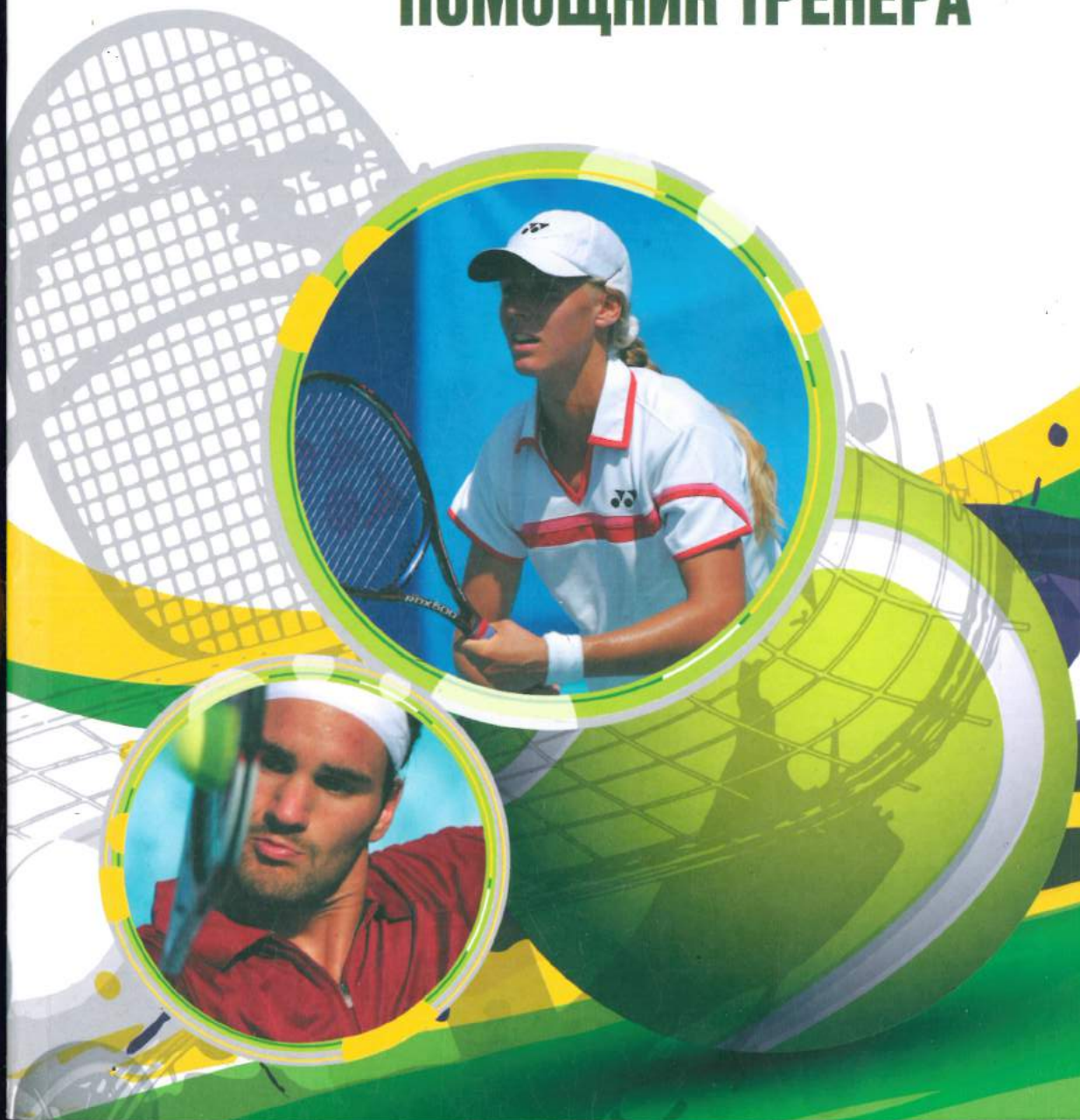
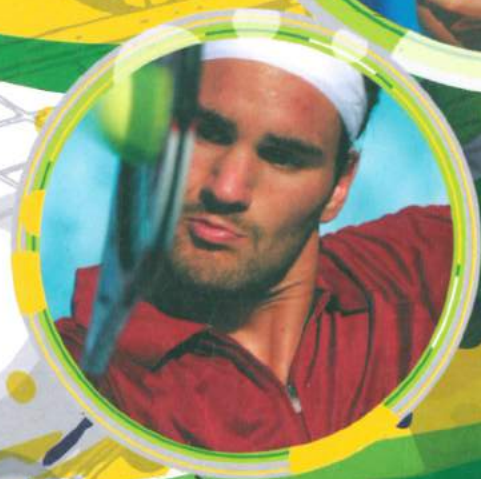
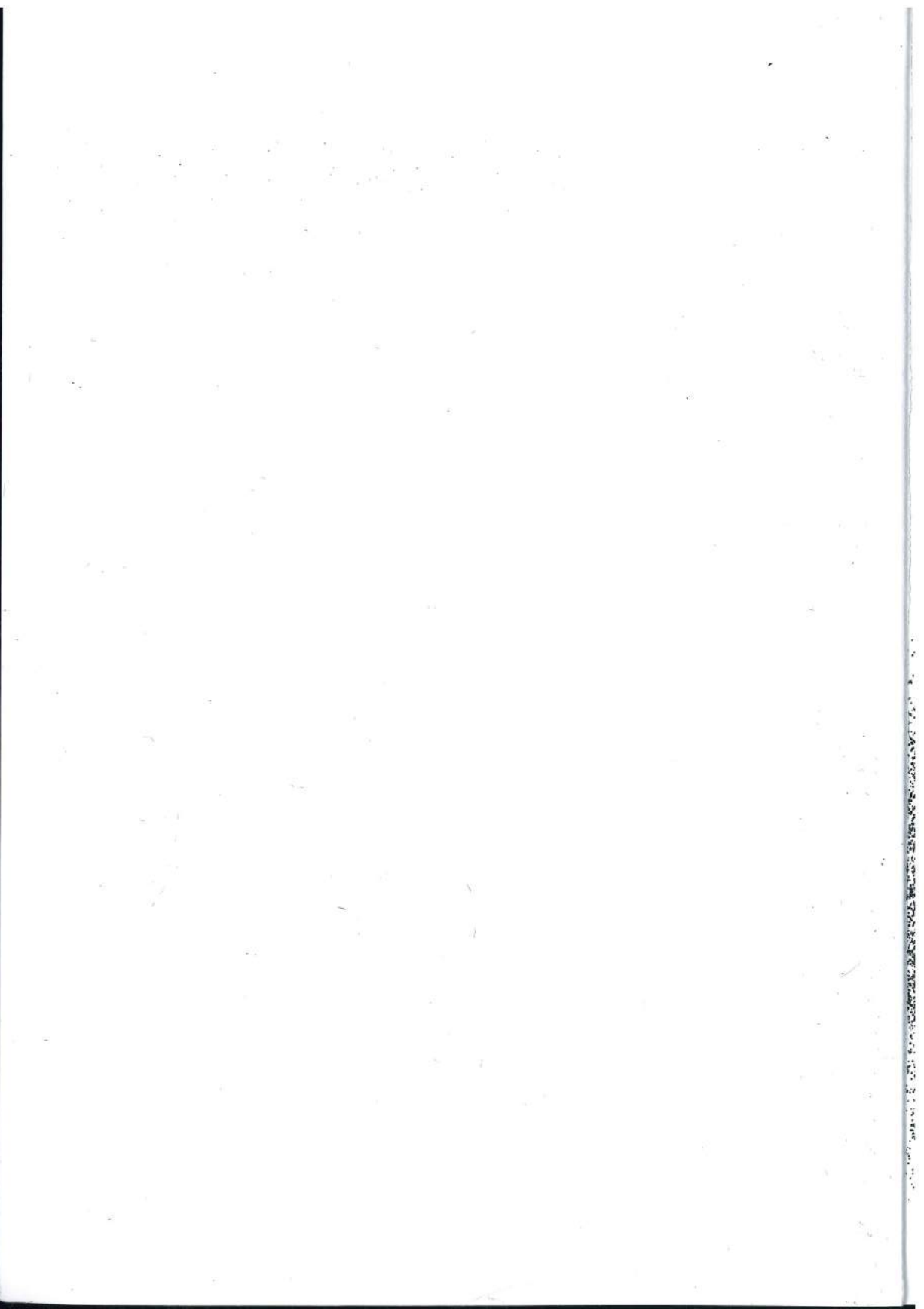


