступательной скорости. Блокирующий удар можно сравнить с отскоком мяча от упругой стенки. Ракетку при жестком положении кисти и предплечья как бы подставляют навстречу подлетающему мячу и коротким, очень точным движением немного «сопровождают» его вперед. Причем обычно мячу не придают вращения, а иногда чуть-чуть подрезают.

Классические плоские удары с лета имеют довольно ограниченную сферу применения. Чаще всего ими убивают довольно высоко летящий над сеткой мяч. Верно это и в отношении использования крученых ударов с лета. В игре подлинных мастеров современного тенниса высокие ответы против сеточника (не имеется в виду применение «свечи») обычно довольно редки. В подавляющем большинстве игровых ситуаций спортсменам удается на сеточную атаку отвечать низкими ударами, особенно сильными кручеными. Однако готовность к успешному отражению и довольно высокого мяча обязательно должна иметь место.

Удары с лета с различной протяженностью замахов. Подготовительные движения сеточника к ударам с лета напрямую зависят от конкретных игровых ситуаций, и прежде всего от высоты предполагаемой точки непосредственного удара, скорости полета приближающегося мяча и намеченной тактической направленности предстоящего ответа. Это во многом относится к особенностям выполнения замаха, и особенно к его протяженности.

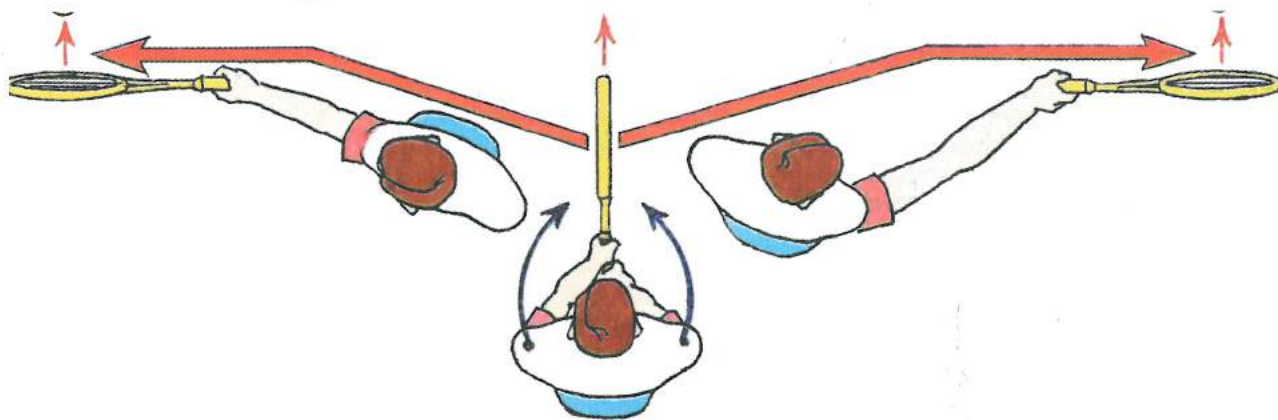
Удары с большими и средними замахами, характерные для многих ударов по отскочившему мячу, сеточник использует главным образом при отражении мяча в достаточно высокой точке, обычно в ситуациях не очень сложных. В соревновании с соперником, хорошо владеющим сильными ударами, особенно с быстрым, крутым снижением мяча за сеткой, приходится полагаться главным образом на удары с минимальными замахами, выполняемые к тому же особым способом.

Когда говорят о движении замаха, то обычно имеют в виду отведение руки с ракеткой назад или в сторону — назад. Однако при многих ударах с лета движение руки с ракеткой происходит иначе. Присмотритесь внимательно к схематическому рисунку, показывающему (при наблюдении за сеточником сверху) главные особенности ударов с лета справа и слева, характерных минимальными, еле заметными замахами. Как видно на рисунке, в исходном положении теннисист у сетки держит ракетку довольно далеко перед собой и ее головка обращена вперед. Как только определено направление удара соперника, руку с ракеткой сразу вы-

Главная особенность ударов с лета, выполняемых при острой нехватке времени и в стороне от сеточника.

Туловище сразу подается вперед и одновременно поворачивается вперед — в сторону боком, разноименным с выполняемым ударом (левым — во время подготовки удара справа и правым — при ударе слева).

При этом рука с ракеткой сразу выносится навстречу мячу, и головка ракетки быстро как бы ставится в положение готовности для его отражения. Один из распространенных недостатков в технике заключается в том, что сеточник поворачивается не вперед, а назад — в сторону. В результате замедляется подготовка к удару, осложняется быстрый вынос руки с ракеткой вперед



7. ПРИЕМЫ ТЕХНИКИ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ВО ВРЕМЯ
СЕТОЧНОЙ АТАКИ



Один из сильнейших теннисистов мира голландец Рихард Крайчек в прыжковом броске отбивает трудный мяч. Его рука с ракеткой еще до момента непосредственного удара уже как бы поставлена в положение готовности к отражению мяча

носят вперед — в сторону навстречу подлетающему мячу, как бы блокируя его полет. Причем ракетку быстро ставят в положение готовности для удара — своей струнной поверхностью она обращается вперед. При наблюдении в этот момент со стороны создается даже впечатление, что подготовка к удару осуществлена без замаха, так как руку с ракеткой совсем не отводили назад. Заметить в этом случае короткое быстрое движение предплечья с кистью чуть в сторону — вперед при движении всей руки навстречу мячу бывает со стороны очень трудно. Это и служит основанием для неверного утверждения, что удар выполнен вообще без замаха. В действительности этот быстрый и очень четкий микро-замах составляет основу подготовки сеточника к быстрому ответу.

Схематический рисунок демонстрирует такой замах. О нем можно судить прежде всего по изменению положения ракетки. В исходном положении она головкой «смотрела» вперед, а непосредственно в момент удара обращена в сторону, струнная поверхность нацелена вперед. Такие удары выполняют обычно при жестком положении предплечья и кисти и могут отличаться различными особенностями взаимодействия ракетки с мячом, разобранными нами ранее.

И еще раз обратите внимание на рисунок. Проследите за движением туловища в момент выноса руки с ракеткой вперед — в сторону. Здесь существенно важны особенности его поворота. Поворачиваться нужно сразу вперед, как бы подаваясь всем телом навстречу мячу, а не в сторону — назад, как это бывает у ряда игроков. При ударе справа (это видно на рисунке) поворот выполняют левым боком вперед, а при отражении мяча слева — правым боком вперед. Итак, одну из важных рекомендаций сеточнику можно коротко сформулировать: готовясь к отражению мяча с лета, поворачивайтесь и подавайтесь вперед — к мячу боком, равноименным выполняемому удару!

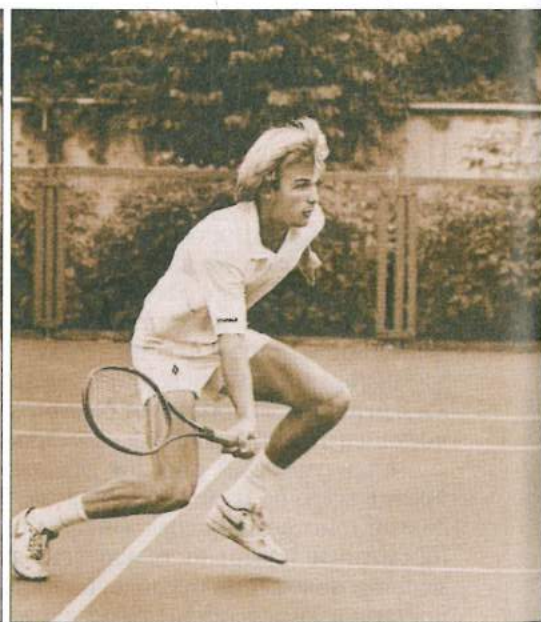
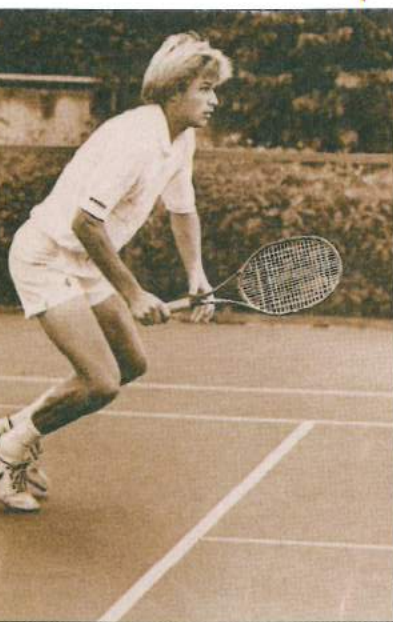
У сетки нередко используют удары с лета с малой протяженностью замахов, но выполняют их всей рукой. Характерная особенность таких ударов — короткое отведение руки с ракеткой немного в сторону — назад. Проследите за движениями Андрея Чеснокова на представленной здесь кинограмме, демонстрирующей именно такой удар. На первом кадре наш выдающийся спортсмен запечатлен в исходном положении наивысшей готовности к удару. Как видно, он еще не знает направления ответа соперника. И вот стало ясно — мяч нацелен вправо от игрока у сетки и отразить его предстоит в низкой точке. Чесноков быстро продвигается вперед, делает очень небольшой замах в сторону и чуть назад и сразу как бы ставит ракетку в положение готовности к удару. В дальнейшем, чтобы успеть отразить мяч, он делает ему навстречу энергичный широкий выпад и отбивает его в выгодной точке — впереди и немного сбоку от себя.

Примечательно положение спортсмена при завершении приема техники. По всему видно, он уже готовится быстро занять положение готовности к возможному следующему ответу соперника.

Кинограмма создает целостное представление об особенностях удара с лета при коротком замахе, во время которого ракетка сразу как бы ставится в положение готовности для отражения мяча. По кадрам можно хорошо проследить за выполнением приема техники Андреем Чесноковым от начального исходного положения сеточника вплоть до выхода его после отражения мяча в новое стартовое положение наивысшей готовности к последующим действиям

Удары с лета с различной пассивировкой мяча. Разнообразная, острая и неожиданная для соперника пассивировка мяча во время игры у сетки — один из важнейших показателей эффективности игры. Даже малейший признак пассивности ответа у сетки — обычно прямая дорога к проигрышу очка. Не случайно короткий, нетрудный для ответа удар с лета называют «выстрелом самоубийцы». Сеточник должен научиться прежде всего посылать мяч вне досягаемости соперника, а при отсутствии такой возможности — направлять мяч так, чтобы не создавать сопернику для повторного обводящего ответа облегченные условия.

Длинный удар с низким отскоком мяча — главное средство предотвращения таких угроз. Формирование умения варьировать острые длинные и косые удары, периодически неожиданно посылать укороченные ответы составляет одно из ос-



«Промедление в бою смерти подобно!» — эти слова могут быть отнесены и к теннисным сражениям, особенно когда игрок выходит к сетке.

новых направлений технической и тактической подготовки теннисиста. В занятиях с юными спортсменами нужно ориентировать их на освоение ударов с различной пассивировкой мяча.

Здесь важно такое предостережение. Для немалого числа уже сложившихся теннисистов все еще характерна так называемая «отыгрышная игра» у сетки с редким использованием острых, завершающих ударов. Это часто служит одной из главных причин отказа от нападения у сетки. Данный недостаток возникает обычно, когда в тренировке используют преимущественно простейшие упражнения, в которых теннисисты у сетки стараются направлять мяч почти друг на друга, чтобы как можно дольше удержать его в игре. Привычка не убивать мяч, а систематически направлять партнеру для повторного ответа пагубно влияет на формирование умения действовать у сетки.