2 18 - 18
447

В.А. Голенко

РЕБЁНОК – ТЕННИСИСТ, ТРЕНЕР – ПЕДАГОГ, РОДИТЕЛЬ – ПОМОЩНИК ТРЕНЕРА





В.А. Голенко

**РЕБЁНОК –
ТЕННИСИСТ,
ТРЕНЕР – ПЕДАГОГ,
РОДИТЕЛЬ –
ПОМОЩНИК
ТРЕНЕРА**



Москва
2018

0062

УДК 796.011.3
ББК 75.577
Г 603



При содействии Федерации тенниса России

Г 603 Голенко В.А. Ребёнок – теннисист, тренер – педагог, родитель – помощник тренера. – М.: БуксМАрт, 2018. – 304 с.: ил.

ISBN 978-5-6040055-7-6

Книга знакомит читателя с работой тренера-профессионала, который готовит юных теннисистов, применяя особого рода упражнения, основанные на знаниях теории, методики и практики спортивных игр, акцентируя внимание на психологической подготовке и индивидуальных особенностях спортсменов.

Автор не ставит целью вырастить абсолютно всех чемпионами, но используемые им методики и упражнения способствуют укреплению организма, становлению спортсмена, направляют на верный путь понимания соревновательного процесса и его конечной цели, т.е. на стремление к победе.

Предназначена для тренеров ДЮСШ, студентов высших педагогических и физкультурных учебных заведений и всех, кто интересуется теннисом, разбирается в нюансах тренерской работы с детьми и методиках обучения теннису.

УДК 796.011.3
ББК 75.577

ISBN 978-5-6040055-7-6

© В.А. Голенко, текст, 2018
© К.А. Мельникова, дизайн, 2018
© Р.И. Максимов, фото, 2018
© БуксМАрт, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ I	5
Как я стал тренером	7
Глава I. Введение в обучение теннису	11
Глава II. Организация и проведение тренировочного процесса	21
Система подготовки теннисистов	21
Тренировочный процесс	29
Начнём, пожалуй... ..	35
Глава III. Обучение юных теннисистов	
различным техническим действиям	47
Основы обучения теннисистов техническим действиям	48
Исходное положение теннисиста на корте перед ударом соперника ...	54
Хватки ракетки при выполнении различных ударов	55
Форма замаха и её величина при выполнении ударов с отскока, приёма подачи и ударов с лёта	63
Подход к мячу с использованием постановок ног в различных стойках	90
Вынос ракетки на мяч	114
Место встречи ракетки с мячом, точка приложения струнной поверхности к мячу и завершение удара	121
Выход из удара	127
Вращение мяча	130
Нестандартные удары в сложных игровых ситуациях	132
Удары с лёта	135
Укороченные удары	138
Свечи справа и слева с отскока	140
Техника подачи	142
Подача с выходом к сетке	151
Подача с вращением мяча	152
Приём подачи	158
Удары над головой	162

ЧАСТЬ II	169
Глава IV. Совершенствование техники выполнения различных ударов юными теннисистами	171
Возможные пути совершенствования техники выполнения различных ударов	171
Контроль при построении различных технических действий юными теннисистами	175
Глава V. Физическая подготовка теннисистов (Е. Матвеев)	187
Некоторые вопросы совершенствования физической подготовки теннисиста	188
Подготовка опорно-двигательного аппарата теннисиста	190
Скоростно-беговая подготовка теннисиста	193
Глава VI. Соревновательная деятельность теннисистов (В. Голенко, М. Южный)	199
Общая характеристика соревновательной деятельности теннисистов и её анализ	199
Временные характеристики розыгрышей очков сильнейшими теннисистами мира	207
Стратегия и тактика игры ведущих теннисистов мира	214
Моделирование технико-тактических действий на заключительном этапе розыгрыша очка	258
Введение юных теннисистов в соревновательный процесс	268
Глава VII. Подготовка к предстоящему матчу	273
Тренировочные упражнения накануне матча	280
Вместо заключения	289
Улыбнитесь, пожалуйста!	290

ЧАСТЬ I





В книге представлены схематические рисунки различных тренировочных упражнений с их стенографическими записями. Различные действия игрока обозначаются символами:

> – удар справа с отскока кроссом

< – удар слева с отскока кроссом

^ – удар справа с отскока по линии

v – удар слева с отскока по линии

>o – удар справа с отскока обратным кроссом

<o – удар слева с отскока обратным кроссом

>/ – удар справа с отскока двойной линией

</ – удар слева с отскока двойной линией

>y – укороченный удар справа

<y – укороченный удар слева

см – удар над головой

1 п – первая подача вправо сопернику

2 л – вторая подача влево сопернику

>се – выход к сетке после удара справа с отскока



Как я стал тренером

Говорят, что если хочешь чему-то научиться, возьми себе ученика. В моей жизни учеников было довольно много, тем не менее я долго сомневался, когда получил предложение взяться за эту книгу. Но, в конце концов, меня всё-таки уговорили. И теперь вам судить, что из этого получилось.