Острые косые удары с лета в боевом арсенале сеточника занимают особое место. Во многих игровых ситуациях именно они становятся главным средством выигрыша очка. Поэтому рекомендуем широко использовать в тренировках игровые упражнения с их выполнением.

Укороченные удары с лета — приемы техники высшего пилотажа, которые должны отличаться особой точностью и неожиданностью боевого применения. «Лучше редко, да метко!» — слова этой поговорки можно отнести к таким приемам техники.

Как и во время укороченных ударов по отскочившему мячу, при приеме с лета используют два варианта их выполнения. Первый из них называют «мягко-амортизационным», второй — «подсекающим».

Как мы уже говорили, первый отличается мягким взаимодействием струнной поверхности ракетки с мячом, которая в момент непосредственного удара довольно медленно продвигается вперед, отклоняется назад верхней частью обода и одновременно чуть-чуть подрезает мяч, гася его скорость. Во время таких ударов ракетка действует словно мягкая преграда подлетающему мячу, движущаяся вперед и одновременно несколько отклоняющаяся назад. Их используют обычно при отражении сильных ударов.

Второй способ напоминает сильно резанный удар «подсечкой», с которым читатель уже знаком. Ракетку с большим наклоном струнной поверхности быстрым движением выносят под мяч и сообщают ему быстрое обратное вращение. В результате мяч отлетает недалеко, приземляется сразу за сеткой и стремитель-



но отскакивает. При очень быстром вращении он может отскочить даже назад — в сторону сетки.

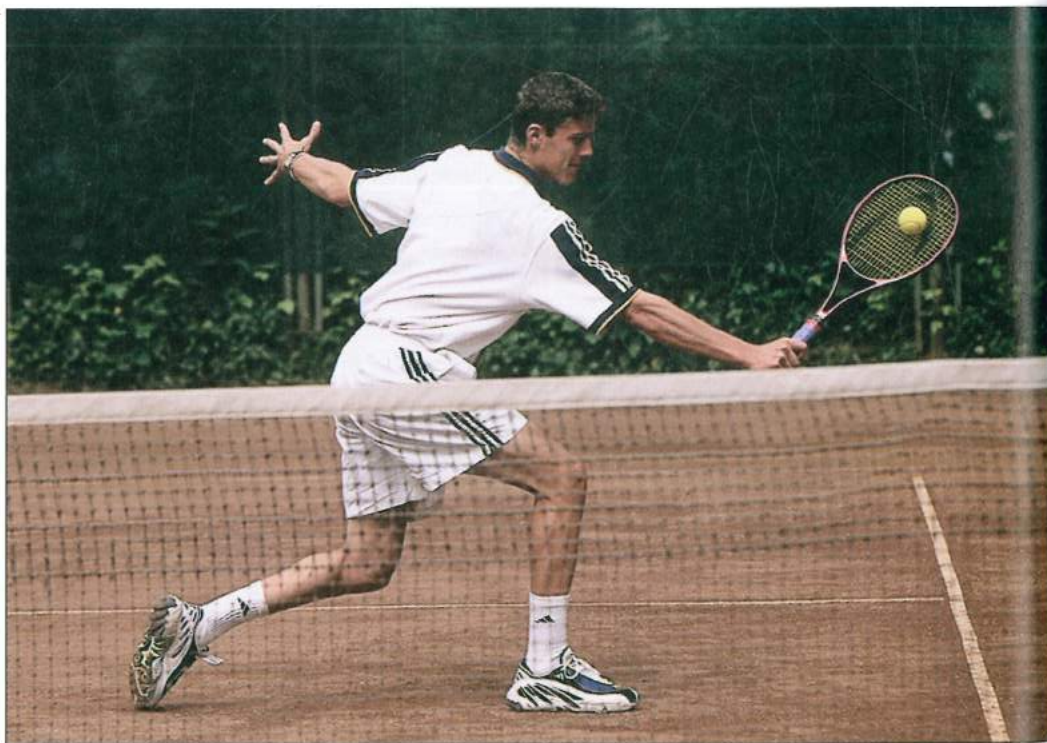
Удары с лета, специально предназначенные для отражения трудно достигаемых мячей. Особенности выполнения ударов с лета во многом определяются расстоянием между исходной позицией игрока у сетки и точкой предполагаемого контакта ракетки с мячом. Чем больше это расстояние, тем обычно труднее отбить мяч. А ведь оно может достигать 6—7 метров! И тогда становится просто невозможно приблизиться к мячу обычными быстрыми шагами — возникает необходимость завершить продвижение к мячу далеким бросковым выпадом или прыжком. Удары с такой вратарской концовкой составляют высший пилотаж техники игры у сетки. В них, как и в действиях вратарей, — сплав техники и специальной физической подготовленности.

Не владея такими ударами, крайне трудно, а чаще невозможно противостоять мощной и разнообразной обводке, и прежде всего неожиданной по направлению. Здесь очень важен выбор направления броскового выпада или прыжка, а также положения в момент отталкивания и прыжка. При первой возможности желательно бросок или прыжок нацеливать не только в сторону, но и вперед, как бы наперерез подлетающему мячу. Это помогает отразить мяч раньше, в более высокой точке, и тем самым создать наилучшие условия для выигрыша очка.

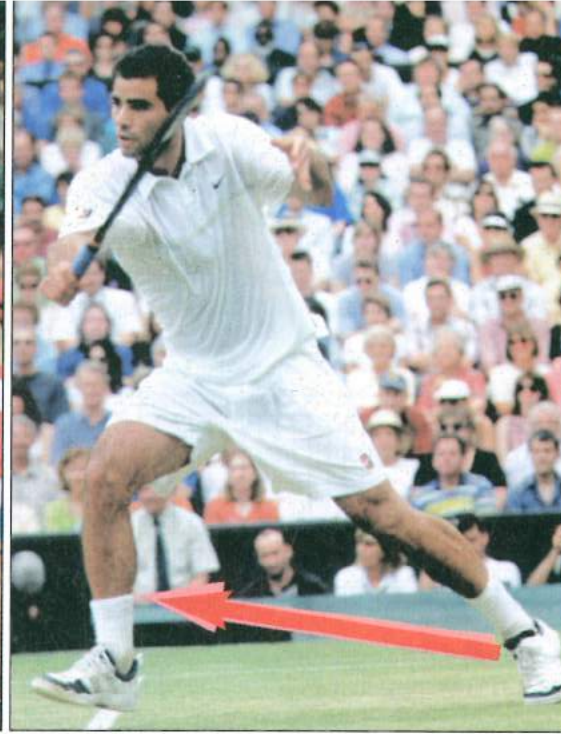
Прыжок за далеким мячом обычно выполняют из положения небольшого выпада, а не сразу из обычного исходного положения. Это позволяет достать более далекий мяч. Быстрое, как бы тигровое движение вдоль сетки с выходом в положение выпада при вытянутом в сторону — вперед положении туловища и стремительный далекий прыжок или бросок составляют единую связку в подготовке к удару в трудных игровых условиях.

Отсутствие обычного в других видах спорта низкого приседа перед прыжком — характерная особенность действий игрока у сетки. Ее важно учитывать и при подборе упражнений для развития специальной прыгучести. Не удивляйтесь, широко распространенные прыжковые упражнения из глубокого приседа не могут в полной мере обеспечить теннисисту развитие этого ценного при игре у сетки качества. Поэтому так важно использовать те прыжковые упражнения, в которых толчок осуществляется из положений разнообразных выпадов.

Старайтесь выполнять удары с лета в возможно более высокой точке — таков один из главных советов сеточнику. Марату Сафину удалось, как это видно по фотографиям, реализовать данный совет



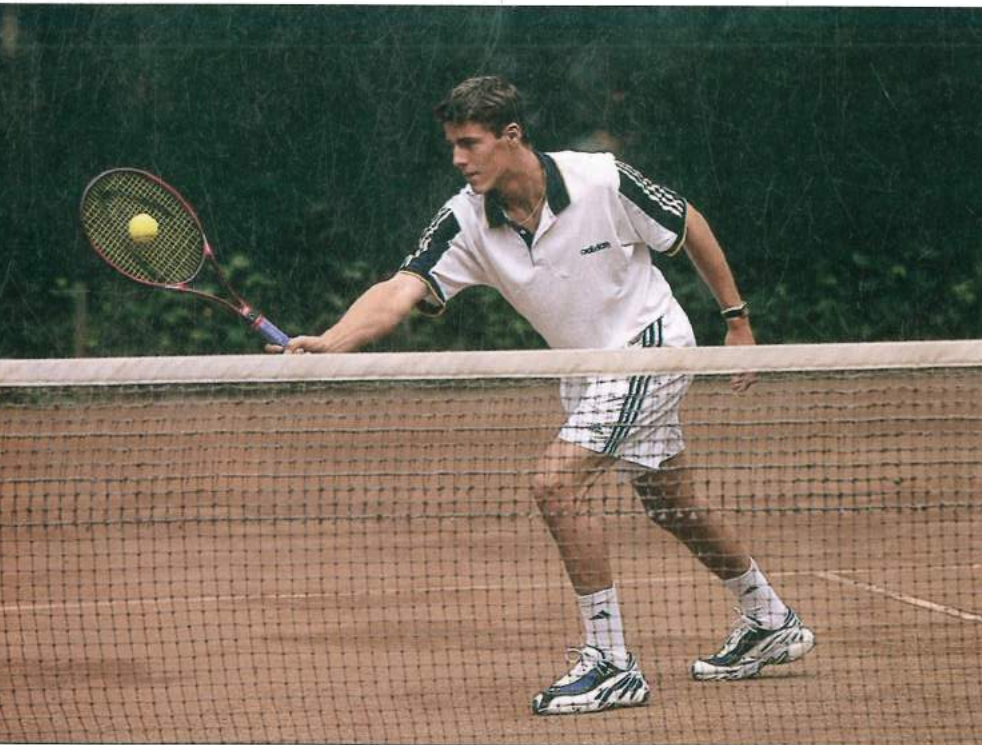
7. ПРИЕМЫ ТЕХНИКИ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ВО ВРЕМЯ
СЕТОЧНОЙ АТАКИ



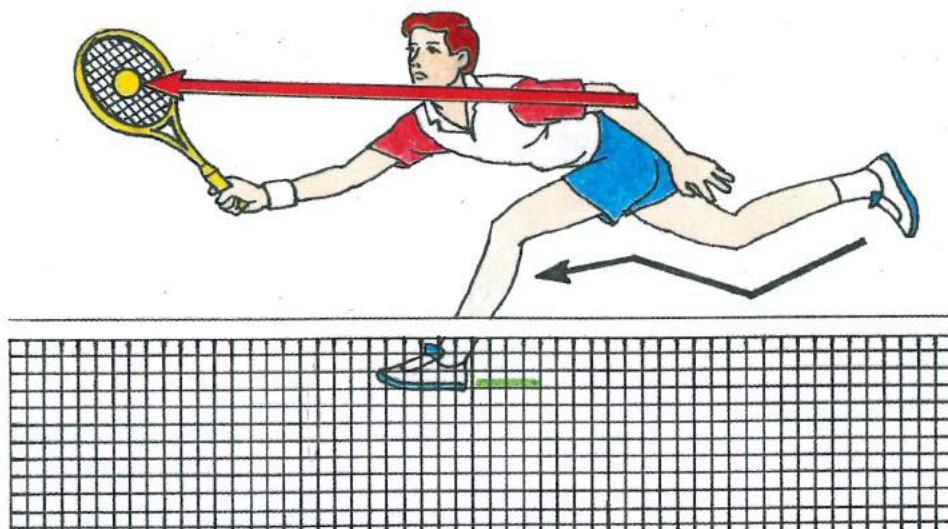
◀ Отразить обводящий удар соперника еще до того, как мяч снизится, и в точке впереди-сбоку от себя — одна из важных задач сеточника. Для ее решения нередко используют удары в бросковых выпадах вперед и в сторону — вперед. Эти два варианта ударов мастера сеточных атак Пита Сампраса и демонстрируют фотографии

У теннисиста, в отличие от легкоатлетов, обе ноги должны быть толчковыми. При ударах справа обычно роль толчковой выполняет правая нога, а при ударах слева — левая. Толчок ногой, одноименной удару, ближайшей к мячу, позволяет достигнуть наибольшей длины прыжка, что, в свою очередь, повышает возможность достать далеко летящий мяч. Очень важно научиться во время выпада и прыжка как бы стрелой вытягиваться далеко в сторону, и здесь помогает положение ног, которое можно назвать «скрестный широкий выпад».

Теннисист искусно отбил мяч в прыжке! Казалось бы, не все ли равно, как он приземлился? Ан нет! Ведь нет гарантии того, что мяч удастся сразу убить. И поэтому тотчас же после приземления важно мгновенно быть готовым отразить по-



Удар в очень далеком прыжковом выпаде — один из главных видов игрового оружия сеточника. Чтобы отразить трудный мяч, теннисист быстро отталкивается от грунта одноименной выполняемому удару ногой и делает энергичный широкий выпад. Одновременно всем телом он вытягивается в сторону и как бы ставит ракетку в положение готовности для отражения мяча при жестком положении кисти



вторной удар соперника. Для этого необходимо мягко, пружинисто приземлиться и мгновенно двинуться к новой тактически выгодной позиции. Малейшая потеря бдительности в этот ответственный момент наказуема: обычно следует новый обводящий удар соперника, который едва ли можно будет отразить.

Технику ударов в прыжках с падениями и быстрыми вскакиваниями я бы назвал сверхвысшим пилотажем современного тенниса, а тем более — тенниса будущего. И она составляет особый учебный предмет, далеко не легкий для освоения. Юным теннисистам, стремящимся в будущем стать хорошими игроками, такая техника просто необходима. Примером в этом отношении может служить признанный в мировом теннисе мастер «вратарско-акробатических» ударов Борис Беккер. Трижды ему покорялся Уимблдон, и каждый раз после финалов специалисты, представители прессы с величайшей похвалой отзывались о них на многочисленных конференциях и в печати. Так уж складывалась игра, что именно с помощью этих редких приемов техники отвоевывались у соперников ключевые очки в заключительных матчах. Когда спортсмену в третий раз удалось стать «королем» Уимблдона, главный тренер Федерации тенниса Германии Ричард Шенборн писал в журнале «Теннис ревью»: «Неповторимая акробатическая игра Бориса у сетки — это словно маяк, светящийся в будущее тенниса. Для следующих поколений юных теннисистов она должна стать завлекательным примером. Правда, многое будет зависеть от тренеров. Им нужно хорошенько подумать, как существенно обновить тренировку».

Автору настоящего пособия довелось познакомиться с игрой Бориса Беккера, дебютировавшего в чемпионате Европы среди подростков на кортах Франции. Уже тогда тринадцатилетний спортсмен поразил всех акробатической игрой у сетки. Одна из французских газет писала: «Крепко сбитый подросток из Западной Германии Борис Беккер фактически один выиграл парный финал среди подростков, перекрывая своими прыжковыми ударами всю сетку».

В первый день чемпионата Европы среди подростков я был свидетелем примечательного эпизода. Один мальчик из команды Германии, расположившись между двумя довольно близко растущими деревьями, тренировался словно заправский вратарь. Его товарищи обстреливали ворота футбольными мячами, а он в невероятных прыжках, иногда с падениями, отбивал их ударами рукой. Заметьте не ловил, а именно отбивал! Как нам пояснили немецкие тренеры, этот подросток, оказывается, влюблен в такие упражнения и самостоятельно, по своей инициативе, регулярно, даже в дни соревнований, выполняет их. Это и было мое первое знакомство с Борисом Беккером.

Еще раз подчеркну: для уверенного выполнения ударов в далеких прыжках важно уметь технично падать, мягко, пружинисто приземляться на свободную левую руку и мгновенно вскакивать, чтобы успеть отразить в случае необходимости следующий удар соперника.

Пройдет около четырех лет, и 17-летний юноша побьет рекорд чемпионской молодости Уимблдона, поразив теннисный мир своей «взлетной» подачей и акробатическими действиями у сетки.

Два ключевых очка в том звездном для Беккера финале Уимблдона как раз и были завоеваны ударами в спаренных прыжках. Сначала будущий победитель в акробатическом прыжке с падением доставал труднейший мяч у правого края сетки, а затем мгновенно вскакивал и тут же в аналогичном далеком прыжке к другому краю сетки убийственно парировал новый острейший обводящий удар соперника.

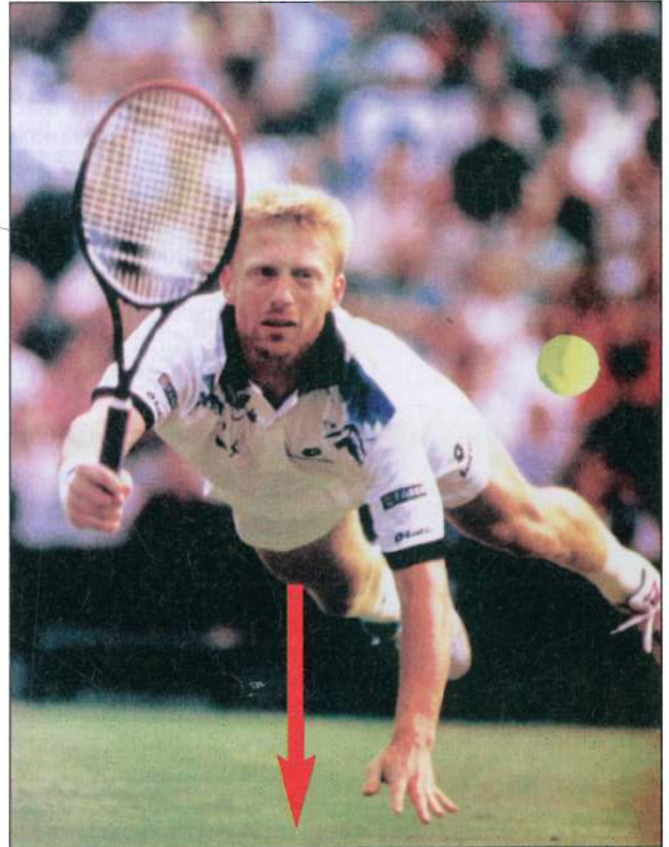
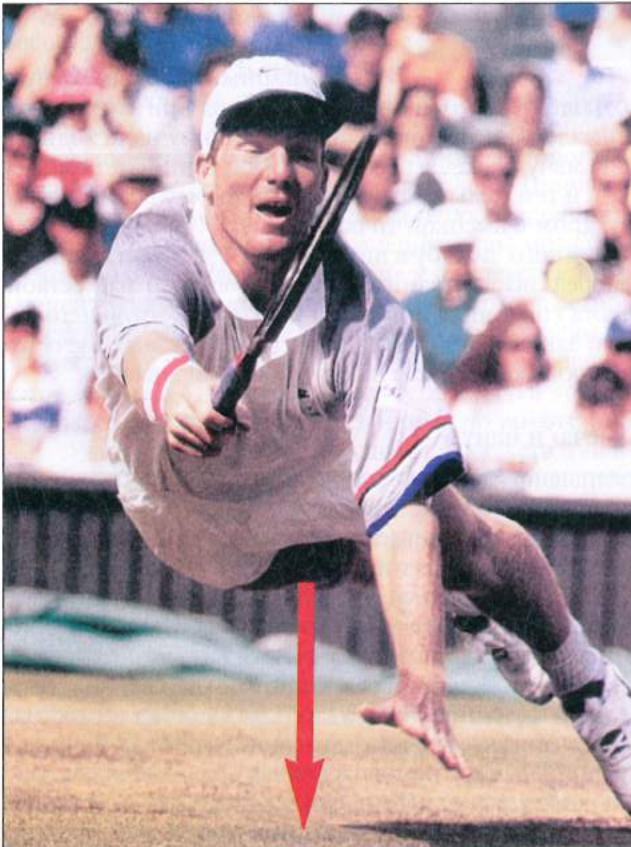
Присмотритесь внимательно к помещенным здесь фотографиям, где Борис Беккер и Джим Курье (чемпион мира 1992 года) запечатлены в момент завершения далекого прыжка у сетки. Примечательно положение левой, свободной руки: она немного впереди туловища и готова взять на себя при падении амортизационную нагрузку. В последующие моменты эта рука станет главным толчковым механизмом, чтобы быстро вскочить и выйти в положение наивысшей готовности к последующим ответным действиям.

Отсюда методическая рекомендация: теннисисту важно осуществлять специальную «амортизационно-силовую» тренировку левой руки, как правило свободной от выполнения ударов.

Прыжковые упражнения с падениями относят к высшей категории трудностей. Попробуйте попросить обычного любителя тенниса сделать далекий прыжок «стрелой», приземлиться на левую руку и затем, быстро ею отталкиваясь, вскочить. В ответ, я уверен, последует... взгляд явного удивления, выражающий полную беспомощность.

Начинать осваивать «вратарско-акробатические» удары и подготовительные к ним упражнения необходимо с самого юного возраста. Боязнь падения — это психологический ограничитель броска или прыжка у сетки, из-за которого заметно уменьшаются возможности противостоять острой обводке. Упражнения с падениями как раз и могут служить одним из главных средств борьбы с такой боязнью.

Выполнить удар у сетки в далеком «вратарско-акробатическом» прыжке, пружинисто приземлиться и молниеносно вскочить для отражения нового ответа соперника — одно из главных достоинств мастерства в современном теннисе. Джим Курье и Борис Беккер запечатлены во время прыжковых ударов, при которых предусматривается неизбежное падение. Присмотритесь к положению левой, свободной руки спортсменов. Она находится немного впереди и готова принять на себя сначала пружинисто-амортизационную нагрузку при падении, а затем и пружинисто-толчковую во время вскакивания





Соперник застал Евгения Кафельникова на полпути к сетке, и тот вынужден прибегнуть к удару с полулета

Здесь уместно напомнить слова народной мудрости: «Трудное, но перспективное — удел смелых и трудолюбивых!» Позволю выразить уверенность в том, что и наши читатели к этим словам отнесутся с должным уважением и вниманием. Ведь в значительном улучшении действий у сетки, как уже отмечалось, видится одна из главных перспектив роста спортивного мастерства российских теннисистов.

В арсенале игрока у сетки есть еще один сложный прием — удар с полулета. Чаще всего его используют в тех случаях, когда теннисист, не успев отбить мяч с лета, отражает его в самой низкой точке отскока. Значение этого приема в современном теннисе заметно выросло. Причина тому — широкое использование при обводке коротких крученых ударов, когда мяч сразу словно ныряет за сеткой. К отражению мяча с полулета теннисист иногда вынужден прибегать и в тех случаях, когда контратакующий ответ соперника застает его на пути к сетке.