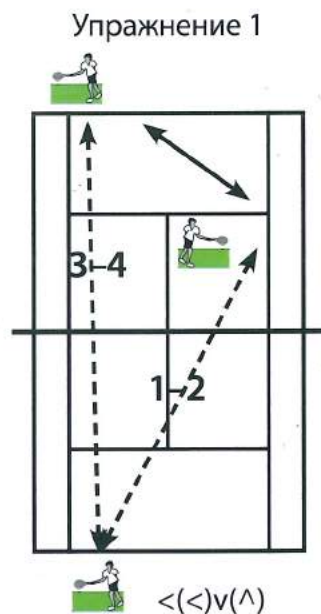
Тренером я захотел стать давно, в 10–12 лет, когда жил в Душанбе практически за забором стадиона «Динамо». Другого приличного спортивного сооружения в городе тогда не было. На моих глазах проходили абсолютно все городские и республиканские соревнования по лёгкой атлетике, футболу, баскетболу, волейболу и, конечно же, теннису. В него на единственном в Душанбе корте играли несколько не очень доброжелательных людей. Не очень доброжелательными они были потому, что с помощью меня и других подростков теряли мячи, падавшие по ту сторону заградительной сетки. Но ракеток у нас не было. Поэтому теннис долгое время оставался единственной спортивной игрой, азы которой мы освоить не могли.

В пятом классе на самом первом уроке физкультуры учитель Леонид Нестерович Богданов обратил внимание на мой прыжок разгибом в длину с разбега. Узнав, что в секции лёгкой атлетики я не занимаюсь, он тут же представил меня Петру Васильевичу Селезнёву, старшему тренеру сборной Таджикистана, который проводил тренировки на стадионе «Динамо». Мои занятия лёгкой атлетикой продолжались около трёх лет, пока в республику с показательными уроками не приехал государственный тренер по теннису Всесоюзного спорткомитета Виктор Владимирович Коллегорский. Сопровождали его два мастера спорта – Владимир Каплан из Ташкента и Лео Киви из Таллина.

Посмотрев на великолепную игру настоящих теннисистов, мы хором, всем двором, пришли в секцию тенниса, где каждый получил по ракетке. В течение месяца с небольшим с нами занимался московский тренер Сергей Иванович Тимошин, который и стал моим первым теннисным наставником.

Почему Всесоюзный спорткомитет обратил внимание на далёкий Таджикистан, объяснялось очень просто. Вскоре в Москве должна была пройти первая Спартакиада народов СССР, и каждой республике требовалось выставить двух юношей и двух девушек. Поэтому ранней весной 1956 года в Душанбе для подготовки команды к Спартакиаде народов СССР прибыл из Львова Зенон Климентьевич Домбровский, который, кстати, вместе со своей женой тоже выступал на Спартакиаде за Таджикистан.

Годы шли, я окончил среднюю школу, и настала пора выбирать место для продолжения своего





В.А. Голенко

физкультурного образования. В Душанбинском педагогическом институте на факультете физического воспитания теннисной специализации не было, а в Московский институт физкультуры на неё набирали через год, и как раз в тот год набор не проводился. Поэтому мне пришлось серьёзно, с удовольствием заняться изучением баскетбола. Занятия в пединституте вёл замечательный тренер-педагог Александр Иванович Клименко, которого я считаю своим истинным наставником не только в спорте, но и в жизни.

Теннис, однако, меня не отпускал. Часто вспоминались беседы с Юрием Юдкиным, приезжавшим в Душанбе на практику в качестве студента Государственного института физической культуры (ГЦОЛИФК) для подготовки сборной школьников республики к очередной Всесоюзной спартакиаде. Он настоятельно рекомендовал мне по окончании средней школы поступать в ГЦОЛИФК, и, в конце концов, я решил перевестись туда с потерей одного года обучения.

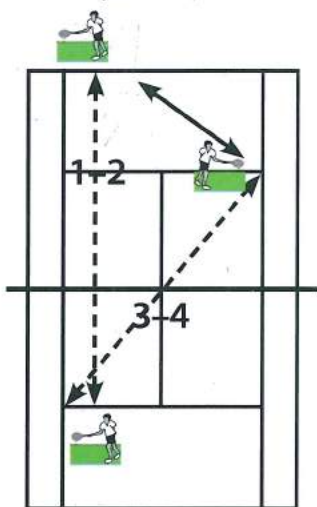
Сделать это удалось не сразу. Однажды в Ташкенте на командном чемпионате СССР по теннису я обратился с просьбой к Семёну Павловичу Белиц-Гейману. И за полгода до окончания пединститута при поддержке Клименко – к тому времени уже декана факультета физического воспитания – воплотил в жизнь свою мечту. Так я стал студентом в группе, куратором которой был сам Семён Павлович.

Не буду много рассказывать о том, с каким желанием я занимался в новом для себя вузе, по окончании которого на время вернулся в Душанбе для работы дипломированным тренером по теннису. Изучение всех деталей тренерской профессии, познание не только основ техники, но и механизмов совершенствования игрового мастерства полностью захватили меня. Поэтому через четыре года я поступил в аспирантуру ГЦОЛИФКа, ставшего

для меня родным. Дальше была подготовка к защите кандидатской диссертации и приглашение в Госкомспорт СССР на должность государственного тренера по теннису, а затем и начальника Управления спортивных игр.

Начало работы в Госкомспорте оказалось не простым. Первым испытанием для меня стало проведение в 1973 году в Москве матча со сборной Франции на Кубок Дэвиса. Наша команда тогда выиграла в упорной борьбе, однако затем последовало жёсткое поражение в Бухаресте от румын. Оно способствовало тому, что и без того сложные отношения между игроками и старшим тренером сборной (то есть её капитаном) Сергеем Андреевым испортились окончательно. Своего апогея кризис достиг осенью следующего года на чемпионате страны в Ереване. На общем собрании участников турнира было высказано много претензий к работе старшего тренера сборной и условиям проведения чемпионата.

Упражнение 2



$v(\wedge) < (<)$

Позже в газете «Советский спорт» была опубликована критическая статья. Неудивительно, что по возвращении в Москву меня на серьёзный разговор пригласил председатель Госкомспорта СССР Сергей Павлович Павлов.

Он был прекрасно знаком с положением дел в сборной и настроениями игроков, поскольку руководителем делегации, выезжавшей в Румынию для участия в матче Кубка Дэвиса, был начальник Управления международных связей Госкомспорта Дмитрий Ионович Прохоров.