В парных соревнованиях его используют значительно чаще, чем в одиночных. Движения при этих ударах очень экономны, замах минимален, иногда руку с ракеткой сразу из исходного положения выносят навстречу мячу. Овладев этими ударами, теннисист сможет отбивать мяч низко над сеткой и тем самым затруднить сопернику возможность контратаковать обводящим ударом в высокой точке.

Можно использовать и немного подкрученные удары с полулета, как бы вздергивающие мяч вверх-вперед, но не поднимающие его высоко над сеткой. При отражении мощного ответа соперника приемлем и удар блокирующего характера, когда ракетку с жестко закрепленной кистью подставляют навстречу отскакивавшему мячу и затем сопровождают его в намеченном направлении.

Непримиримая борьба «меча» и «щита»

Настойчивый поиск усовершенствованных способов противодействия — укрепления «щита». Проходит некоторое время, и «щит» становится более надежным, между ним и «мечом» вновь восстанавливается своеобразное боевое равновесие. К примеру, в начале семидесятых годов господствующее тогда быстрое нападение с выходом к сетке сразу после подачи вызвало к жизни контрмеры — очень мощную игру с задней линии, контратакующую обводку сильными кручеными ударами, которые сразу стали грозой игроков у сетки.

Подача и прием подачи, сильный остро плассированный удар по отскочившему мячу и активный ответ на него, нападающий удар с лета у сетки и ответная обводка, «свеча» и ответный на нее удар над головой — вот главные соперники. Только не думайте, что «щиту» принадлежит некая пассивная роль — лишь бы как-нибудь отбиваться от натиска нападающего. «Щит» в руках современного теннисиста все чаще и чаще превращается в грозное оружие контратаки. Война между

ударом над головой и «свечой» может быть в том отношении хорошим примером. В истории мирового тенниса известны матчи великих игроков, когда именно неожиданной «свечой» один из соперников выигрывал ключевые для победы золотые очки.

Вот один из примеров.

...Вообразим, что мы на заключительной пресс-конференции после финала Открытого чемпионата Австралии 1995 года. Перед многочисленными журналистами сияющий Андре Агасси и огорченный чемпион мира Пит Сампрас. В тяжелейшем матче из четырех партий победу одержал Агасси.

«Какие очки сыграли решающую роль матча?» — с таким вопросом обратился к победителю турнира один из журналистов.

«В решающем последнем сете этого финального матча мне удалось выиграть ключевой гейм на подаче Сампраса прежде всего благодаря хитрой и неожиданной «свече» — так ответил игрок, впервые ставший победителем Открытого чемпионата Австралии.

А все ли теннисисты, хорошо владеющие ударами с низким полетом мяча, слынут мастерами «свечей»? Далеко не все. Это еще и еще раз подтверждает методическую рекомендацию: к ударам с низкой траекторией полета мяча и «свечам» нужно относиться как к самым близким родственникам и проявлять к ним равное уважение и внимание.

У иного читателя может возникнуть вопрос: почему это автор начал не с примеров победоносного использования удара над головой, а с обводящей «свечи» Агасси, причем в матче с лучшим в мире игроком у сетки? Неужели «король» сеточников плохо владеет ударом над головой?

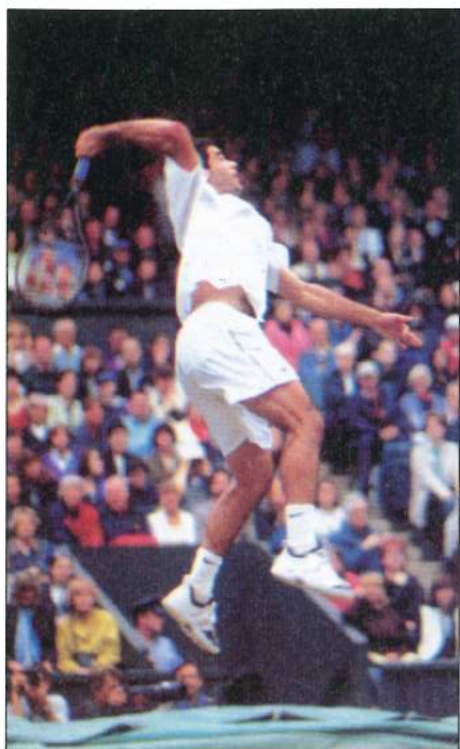
Конечно же нет! Этот прием техники — его коронный удар. И все же даже этот выдающийся спортсмен в редких случаях оказывается жертвой неожиданной, искусно выполненной обводящей «свечи».

Военная наука утверждает: армия без прочного тыла обречена на поражение! Нечто подобное имеет место и в теннисе. Сеточная атака захлебнется, если теннисист не защитит свой тыл мощным ударом над головой при ответе на «свечу». Искусный удар над головой — своего рода тяжелая артиллерия. Как показывают исследования, именно с помощью этого технического приема часто достигается наивысшая скорость полета мяча.

По особенностям выполнения удар над головой похож на плоскую подачу с более коротким замахом. Используется этот прием техники чаще всего в быстрых передвижениях — назад к задней линии в стороны, а иногда и вперед. Не случайно его называют «блуждающей подачей». Причем «блуждает», перемещается не только сам теннисист, но и точка непосредственного удара по мячу. В зависимости от направления «свечи» соперника она может оказаться и точно над игроком, и вправо или влево от него, и совсем далеко за ним. А нередко, когда «свеча» применена неожиданно, приходится не только быстро отбегать назад, но и делать в последний момент очень энергичный, высокий и довольно сложный прыжок вверх-назад, чтобы достать трудный мяч. Словом, важно научиться выполнять этот мощный удар в любом месте площадки во время быстрых передвижений и прыжков, да к тому же и в различных по высоте точках.

Удары над головой выполняют как с лета, так и по отскочившему мячу. Каждый из этих двух вариантов имеет свои разновидности в зависимости от того, как осуществляется удар — в движении вперед к сетке или, наоборот, при отбегании к задней линии. Простейшие варианты технического приема — это удары по отскочившему мячу и с лета в движении вперед. Правда, возможность использовать их во встречах с сильным соперником возникает довольно редко, так как ему обычно удастся точно направлять мяч к самой задней линии и вынуждать игрока отступать от сетки далеко назад. И все же уверенные ответы в движении вперед — это своего рода «резерв главного командования». И именно с них целесообразно начинать изучение ударов над головой. Дело в том, что при продвижении вперед на мяч создаются лучшие условия для мощного удара, активного участия в нем туловища и ног.

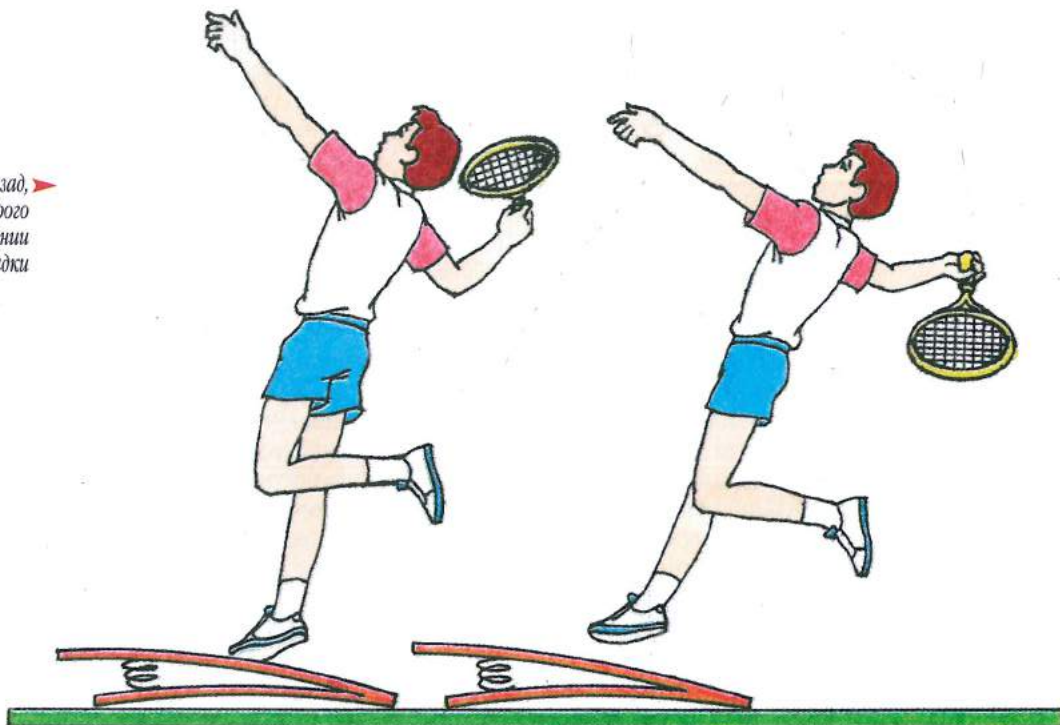
Успех удара над головой в сложных игровых условиях зависит в первую очередь от эффективности стартовых движений, как и у легкоатлета-спринтера: сто-



Знаменитый коронный удар над головой в очень высоком прыжке Пита Сампраса

ит задержаться на старте, и на дистанции наверстать упущенное часто просто невозможно. В теннисе аналогичная ситуация. Поэтому, как только становится очевидно, что соперник отбивает мяч вверх, нужно тотчас же повернуться к сетке боком или почти спиной и сделать энергичный, пружинистый шаг назад — даже скорее выпад к задней линии. Причем направление старта зависит от направления «свечи». Искусный соперник обычно хитро маскирует направление своих «свеч», и игроку у сетки каждый раз приходится решать уравнение с тремя неиз-

Удар над головой в прыжке вверх-назад, выполняемый во время быстрого отбегания от сетки к задней линии площадки

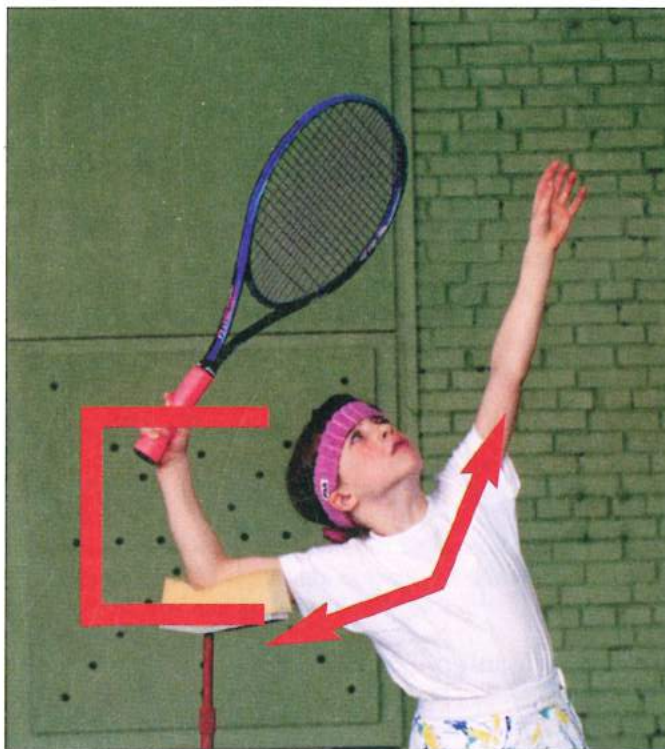


вестными, так как ответы могут быть направлены вдоль боковой линии площадки, или по ее диагонали, или прямо над ним.

Быстро отбегая от сетки, ракетку сразу отводят вверх-назад, и все положение игрока словно говорит: я готов к мощному удару! Запоздывание с такой подготовкой обычно затрудняет быстрое передвижение широкими скрестными шагами.

Высокий пружинистый прыжок для удара — это своего рода последний шанс. Правда, иногда можно обойтись и без него, если удастся очень быстро, своевременно отбежать назад. В подобном случае крайне желательно так рассчитать отступление от сетки, чтобы при ударе мяч оказался перед теннисистом. Тогда появляется возможность выполнить прием техники наилучшим образом: в момент так называемого обратного шага к сетке, когда движение руки с ракеткой сочетается с перемещением всего тела в направлении удара.

Присмотритесь внимательно к особенностям прыжка на кадрах кинограммы Пита Сампраса. Этот прыжок необычен, координационно сложен и требует специфической прыгучести. Что и говорить, не так-то легко, быстро отбегая назад и делая прыжок вверх-назад, мощно ударить в противоположном направлении — вперед. Пружинистый, мощный толчок теннисист выполняет, как



◀ И вновь положение готовности к сильному удару над головой. Обратите внимание на силовую хватку ракетки. Пальцы немного расправлены вдоль ручки ракетки и крепко сжимают ее, а не просто держат ручку в кулаке





▲ Удар в очень высокой точке слева от сеточника получил в мировом теннисе особое название — реверс. Это удар обратной стороной струнной поверхности ракетки по сравнению с ее традиционным положением при обычном ударе над головой и подаче. Чаще всего этот прием используют при ответе на неожиданную обводящую «свечу» влево от сеточника, и поэтому тот не успевает отразить мяч обычным сильным ударом над головой. Освоение реверса юными теннисистами требует особого внимания

видим, правой, немного согнутой в колене ногой, которую он тут же выносит далеко вперед-вверх. В итоге это помогает дотянуться до трудного высокого мяча. Большое значение в толчковом движении принадлежит быстрому, пружинистому распрямлению стопы. Не случайно теннисисту рекомендуют систематически использовать специальные упражнения для укрепления стопы, развития ее подвижности, эластичности.

Каким бы трудным ни был прыжок, важно завершать его одновременно со свободным и мощным ударным движением, в котором активно участвует туловище. Из выгнутого назад положения туловище должно свободно выпрямляться и тем самым активно помогать ударному движению. А это возможно лишь при условии, если все время сохраняется необходимая свобода в поясничной области.

Само ударное движение при отражении мяча высоко над головой в принципе такое же, как и при плоской подаче. Однако сложные игровые условия вынуж-



дают играющего у сетки теннисиста отражать мяч в различных точках: и прямо над собой, и справа, и слева от себя. Поэтому концовка ударного движения и отличается известной вариативностью — зависит от намеченной точки удара. Здесь особое значение приобретает свобода движений в локтевом и плечевом суставах рабочей руки. Быстрое, хлестообразное выпрямление предплечья, сопровождаемое поворотом всей руки как бы внутрь, следует точно нацеливать в направлении удара.

Только не надейтесь, что стоит освоить удар в наиболее удобной точке прямо над собой, как другие варианты сразу станут получаться без затруднений. К примеру, у немалого числа теннисистов камень преткновения — удар в точке высоко над головой слева. Необходимо тщательно изучать все многообразие ударов над головой и систематически их совершенствовать.

Особого внимания требует наиболее сложный и редкий вариант удара над головой — так называемый реверс. Он по особенностям движений ничего общего не имеет с подачей. Прием техники имеет некоторое сходство с обычным ударом слева в очень высокой точке — его выполняют размашистым движением рабочей руки снизу-вверх-вперед, положение которой непосредственно перед ударом напоминает сильно изогнутый упругий лук.

Мастером реверса прослыл в свое время Александр Метревели. На моей памяти ярчайшие эпизоды использования реверса этим выдающимся спортсменом — многократным чемпионом СССР и Европы, нашим первым в истории финалистом Уимблдона в одиночном и смешанном разрядах. В 1973 году на пути к финалу он победил восходящую звезду мирового тенниса американца Джимми Коннора. Решающие очки в матче Александр блестяще выиграл с помощью удара, названного в печати «эталонным реверсом».

Закладка фундамента игры у сетки

Все течет, все изменяется! Не составляет исключения и методика подготовки теннисиста, особенно та ее часть, которая непосредственно связана с освоением игры у сетки. Именно в этой части подготовки все еще не используются многие возможности совершенствования техники и развития психических и физических качеств применительно к конкретным игровым действиям. Продолжает тормозить спортивный рост примитивный подход к обучению теннисистов, особенно самых юных, суть которого можно выразить такими словами: главное — хорошо поставить технику ударов с лета в простейших условиях, а в дальнейшем эти удары как бы сами собой преобразуются нужным образом в приемы высшего пилотажа сеточника, когда теннисист систематически будет играть со счетом и сами сложные игровые ситуации как бы востребуют необходимые движения. Глубокое заблуждение! Это мнение не только автора, но и многих видных зарубежных специалистов по теннису.

Дальнейшее развитие отечественного тенниса крайне нуждается в формировании методики всесторонней подготовки победоносной игры у сетки, опираю-



Юные теннисистки отрабатывают положение сеточниц при отражении мяча в различных по высоте точках с использованием специальных приспособлений «стрелок — ударных ориентиров»



Удары с лета в далеких точках требуют специальной подготовки. Анна Курникова осваивает их под руководством Ларисы Преображенской, опытнейшего нашего тренера, подготовившего много хороших спортсменов

щейся на передовую технику и тактику, высоко развитый психический и физический потенциал.

В педагогике существует понятие «педагогические принципы» — основные установки, определяющие организацию, направленность и проведение процессов обучения и воспитания. В последние годы в этой области науки сформировались новые принципы, ориентированные на подготовку к так называемой слож-



ной конфликтной деятельности (спортивные соревнования как раз и являются таким видом деятельности). Прямое отношение к спорту, и прежде всего к спортивным играм, имеют, пожалуй, следующие три принципа: «принцип раннего акцента на главное и трудное», «принцип параллелизма в главном» и «принцип единства контрастов». Применительно к обучению теннису эти принципы, убежден, хорошая находка! Они могут при реализации самым существенным образом повлиять на улучшение подготовленности теннисистов.

«Принцип раннего акцента на главное и трудное» — хороший ориентир при ответе на важный методический вопрос: что и когда осваивать игроку у сетки, на что обращать первостепенное внимание? Уже на первых этапах технической подготовки следует начинать осваивать главные и трудные удары, используемые в сложных игровых условиях. И чем раньше, тем лучше! — вот ответ, отражающий самые современные, передовые тенденции развития обновленной методики обучения. Это прежде всего относится к ударам с лета в далеких «вратарско-акробатических» выпадах, бросках и прыжках, составляющих главное, но наиболее трудное игровое оружие игрока у сетки.

Отечественный опыт занятий с малышами специальной «вратарско-акробатической» подготовкой применительно к действиям у сетки дал самые положительные результаты. В таком подходе к подготовке юных теннисистов — уверенность в том, что в будущем они освоят игру универсальной активности.

Известно, что уже в первых классах общеобразовательной школы учат и читать, и писать. Точно так же должно быть и в теннисной школе, если удары по отскочившему мячу и подачу уподобить чтению, а удары с лета — письму. Такой комплексный подход соответствует и новому педагогическому принципу — «параллелизма в главном». Суть этого принципа в ориентации на параллельное, с одинаково большим вниманием изучение всего того, что относят к категории главного.

При обучении технике следует отдать дань еще одному новому педагогическому принципу, названному «единство контрастов». Что можно отнести к «контрастам» в технике игры у сетки? Главные, если иметь в виду особенности выполнения ударов, следующие: удары справа и слева в высокой и низкой точках, ответы вблизи себя и далеко, удары над головой у самой сетки и при отбегании к задней линии. Каждый из этих контрастных ударов требует специального изучения уже с начала освоения спортивной техники.

Все три педагогических принципа теснейшим образом связаны друг с другом. Они могут служить хорошим ориентиром для технической подготовки теннисиста, причем особенно в той ее части, которая непосредственно связана с освоением действий у сетки.

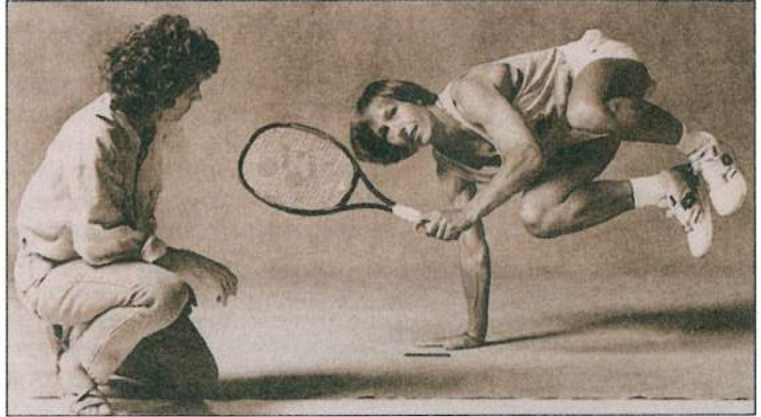
А теперь перейдем к конкретным упражнениям. Начнем с общего совета. Если при обмене ударами с задней линии рекомендуется превращаться в неутомимого бегуна, то при ударах с лета — в заправского вратаря-акробата! Не делать отчаянных попыток отражать у сетки самый трудный, казалось бы, даже совершенно безнадежный мяч — значит сознательно идти на тяжкое преступление перед своим спортивным будущим. Привычка, говорят, — вторая натура! Для формирования «вратарско-акробатических» навыков важно сполна использовать уже и начальный этап технической подготовки. Время упускать нельзя. При освоении ударов с лета, особенно тех, что выполняют в сложных ситуациях, будет использоваться комплекс специальных упражнений, нацеленных на развитие физических качеств применительно к этой группе приемов техники. Рекомендуемый комплекс и методические рекомендации по его применению представлены в разделе «И бегун, и вратарь, и акробат с фигурой Аполлона».

В период начальной постановки техники целесообразно включить в занятия имитационные удары по мячу, подвешенному на «теннисной удочке», причем желательно и с использованием зеркала («удочку» держит партнер по упражнению или тренер). С применением подвешенного мяча хорош такой методический прием. Сначала занимают характерную для момента непосредственного удара с лета позу и ракеткой как бы упираются в мяч. Затем отводят ракетку немного назад-вверх, чтобы оказаться в положении готовности для проведения короткого ударного движения. И, наконец, выполняют сам удар по мячу. С помощью такого методического приема теннисиста готовят к освоению ударов с короткими подготовительными движениями при правильном ударном положении руки с ракеткой уже в момент завершения короткого замаха, выполняемого вблизи точки непосредственного удара.

Уже в имитационных упражнениях с подвесным мячом важно опробовать движения при ударах в различных по высоте точках, находящихся на различном удалении от занимающегося, в том числе и на предельно далеком от него расстоянии. Незаменимым партнером и помощником при подобного рода упражнениях может быть большое зеркало, не говоря уже о зеркальных тренировочных стенках (такие стенки в последние годы стали специально сооружать во многих теннисных центрах различных стран).

При обычных ударах с лета у тренировочной стенки и на площадке начинающий находится в трудных условиях из-за острой нехватки времени. Поэтому для облегчения первых шагов в освоении техники целесообразно использовать и несколько необычные упражнения: удары у стенки и на площадке по отскоквившему мячу, но выполняемые с помощью движений, характерных для ударов с лета.