Разговор с Павловым был для меня не только полезным, но и весьма поучительным, ведь я только начинал осваивать административную деятельность. Сергей Павлович обратил внимание на успехи сборной страны по футболу и порекомендовал поискать молодых специалистов, способных возглавить сборную по теннису.

Через несколько дней после той беседы в отдел тенниса пришёл Шамиль Тарпищев, который рассказал о невнимательном к нему отношении со стороны тренера сборной страны.

Я спросил Шамиля:

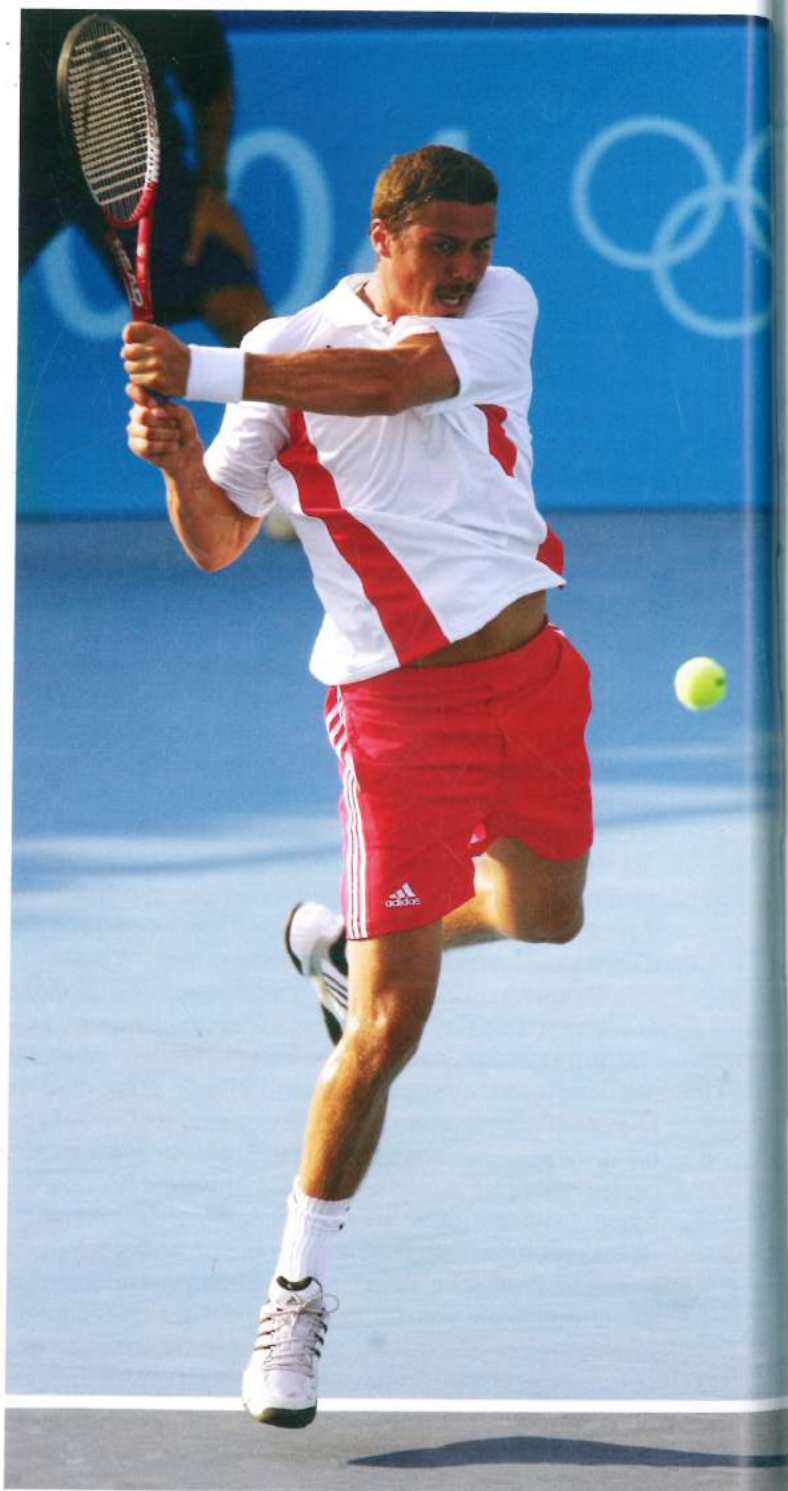
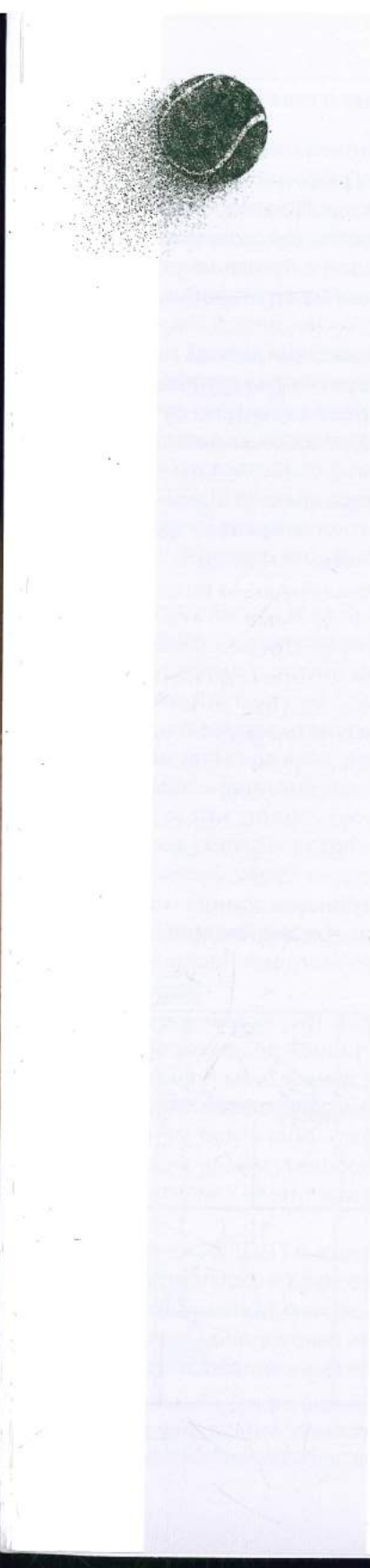
- Какие ты ставишь перед собой задачи?
- Быть вторым теннисистом в стране.
- Почему не первым?
- Первый – Метревели.
- Но я предлагаю тебе не обыгрывать Метревели, а изучить вопрос о назначении тебя старшим тренером сборной страны.
- Я должен подумать.
- Сколько времени ты будешь думать?
- Несколько дней.
- А пару часов тебе не хватит?