Для начальной постановки техники хороши упражнения с партнером — так называемым подкидчиком и одновременно вратарем. Тот, кто выступает в этой двойной роли, аккуратно подбрасывает рукой мяч своему подопечному под удары с лета и сразу же старается поймать отбитый им мяч. Изменяя подброс мяча, усложняют условия для ответов. Сначала надо стараться подбрасывать мяч точно



▲ Лучшей сеточницей восьмидесятых и девяностых годов считают Мартину Навратилкову. Она своего рода рекордсменка по числу побед во всех трех разрядах соревнований: одиночном и двух парных. Шесть лет Мартина завоевывала высочайшее звание чемпионки мира, а в Уимблдонском турнире — на самых «быстрых» в мире травяных площадках становилась 19 раз «королевой из королев» (именно так ее называли в печати), одержав в одиночных 9 побед, в женских парных — 7 и в смешанных парных — 3. Такие выдающиеся достижения обуславливались прежде всего универсальной подготовленностью теннисистки. Коронным ее оружием была атакующая игра у сетки. В многочисленных интервью она не скрывала, что широко использовала тренировочные комплексы упражнений по специальной физической подготовке, разработанные нашими специалистами еще в шестидесятых годах. На фотографии спортсменка запечатлена в момент выполнения специального прыжкового упражнения с падением

Для отражения мяча при ударе над головой, как во время подачи, важно занимать положение готовности к сильному удару с далеко отведенной назад во время замаха рукой с ракеткой и свободным поворотом туловища в сторону. Осваивает это положение Артур Чернов с помощью своего семейного тренера — матери.



под один и тот же удар в средней по высоте точке и вблизи подопечного. Затем следует варьировать подброс — направлять мяч то вправо, то влево, то под удар в средней точке, то под удары в высокой и низкой точках. Мало того, важно набрасывать мяч все дальше и дальше от игрока, вынуждая его энергичнее и быстрее перемещаться в сторону, а иногда и прибегать к далеким выпадам, броскам или прыжкам. И в этих простейших упражнениях важно не забывать периодически направлять мяч и в заранее обусловленном, и в неожиданном для обучаемого направлениях.

Первые шаги в освоении ударов у сетки целесообразно делать также в упрощенных условиях, когда партнер аккуратно, как принято говорить, удобно посылает мяч. В дальнейшем, в зависимости от успехов, условия выполнения ударов усложняют, и прежде всего используя фактор неожиданности.

Особого внимания уже на начальных этапах технической подготовки требуют удары с лета в низкой точке. У многих теннисистов они, к сожалению, все еще являются ахиллесовой пятой. А ведь их освоение — одна из ступенек восхождения к теннисному олимпу. Здесь важен систематический контроль за траекторией полета мяча. Ведь просто отбить мяч в низкой точке — дело не такое уж хитрое. Самое трудное — не поднимать его высоко, направлять низко над сеткой. Большую помощь в контроле за траекторией полета мяча может оказать воздушная мишень — пространство между верхним краем теннисной сетки и лентой, натянутой немного выше стоек, которые крепятся к столбам, на которые натягивается сетка.

Для выхода к сетке необходимы подготовительные удары — активная, динамичная подача или нападающий удар с хода по отскочившему мячу. Поэтому совершенно естественно, что двигательные детали ударов с лета во многом зависят от особенностей подготовки атаки. Удастся, к примеру, теннисисту своевременно приблизиться к сетке — и у него будут наиболее благоприятные возможности убить мяч. Если же удар соперника застанет на полпути к сетке, то условия решения задачи значительно осложнятся. В связи с этим подготовительные удары и удары с лета у сетки важно периодически совершенствовать в комплексных упражнениях.

Желательно периодически тренировать удары с лета в игровых упражнениях с двумя или тремя партнерами. При игре против двух, а тем более против трех партнеров можно с успехом совершенствовать у сетки серии острых ударов с лета, как длинные, так и короткие косые, причем так, чтобы мяч сразу не выходил из игры.

Каждая недоработка в тренировке рождает обычно соответствующий пробел в технике. Удары с лета в этом отношении особенно уязвимы. Некоторые теннисисты чрезмерно увлекаются в тренировке у сетки длинными ударами, играют с партнером только друг на друга и стараются как можно дольше держать мяч в игре. В такой перекидке острые, косые удары практически не используются, так как мяч сразу может оказаться недосягаем для партнера. В результате постепенно формируется стойкая привычка к игре с лета только длинными прямыми ударами, лишенными острой плассировки.

Наилучшие условия для тренировки у сетки разнообразных острых ударов создают упражнения «один против трех». Двое партнеров располагаются за наружными линиями «коридора» площадки, что позволяет им отражать самые острые косые удары игрока, находяще-

гося у сетки. Третий партнер, действующий у задней линии, парирует длинные ответы. В результате создаются возможности для совершенствования острых завершающих ударов — и длинных, и коротких косых. Такие благоприятные возможности создаются и в упражнениях «один против двух» с различными вариантами расположения партнеров.

А теперь рассмотрим особенности освоения удара над головой. Самый важный и трудный для сеточника вариант ответа — неожиданная, замаскированная под низкий сильный удар, обводящая «свеча» с крутой, дугообразной траекторией и высокой скоростью полета мяча. На противоборство с такой «свечой» и целесообразно обращать особое внимание. Учтите, чтобы можно было успешно варьировать удары над головой, важно в тренировке использовать различные «свечи».

При освоении удара над головой особое внимание важно уделить постановке свободного, мощного и точного ударного движения с активным участием всего тела. Как и при изучении других приемов техники, здесь широко используют разнообразные упражнения — у зеркала, у тренировочной стенки и на площадке.

На начальных этапах технической подготовки целесообразно прибегать к специальному методическому приему: вначале как бы отсекаются все подготовительные движения, и теннисист выполняет ударное движение из заранее принятого положения готовности к мощному удару, расположившись левым боком в направлении сетки, с немного оттянутым назад туловищем, на пружинисто согнутых ногах и рукой с ракеткой, отведенной назад-вверх. Из такого положения выполняют имитационные удары, в том числе и перед зеркалом, а затем и обычные удары по мячу (его теннисист подбрасывает сам себе высоко вверх, или это делает партнер по упражнению).

Сначала особое внимание целесообразно обращать на удар по высоко отскочившему мячу. Пока мяч приземляется, а затем отскакивает, у теннисиста будет больше времени для подготовки к удару, чем при попытке отразить мяч с лета. Первые удары на площадке выполняются вблизи сетки, затем постепенно отходят назад — место удара все больше и больше приближают к задней линии. Причем при малейшей возможности нужно всем телом хорошо вкладываться в удар, делая это с шагом вперед, а периодически — и с прыжком. В итоге нужно научиться свободно выполнять удар из любого места площадки.

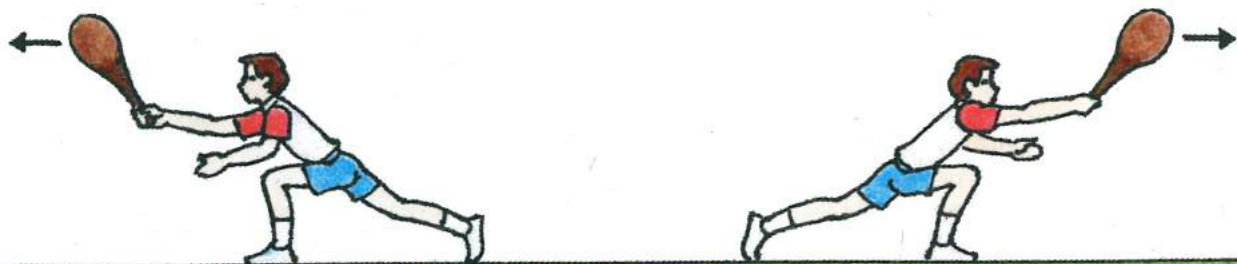
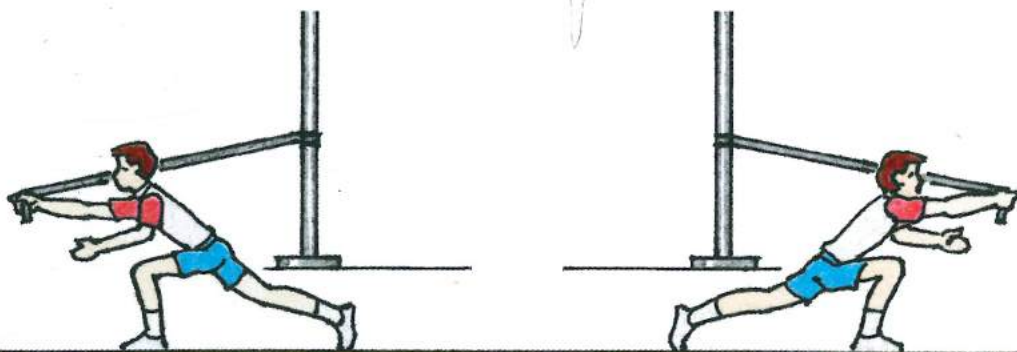
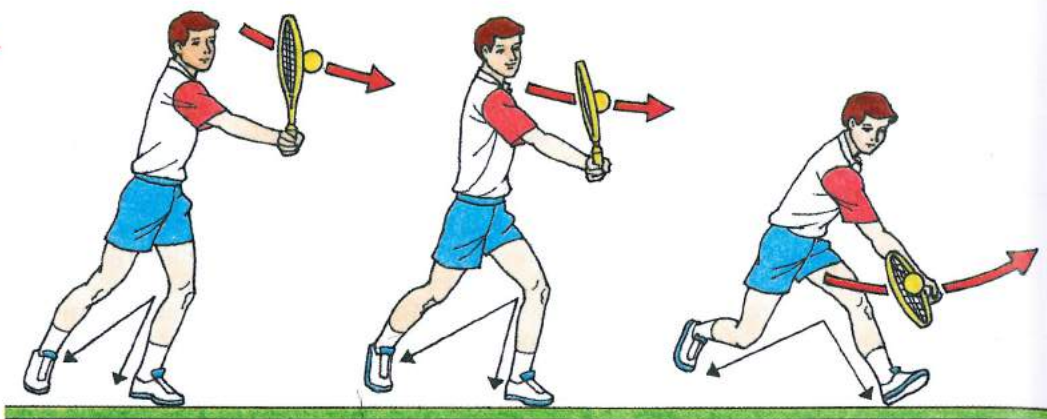
Освоению удара в прыжке помогут специальные подготовительные упражнения. Это в первую очередь разнообразные по направлению, быстрые передвижения назад скрестными шагами в положении боком или спиной к воображаемой теннисной сетке и завершать их прыжком вверх, имитируя удар над головой. В последние годы стали успешно использовать прыжковые упражнения у специальных приспособлений с подвесными мячами, закрепленными на разной высоте. К числу подготовительных к игре у сетки упражнений относят и различные варианты метаний теннисного мяча с имитацией движений при ударах над головой: метания с места и при завершении разбегов вперед и назад, с прыжками и без прыжков. Один из хороших вариантов таких упражнений — метания в мишень, обозначенную на стене или на площадке. Желательно выполнять их с максимальными усилиями, как бы готовясь к сильному и меткому завершающему удару!

Своеобразным партнером в подготовке к игре у сетки может быть тренировочная стенка, особенно если у нее большой угол наклона. В мировой теннисной практике все более широкое распространение получают тренировочные стенки с изменяющимся углом наклона. От стенки с большим наклоном после сильного низкого удара справа или слева мяч отскакивает высоко вверх — именно под удар над головой.