Вскоре – видимо, после общения с Прохоровым – Тарпищев принял моё предложение, и в тот же день его кандидатура была поддержана Павловым. Позже Ольга Морозова возглавила женскую сборную, а Анатолий Лепёшин и Евгений Поздняков – молодёжные.

Творческое общение в Госкомспорте СССР с ведущими тренерами сборной страны по баскетболу, волейболу и ручному мячу – Лидией Владимировной Алексеевой, Александром Яковлевичем Гомельским, Вячеславом Алексеевичем Платоновым, Владимиром Леонидовичем Паткиным, Анатолием Николаевичем Евтушенко, Игорем Евдокимовичем Турчиным – обогатило меня в первую очередь как педагога. Администратора же в хорошем смысле этого слова воспитали во мне Сергей Павлович Павлов и его заместитель Валентин Лукич Сыч.

Закреплять опыт педагогической работы мне пришлось в ГЦОЛИФКе на кафедре тенниса в качестве профессора и её заведующего, куда я был приглашён на работу ректором университета Олегом Васильевичем Матыциным. Педагогическое мастерство и профессиональный уровень закрепились защитой докторской диссертации на учёном совете родного для меня университета.

*В.А. Голенко, заслуженный тренер России,
заслуженный работник физической культуры,
доктор педагогических наук*



Глава I Введение в обучение теннису

Из простой игры теннис давно превратился в большую индустрию с фирмами по производству инвентаря, оборудования, одежды и обуви, специализированными строительными компаниями, центрами подготовки высококлассных спортсменов и, конечно, турнирами различного уровня. В этой системе работают и организации по подготовке тренерских кадров, на которые ложится серьёзная ответственность по развитию тенниса в стране. А как иначе? Ведь от качества работы тренеров во многом зависит популярность нашего вида спорта!

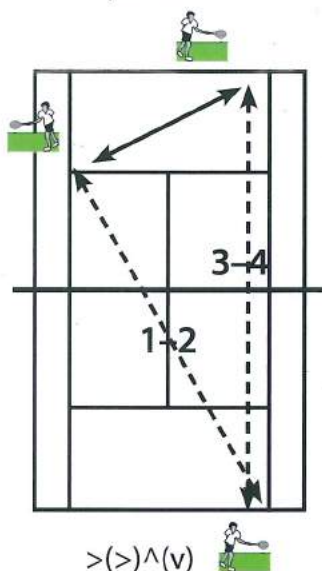
Не секрет, что многие родители видят в своих чадах будущих чемпионов и считают теннис источником заработка. При этом они забывают, что в первую очередь занятия на корте помогают растить ребёнка здоровым, гармонично развитым, и готовят его к серьёзной взрослой жизни.

В каком возрасте ребёнок готов обучаться основам тенниса? Вопрос не праздный. Во всяком случае, инструкций по допуску детей младшего возраста к занятиям теннисом не существует. Ивонн Гулагонг и Джимми Коннорс начали стучать по мячу в двухлетнем возрасте, Крис Эверт и Трейси Остин в три года могли выполнять подачу, а Аарон Крикштейн в четыре года играл со своей сестрой, стоявшей в национальной классификации. При этом все они, за исключением Гулагонг, росли в теннисных семьях, а родители Коннора, Остин и Эверт даже были теннисными профессионалами. Но ведь так случается далеко не со всеми. В результате специальных исследований, проведённых в своё время в США, было установлено, что у большинства успешных в теннисном отношении детей родители не только не были выдающимися спортсменами, но даже не выступали регулярно в соревнованиях. В любом случае наш выдающийся тренер Лариса Дмитриевна Преображенская считала, что лучше всего отдавать ребёнка в теннис в шесть лет, когда он более или менее созревает для систематических занятий как физически, так и морально.

Итак, вы пришли на тренировку вместе с сыном или дочерью. Что дальше? Я не собираюсь указывать, какую линию поведения выбирать. Все мы – разные, и каждый из нас по-своему строит отношения с собственным ребёнком. Позволю себе лишь дать несколько советов и предостеречь от некоторых распространённых ошибок, которые позже вынуждают многих пап и мам кусать локти.

Занятиям теннисом предшествует экипировка юного спортсмена. И если спортивную форму родители ещё могут подобрать самостоятельно, то, чтобы приобрести ракетку, лучше обратиться к помощи соответствующих специалистов.

Упражнение 3





Как правило, маленький ребёнок плохо представляет себе, что такое теннис. В спортивные группы в основном отбирают наиболее подготовленных в физическом отношении детей с хорошей для своего возраста координацией. Остальных же определяют в платные группы, которым администрация спортивной школы и тренерский состав обычно уделяют недостаточно внимания. Чтобы со временем ребёнок мог заниматься на бесплатной основе, родители вынуждены искать тренера на стороне, так как тренер группы, которую посещает ребёнок, из этических соображений вряд ли будет дополнительно заниматься с ним. Подобрать такого специалиста довольно сложно, поскольку, как правило, тренер заинтересован сотрудничать не пару месяцев, а рассчитывает на долгосрочную перспективу.

Первоначальная задача родителей, по сути, сводится к тому, чтобы найти такого квалифицированного тренера, который способен не только качественно работать с детьми, но и заинтересовать их своими занятиями. Иными словами, должен образоваться своеобразный тройственный союз: родителей, финансирующих тренировочный процесс; ребёнка, который пока ещё не понимает проблем родителей; и тренера. Причём хороший тренер ещё и помогает решать проблемы в отношениях между родителями и их ребёнком. По началу дети, как правило, не в состоянии оправдать материальные и организационные затраты родителей своими спортивными результатами. И это многих родителей раздражает.

Нередко в процессе поиска тренера родители ориентируются на его чисто спортивные заслуги. Это неправильно, поскольку прекрасные в прошлом спортсмены порой долго не могут расстаться со своей славой, не понимая психологии своих подопечных. Они способны выполнить тот или иной удар, но объяснить его правильное выполнение не в состоянии.

Вот почему хочется напомнить слова Ларисы Дмитриевны Преображенской о том, что нельзя отдавать ребёнка кому попало, так называемым тренирам-спаррингам, которые, как правило, являются игроками, только что завершившими неудачную профессиональную карьеру. Не имея никакого специального образования, они берутся тренировать детей только потому, что играли в теннис сами, и зачастую допускают фатальные ошибки.

Приведу лишь один пример. Часто ребёнку в момент удара советуют держать мяч на ракетке, сопровождать его полёт, а в процессе придания мячу вращения осуществлять «перекат» кисти, будто бы влияющей на степень вращения мяча. На самом же деле мяч во время удара соприкасается с плоскостью ракетки на протяжении нескольких сотых долей секунды, и, пока кто-то собирается «перекатывать» по нему струнную поверхность ракетки, он находится уже довольно далеко.

Прежде чем доверить теннисную судьбу ребёнка новому покровителю, необходимо поинтересоваться его спортивным образованием, наличием хотя бы одного диплома о прослушивании элементарных курсов для тренеров. Хотя посещение таких курсов тоже не является гарантией высокой квалификации.

Известный американский специалист Джим Лоэр говорил: «Работа тренера по теннису ничем не отличается от любой другой, будь то лазерная технология или производство детских игрушек. В седле остаются только лучшие!»

Как правило, хорошими тренерами становятся не бывшие звёзды, а истинные педагоги, которые, быть может, и не достигли высот спортивного мастерства, но зато обладают постоянным интересом к творческой работе, участвуют в научно-методических конференциях и, что особенно важно, обучают своих подопечных современной технике выполнения ударов, позволяющей решать различные тактические задачи. Существуют свои подводные камни и в сотрудничестве с известными специалистами. В подобных случаях для начала следует уяснить, будет ли маститый тренер уделять достаточное внимание новичку, влившемуся в новый коллектив.

Часто приходится сталкиваться с ситуацией, когда родители на протяжении довольно длительного периода оказывают всестороннюю помощь в проведении нормального тренировочного процесса, а ребёнку вроде бы нравятся занятия с тренером. Юному игроку весело, интересно, его никто не ругает за неудачные удары. Но в какой-то момент родители начинают интересоваться у тренера: «Не пора ли нам начать участвовать в соревнованиях?».

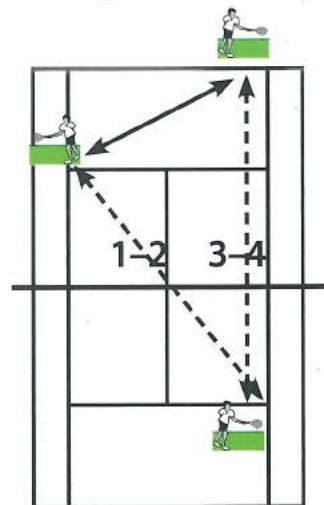
После дебюта начинающего спортсмена на каком-то турнире начинается новый этап его в подготовке. При этом родители, забывая о том, что ребёнку всего лишь немногим более десяти лет, настаивают на почти ежедневных тренировках и максимально насыщенной турнирной практике.

Азарт родителей, живущих по принципу «Лови, пока молодой!», часто поощряется тренером. Однако дети – это не маленькие взрослые! Неадекватные возрасту ребёнка физические и нервные нагрузки часто приводят к микротравмам, превращающимся со временем в синдром злоупотребления. Синдром этот выражается в нарушении нормального роста организма, а также более тяжёлых травмах опорно-двигательного аппарата, мышц и связок. Ведь основная причина детского травматизма – отставание развития связок и длинных мышц от роста костей.

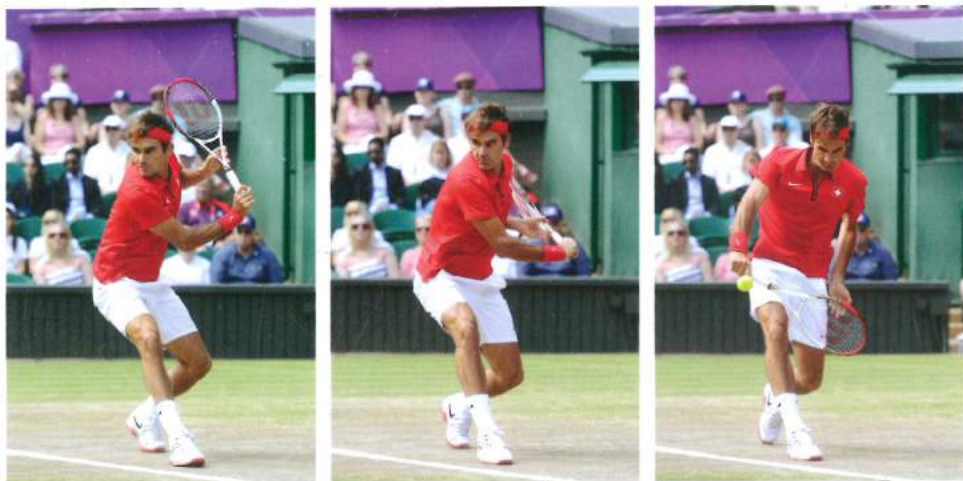
Учебно-тренировочная работа с юными теннисистами направлена на освоение сложных в биомеханическом отношении движений, основанных на многократных мышечных напряжениях. В итоге легко получить пышный букет травм, способный поразить весь опорно-двигательный аппарат.

Первые итоги участия юного теннисиста в соревнованиях зачастую приводят родителей к мыслям: «Ребёнку нужен тренер, опекающий его не только на тренировках, но и на соревнованиях». Родители начинают поиски уже другого тренера, хотя ребёнок не очень-то хочет покинуть свою группу и наставника, к которому привязался. Поэтому перед принятием того или иного решения лучше лишний раз всё взвесить, чтобы не навредить.

Упражнение 4



>(>)^(v)



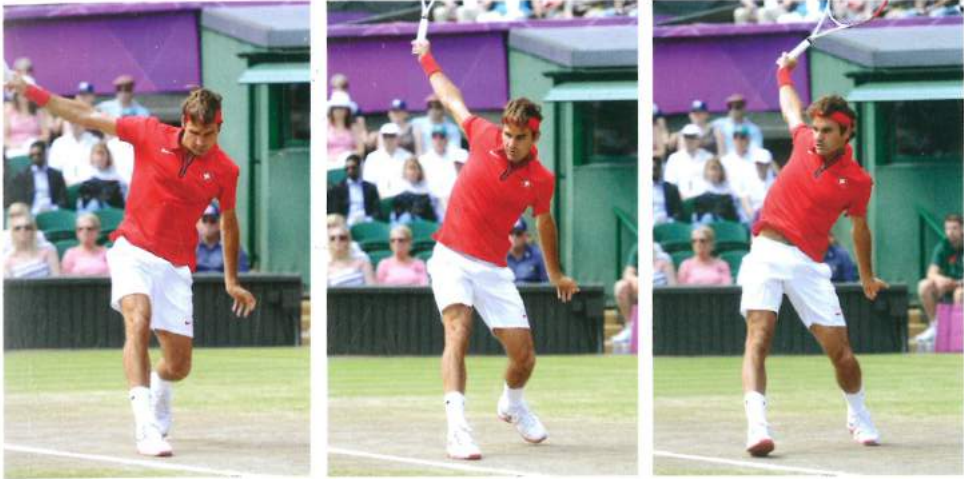
* * *

Обычно конфликты с тренерами возникают из-за того, что родители во время занятий слышат слишком уж однообразные замечания в адрес ребёнка. При этом им непонятно, почему ребёнок не выполняет рекомендации. Однако родители забывают, что при выполнении того или иного удара ребёнок не в состоянии следить одновременно за выполнением нескольких команд: смотреть на мяч и находить глазами швы на мяче, выполнять вовремя замах и опускать головку ракетки под мяч, бить по мячу ракеткой в строго определённый момент и т.д.