Отработка различных положений при ударах над головой с использованием специального приспособления «подвесной мяч на высоком стержне»



Если позволяет игровая ситуация, целесообразно отражать мяч вперед-сбоку от себя. Эта рекомендация относится к ударам в различных по высоте точках. Причем желательно, чтобы при их выполнении ноги перемещались по ходу ударного движения. На такие особенности движений важно обращать внимание уже на самых начальных этапах технической подготовки



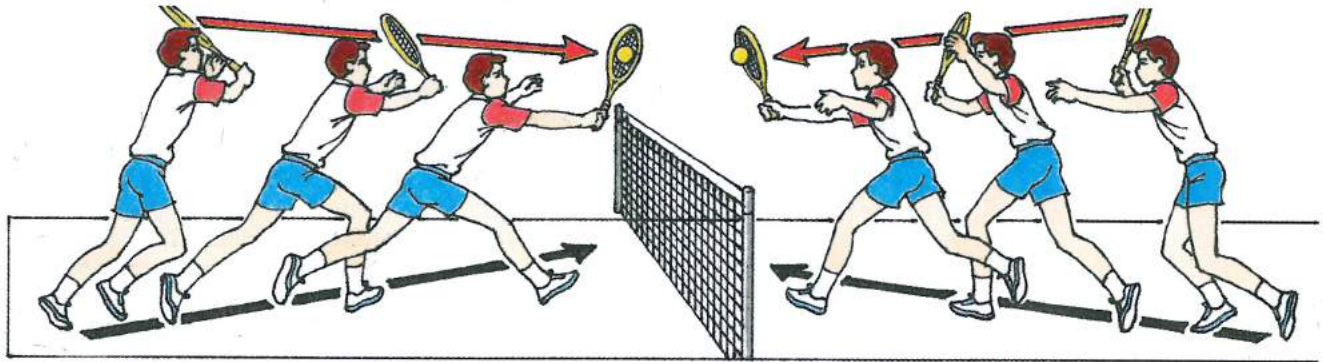
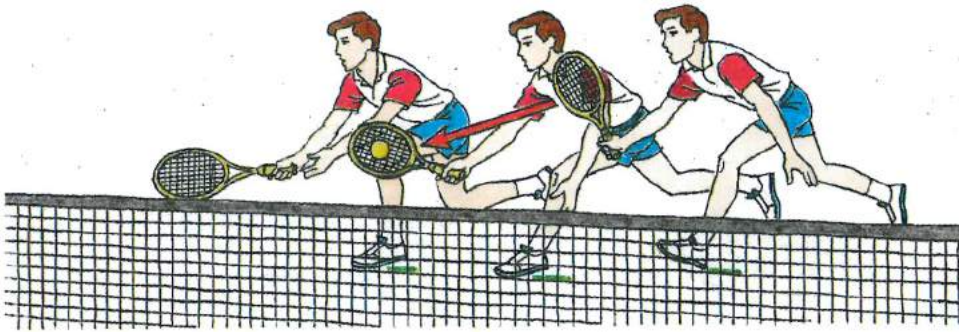
Сеточник или игрок, действующий у задней линии площадки, еле-еле достает трудный мяч в положении далекого выпада или прыжка. Для выполнения мощного удара в подобного рода ситуации, когда нагрузка ложится на предплечье и жесткую кисть, необходимо, чтобы они были очень сильными. Представленные упражнения, имитирующие завершающие части ударных движений с преодолением сопротивления утяжеленной ракетки (возможно, и другого отягощения) или растягиваемого шнурового амортизатора, оказывают большую помощь в решении этой задачи

А что делать, если имеется только обычная вертикальная тренировочная стенка? Тогда целесообразны так называемые рикошетные упражнения. Выполняя их, занимающийся сначала сильным ударом над головой по подброшенному им же самому мячу направляет его перед собой в площадку, да так, чтобы тот, ударившись о стенку, рикошетом отлетел от нее высоко вверх «свечой». После этого следуют повторные удары над головой с лета примерно в то же самое место перед стенкой с таким расчетом, чтобы мяч вновь и вновь отскакивал от нее высоко вверх.

Причем первый удар у стенки, вводящий мяч в игру, следует выполнять с различных от нее расстояний. Если расположиться на расстоянии около трех метров от стенки, то мяч после удара отлетит рикошетом далеко и игроку придется отражать его в быстром движении назад с концовкой прыжком.

Совсем в других условиях окажется теннисист, направивший мяч рикошетом в стенку с расстояния 5–6 метров. Отраженный от стенки мяч тогда окажется перед ним и он сможет отбить его в движении вперед. Таким образом, изменяя исходную позицию перед стенкой, можно создавать условия для тренировки различных ударов.

Для занятий на площадке рекомендуем две группы упражнений. В первую группу входят упражнения, в которых занимающийся у сетки заранее знает, что партнеру дозволено отвечать только «свечой». В результате создается хорошая возможность выполнять удары над головой один за другим. Вторая группа упраж-

7. ПРИЕМЫ ТЕХНИКИ,
ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ ВО ВРЕМЯ
СЕТОЧНОЙ АТАКИ

нений — это так называемая спаренная тренировка ударов над головой и обычных низких ударов с лета справа и слева в ответ на острые, неожиданные по направлению низкие обводящие удары и «свечи». Эти упражнения приближены к соревновательным игровым ситуациям, поэтому их целесообразно включать в тренировки в первую очередь. При выполнении любых упражнений с использованием низких ударов с лета и высоких — над головой рекомендуем систематически использовать мишенный метод.

А теперь рассмотрим особенности «свечи», которые больше всего влияют на выполнение ударов над головой. «Свечу» в современном теннисе используют преимущественно по принципу «редко, да метко». Причина: большинство мастеров ракетки стали обладателями мощных, безошибочных ударов над головой, и поэтому просто высокий удар против них обречен обычно на проигрыш. Поэтому, если так можно выразиться, душой «свечи» стала неожиданность выбора момента для использования и замаскированность ударных движений под обычный низкий обводящий удар.

Все виды «свечи» — крученая, плоская и резаная имеют права игрового гражданства. Однако крученая «свеча» в последнее время заняла особое место среди своих близких родственников. Современная крученая «свеча» — это не прежний простейший удар высоко вверх с замедленным полетом мяча. Она приобрела выраженную активную направленность, превратилась в грозное оружие контратаки против игрока у сетки.

В чем же конкретно ее преимущество? С помощью сильного крученого удара «свечой» мячу сообщают быстрое поступательное вращение и одновременно высокую поступательную скорость, благодаря которым его траектория становится круто дугообразной, в результате чего сопернику стало значительно труднее достать мяч. У такой крученой «свечи» есть и другое важное преимущество — тактическое. Особенности движений при выполнении крученой «свечи» позволяют хорошо маскировать замысел и неожиданно направить мяч вверх, так как обычный низкий крученый сильный удар и крученая «свеча» по особенностям выполнения близкие родственники.

При подготовке этих ударов сопернику очень трудно разгадать, какой же из них задумано использовать в игровом сражении. Выполняя «свечу», удар наносят

▲ Только вперед на мяч, как бы блокируя его полет! — эта рекомендация должна, как говорится, проходить красной нитью через все обучение ударам с лета. Рисунки демонстрируют особенности таких ударов. Обратите особое внимание на вынос руки с ракеткой на мяч далеко вперед при жестком приподнятом положении кисти

больше под мяч и резким, как бы вздергивающим движением ракеткой вверх-вперед направляют его высоко над сеткой. Заметить такие тонкие особенности движений в заключительный момент быстрейшего выноса ракетки на мяч крайне трудно. Поэтому крученую обводящую «свечу» и считают приемом техники с очень высокими «маскировочными особенностями».

Крученая «свеча» как обводящий удар имеет также преимущество в тех случаях, когда игрок у сетки не успевает отразить мяч с лета и делает попытку отбить его после отскока. Очень стремительный отскок быстро вращающегося мяча в сторону заградительного фона создаст отбегавшему назад от сетки игроку большие, а нередко непреодолимые трудности. Ты за мной, а я как можно быстрее от тебя! — словно такие хитрые слова бросает сеточнику крученый мяч, отскакивающий от площадки.

Если сравнить траектории полета и отскока мяча при крученой «свече» и других высоких ударах, когда мячу специально не сообщено поступательное вращение, то все перечисленные преимущества обнаружатся сразу — и наиболее выгодная для обводки значительно изогнутая траектория быстрого полета мяча, и направленный резко в сторону заградительного фона стремительный отскок.

В подтверждение достоинств сильной крученой «свечи» приведем сравнительные характеристики времени полета мяча. Точные приборы предоставляют весьма примечательные данные. Оказывается, что при лучших вариантах сильной крученой «свечи» время полета мяча от точки непосредственного удара до места приземления мяча у задней линии на противоположной стороне площадки почти на 30 % меньше, чем при обычной плоской «свече» (попытки выполнить сильную плоскую «свечу», а тем более резаную, не могут обеспечить попадание мяча в пределы площадки). Это огромное преимущество при обводке! Возможность урезать время на такую величину, которым располагает соперник-сеточник для подготовки своего удара над головой, и становится нередко главным козырем контратакующей крученой «свечи».

Несмотря на кажущуюся легкость, «свеча» — один из труднейших ударов, особенно если выполнен неожиданно. Она требует очень высокой точности траектории полета мяча и замаскированной подготовки. В противном случае «свеча» становится обычно легкой добычей сеточника. Только не считайте, что она — самый обычный удар по отскочившему мячу и без специальной тренировки можно освоить ее и успешно использовать в игре, когда возникает необходимость противостоять сеточной атаке. Такое заблуждение нередко оборачивается обидными поражениями.

Когда же активная защита, а тем более контратака включают два неразрывных слагаемых — искусные низкие обводящие удары и снайперскую, хитрую «свечу», — открываются широчайшие возможности для успешных игровых действий.

Как же сделать «свечу» надежным союзником?

Один из важных советов для тренировки низких ударов: при первой же возможности старайтесь обмануть партнера — сначала как бы показать ему, что бьете в одну сторону, а потом неожиданно направить мяч в другую. Аналогичный совет можно адресовать и тренирующему «свечу»: неожиданно направляйте мяч вверх после того, как показали свое желание послать его низко.

Обычный низкий удар и удар «свечой» нужно настойчиво осваивать и систематически совершенствовать как бы параллельно, чередуя удары, разные по высоте.

Нередко овладеть «свечой» пытаются с помощью одного-единственного упрощенного упражнения: один партнер, заранее расположившись у сетки, выполняет удары над головой, а другой все время отвечает «свечой». В таких условиях замаскировать движения при выполнении «свечи» под обычный низкий удар обычно крайне трудно, а иногда и невозможно. «Свечу» надо научиться выполнять неожиданно и очень точно, и в первую очередь в ответ на низкие удары соперника.

Золотое качество партнера-сеточника по игровым упражнениям — умение тонко и неожиданно варьировать обводящие удары и «свечи».

Вот два главных упражнения для освоения обводящей «свечи».

Первое — перекидка с задней линии, в процессе которой периодически неожиданно используют «свечу». Выполнив ее и внимательно наблюдая за полетом мяча, теннисист должен зрительно возможно точнее оценить его траекторию, место приземления и особенности отскока применительно к решению главной задачи — обводки воображаемого игрока у сетки длинным высоким ответом. Для контроля точности приземления мяча целесообразно использовать простейшую мишень — пространство между задней линией и нанесенной с помощью мела за метр перед ней параллельной линией. Такую предельно удлиненную поперек площадки мишень разделяют на три части, чтобы можно было тренировать «свечи» различного направления. Напомню, что можно вынуждать игрока у сетки выполнять удары над головой в различных точках: точно над собой, справа от себя и слева. И далеко не у каждого из соперников все три варианта ударов могут оказаться на должном уровне.