В идеале было бы лучше, если бы вместе с ребёнком азы теннисной техники одновременно осваивали и родители. Тогда они бы поняли, как тяжело справиться с решением многих задач при выполнении простого удара и насколько непросто ребёнку выходить на матч, который необходимо выиграть.

Теннис для нервной системы юного спортсмена – один из самых жестоких видов спорта. С одной стороны, малыш самостоятельно борется с самим собой, то есть с собственной нервной системой, не позволяющей ему проводить матч в комфортном для себя состоянии. С другой стороны, существует ответственность за результат перед сверстниками, родителями и тренером. В столь сложной соревновательной обстановке юному теннисисту не может помочь ни один человек на свете. Об этом тоже нельзя забывать. Разумно поступают те родители и тренеры, которые учат ребёнка или подопечного не бояться поражения, а радоваться конкретным успешно выполненным заданиям во время того или иного матча.

Категорически не позволительны окрики родителей, подстёгивания и тем более угрозы в адрес детей, которые по каким-то причинам не реагируют на рекомендации старших. Подобные действия вызывают у юных теннисистов желание бросить занятия. Задача родителей состоит в том, чтобы, наоборот, развивать желание ребёнка осваивать сложные технические навыки игры и получать радость от своих маленьких и больших успехов.



Показателен пример, описанный Джимом Лоэром. Когда отец Джона Ньюкомба взял за правило критиковать сына после каждого поражения, будущий чемпион сказал матери, что откажется выходить на корт, если папа будет сопровождать его в поездках на турниры. А вот Крис Эверт, наоборот, однажды призналась в интервью журналу *World Tennis*: «Мой отец научил меня одной важной вещи – не бояться проигрывать».

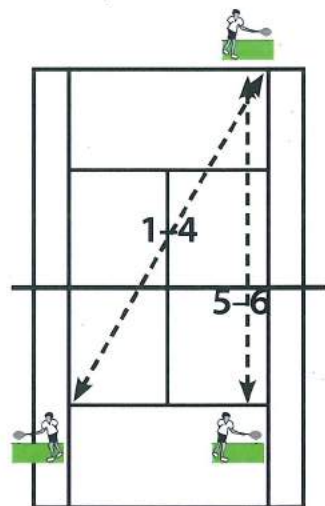
К сожалению, на раннем этапе турнирной практики юный теннисист чаще проигрывает, чем побеждает. Вот почему тренер и родители должны убеждать ребёнка в том, что с каждой, пусть даже и проигранной встречей он приобретает определённый соревновательный опыт, и совсем необязательно посыпать свою голову пеплом. Нужно просто анализировать свои ошибки и стремиться не повторять их.

Как приятно наблюдать за игрой юных теннисистов, да и не только юных, когда при проведении встречи они не испытывают чувства страха перед проигрышем мяча и не выплёскивают из себя наигранный восторг от ошибки соперника!

В памяти каждого теннисиста остаются именно такие встречи – проведённые в восторженном состоянии, когда сложные удары получаются безошибочно.

В подобных случаях часто говорят, что концентрация внимания игрока находится на высшем уровне. И совершенно противоположное состояние испытывают теннисисты, которые не могут справиться с внутренними переживаниями, психологическим давлением, обусловленным фактором чужого корта. У них в состоянии стресса не получаются даже коронные удары.

Упражнение 5



<(<)<(<)^(<v)



Попробуйте понаблюдать за родителями, чьи дети только что приступили к освоению соревновательного процесса. Любая ошибка любимого чада зачастую становится предметом жёсткой критики, порой переходящей в настоящий гнев. Такие папы и мамы не только обрекают себя на поражение в глазах сына или дочери, но и делают всё возможное, чтобы отбить у них охоту к участию в соревнованиях.

Зачастую родители после проигранной ребёнком встречи в ярких красках описывают её негативные стороны. Юные спортсмены же, как правило, устроены иначе. Обычно они быстро забывают свою неудачу на корте, приятно проводя время с друзьями.

Вспоминаю эпизод из биографии Александра Метревели, когда он приехал в Ташкент на командное первенство СССР сразу же после Открытого чемпионата США, в котором, кстати, советские теннисисты приняли участие впервые. Матчи проходили на кортах стадиона «Пахтакор». И Метревели, встречаясь со своим коллегой по сборной страны, объяснял тактическое построение розыгрыша очка своему товарищу, стоявшему у заградительной сетки. От подобных разборов пользы гораздо больше, чем от истерик родителей, которые любое поражение своих детей превращают в трагедию. Кстати, ребёнок порой переживает не меньше. Просто он не показывает этого.

Родители и тренер не должны забывать о том, что теннис должен доставлять ребёнку удовольствие, а соревновательный процесс – радость. Как не вспомнить высказывание легендарной американки Билли Джин Кинг: «Мои родители никогда не спрашивали меня, выиграла ли я или проиграла. Их интересовало только одно – получила ли я удовольствие от игры».

Ещё один важный момент. Зачастую родители не только активно подвергают анализу технику выполнения своим чадом того или иного элемента, но и повышают на него голос, хотя сами зачастую не способны выполнить то, что советуют. Так вот, подобные подстёгивания и тем более угрозы непозволительны. Они почти наверняка вызовут у ребёнка желание бросить занятия. А ведь задача родителей диаметрально противоположна. Она заключается в том, чтобы, наоборот, развить желание ребёнка осваивать сложные технические навыки игры и получать радость от безошибочного выполнения различных элементов.

Наиболее ответственно родителям следует относиться к своим критическим замечаниям в тот период, когда их дети начнут выступать в соревнованиях. Снова повторим: нельзя требовать от юного теннисиста только побед. Куда полезнее обращать внимание ребёнка не на результат розыгрыша очка, а на образцовую технику выполнения трёх-четырёх ударов. Если вы будете так поступать, то результат обязательно придёт, надо только запастись терпением. Чем чаще теннисист во время матча будет обращать внимание на отдельные детали техники, а не на счёт, тем быстрее будут решаться и «проблемы» со счётом.