Отсюда практический вывод: во время таких упражнений нужно научиться с помощью «свечи» точно класть мяч и в углы площадки, и к середине задней линии. Это подготовит к более эффективному использованию ударов с учетом индивидуальных особенностей различных соперников и игровых ситуаций.

Второе упражнение приближено к реальным условиям соревнований. «Свечу» периодически неожиданно используют против партнера по упражнению, который занимает позицию у сетки заранее или выходит на нее после подготовительного удара.

Итак, «свечу» важно тренировать одновременно с низкими обводящими ударами, вынуждающими партнера каждый раз гадать, какой из ударов последует — низкий или высокий. Еще раз напомню: выбор неожиданного, выгодного момента для использования «свечи» и скрытая, замаскированная подготовка — залог успешной контратаки, активной защиты.

Одно из главных направлений подготовки игрока у сетки — развитие прогностических способностей и быстроты специализированных двигательных реакций. Эта проблема уже достаточно подробно рассматривалась в разделе «Разведчик» и «контрразведчик» в одном лице».

В заключение напомню, что прогнозирование игроком у сетки особенностей обводящих ударов соперника и реакцию на них можно условно назвать «четырёхсложными». Ведь в момент подготовки соперником обводящего удара игрок, находящийся у сетки, как бы решает уравнение с четырьмя неизвестными: куда из четырех возможных направлений соперник пошлет мяч — вправо или влево от него, прямо в него или высоко «свечой». Именно такое прогнозирование и быструю реакцию и нужно развивать теннисисту в первую очередь.

И в заключение еще один совет. В технической подготовке важно придерживаться принципа «равного отношения к «мечу» и «щиту». Параллельно нужно осваивать как оружие атаки у сетки, так и противодействия ей. Только тогда можно овладеть подлинным игровым искусством нападения, контратаки и активной защиты.

Малаховка.
Май, 2001 г.

Белиц-Гейман Семен Павлович

ТЕННИС. ШКОЛА ЧЕМПИОНСКОЙ ИГРЫ И ПОДГОТОВКИ

Ответственные редакторы: Л.Борисова, З.Мансуров

Цветоделение и компьютерное обеспечение:
Руслан Милюков, Марина Богданова,
Елена Ростовцева, Дмитрий Батухтин

ИД № 02824 от 18.09.2000.

Подписано в печать 01.03.2001 г.

Формат 84 × 108/16

Бумага мелованная. Печать офсетная. Печ. л. 14,0

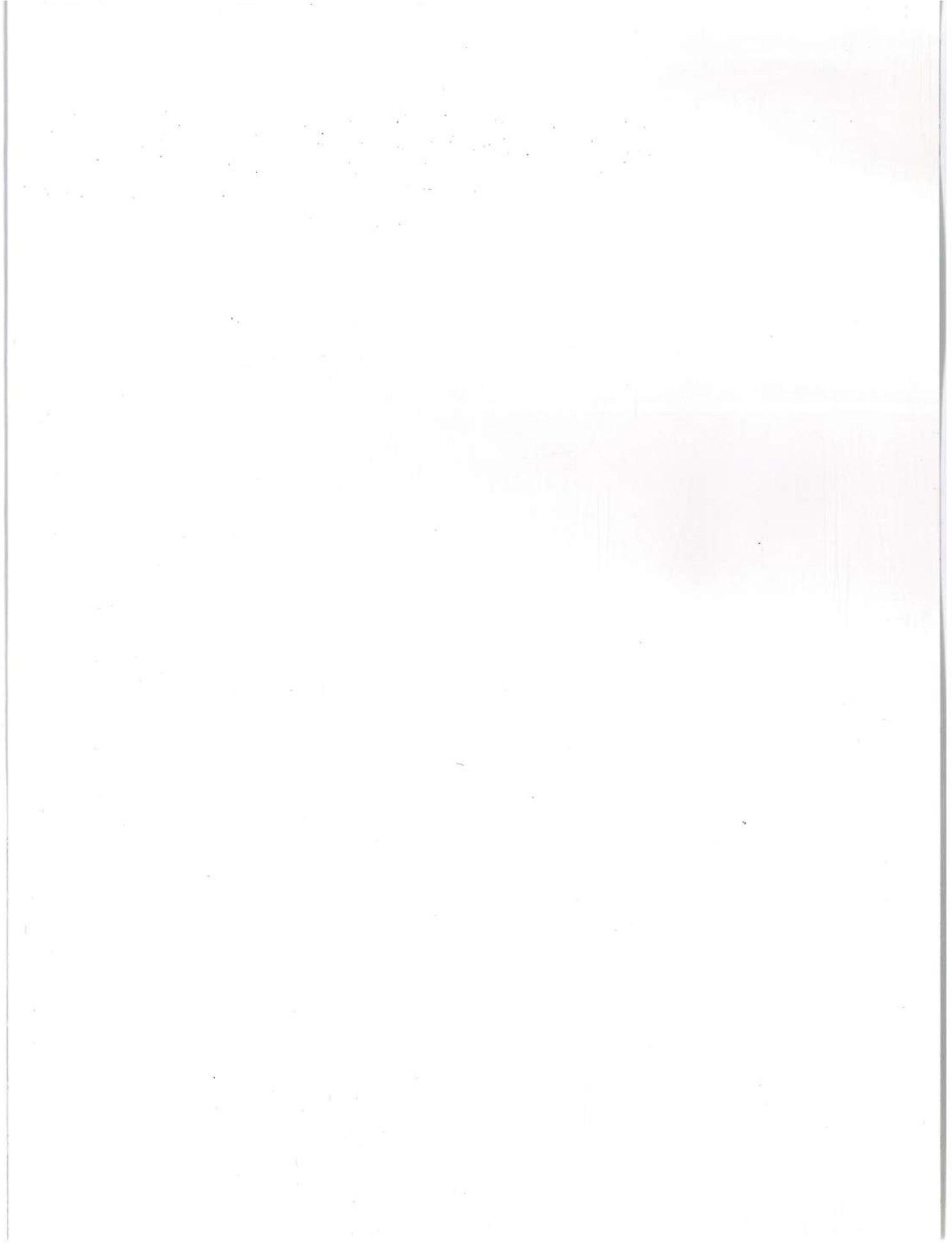
Тираж 3000 экз. Зак. № 932. С-121.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор
продукции ОК-005-93, том 2—953 000.

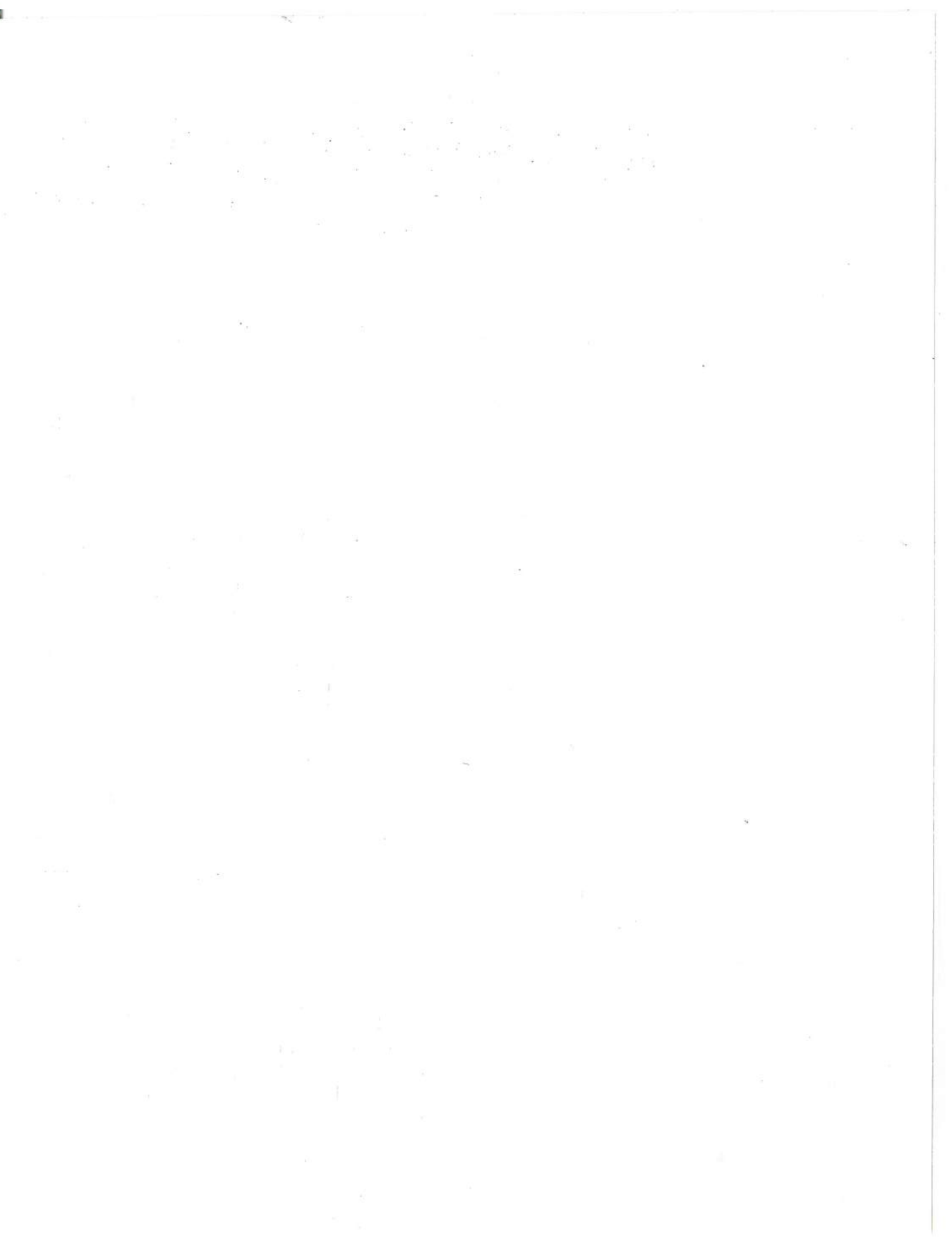
ЗАО «Компания «АСТ-ПРЕСС»

107078, Москва, ул. Новорязанская, д. 8а, корп. 3.

Отпечатано с готовых диапозитивов в Государственном
ордена Октябрьской Революции, ордена Трудового Красного Знамени
Московском предприятии «Первая Образцовая типография»
Министерства Российской Федерации по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
113054, Москва, Валовая, 28.



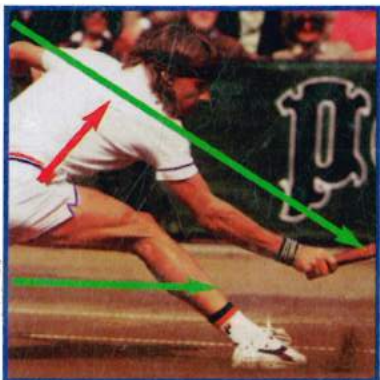
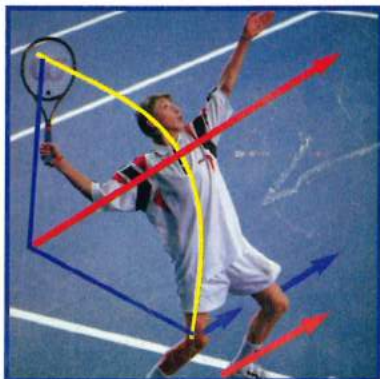
26921



Семен БЕЛИЦ-ГЕЙМАН

ТЕННИС

ШКОЛА ЧЕМПИОНСКОЙ ИГРЫ
И ПОДГОТОВКИ



АСТ ПРЕСС