Абсолютно недопустимо после проигрыша лишать обещанных поощрений, зарождая у ребёнка обиду и опаснейшее для спортсмена ощущение

боязни поражения. Этим вы разом перечёркиваете ту радость, которую ребёнок испытывает, играя в теннис, да и свои собственные родительские усилия тоже.

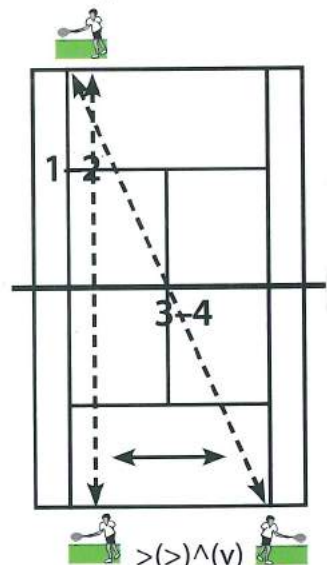
Некоторые родители после проигранного матча стараются самостоятельно определять причины неудачи. Этого тоже делать не стоит. Ведь вы не всегда способны реально оценить разницу уровней своего сознания и сознания ребёнка, а также степень выполнения им задач, поставленных тренером накануне матча. Скорость полёта мяча, уровень его отскока от поверхности корта, направление ветра, положение солнца на площадке – всё это отвлекает сознание юного теннисиста от построения оптимального по величине замаха ракеткой, выбора времени и места её встречи с мячом. Поэтому запомните: найти оптимальное решение для выполнения качественного удара ракеткой по мячу – исключительно тренерская задача.

Чтобы оценить сложность постижения ребёнком теннисной техники, возьмите сами в руки ракетку. Тогда вы поймёте детей, которые оказываются в нервном напряжении перед выполнением удара по мячу в сложных игровых условиях, и не будете проявлять негативную реакцию на каждое неудачно выполненное техническое действие.

В великолепной книге Д. Лоэра и И. Кана «Чистые результаты» приводятся слова матери будущей первой ракетки мира американки Трэйси Остин: «Нам никогда не хотелось, чтобы дочери казалось, будто доставить нам удовольствие могут только её победы». Важно, чтобы юный теннисист во время соревнований не испытывал страх перед результатом, а учился контролировать выполнение ударов в спокойном состоянии нервной системы, получая удовольствие от каждого удачно выполненного технического действия. Достижению устойчивого состояния нервной системы во время матча могут способствовать постановка и решение частных задач: технически правильное выполнение конкретного удара, выигрывш очка, гейма и встречи в целом. Не следует делать трагедии после проигранного очка, вызванного ошибочным техническим действием по причине повышенного нервного возбуждения. Упущенное очко, гейм или даже сет – не повод для прекращения борьбы на корте. Скорее, даже наоборот. Ведь любой отрицательный результат указывает пути дальнейшего совершенствования.

Даже самому хорошему тренеру недостаточно разбираться только в нюансах техники выполнения ударов. Успех может быть достигнут только в союзе тренера и его ученика, зачастую лишаящего себя ради спортивного успеха многих других радостей жизни.

Упражнение 6





Тренеры понимают, что подготовка спортсменов высокого класса невысказима без освоения больших объёмов тренировочных нагрузок и высокой интенсивности выполнения технических действий. Своеобразным инструментом в построении тренировочного процесса являются количественные и качественные характеристики игровых действий в условиях соревнований. Квалифицированный тренер, обладая качественным информационным материалом о соревновательной деятельности, сможет внести, если в этом возникнет необходимость, коррективы в учебно-тренировочный процесс своего подопечного.

Особенно важно использовать информацию о соревновательной деятельности ведущих игроков мира при подготовке юных теннисистов, делающих свои первые шаги в профессиональном теннисе.

Родителям и тренерам необходимо понимать, что параметры тренировочных нагрузок должны соответствовать текущему состоянию юного спортсмена. Вот почему без внимания тренера не могут оставаться вопросы, связанные с оптимальными нагрузками подопечных, определением степени их готовности к участию в том или ином турнире.

К сожалению, ответы на многие профессиональные вопросы тренеров и родителей не всегда можно найти даже в научно-методической литературе. И опытный тренер при работе с юными теннисистами обязательно использует данные о тренировочной и соревновательной деятельности звёзд первой величины.

Процесс совершенствования игры молодых теннисистов невысказим без наличия информации об объёмах, интенсивности и эффективности выполняемых ими технических действий в условиях соревнований.

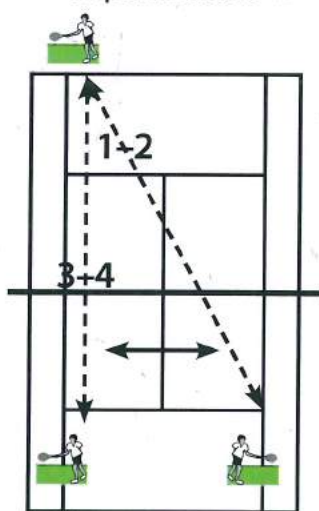
Подобную информацию тренеру следует использовать в процессе совершенствования тактики. При этом должны приниматься во внимание технико-тактические возможности как своего игрока, так и соперника. Увы, но многие тренеры просто не располагают такими данными.

Зачастую длинный путь становления мастера российских теннисистов объясняют отсутствием соответствующей материальной базы, финансовой основы и многими другими причинами. По нашему же глубокому убеждению, истинная причина медленного роста мастерства многих юных теннисистов кроется в организационных недостатках построения тренировочного и соревновательного процессов.

Дети на теннисном корте должны учиться выполнять технико-тактические действия не механически, а творчески.

Юному теннисисту надо не только стремиться анализировать свои ошибки при выполнении ударов, но и предопределять возможность выполнения безошибочного технического действия. То же самое, по сути, относится и к тренеру. Мало

Упражнение 7



>(>)v(^)

быть аналитиком. Необходимо стать проектировщиком всех аспектов тренировочного и соревновательного процессов.

Наивно полагать, что в процессе подготовки классного игрока можно обойтись лишь усилиями тренера и самого спортсмена. Необходима помощь науки, значительные финансовые вложения, и, конечно, качественная совместная организационная работа родителей, администрации спортклуба и федерации.



Глава II

Организация и проведение тренировочного процесса

*Вы движетесь вперёд или назад,
причём первый шаг назад будет сделан в тот момент,
когда вы подумаете, что достигли цели.*

Билл Тилден, 10-кратный победитель турниров «Большого шлема» в одиночном разряде (1920–1930)

Система подготовки теннисистов

Сегодня система спортивной подготовки переживает серьёзные трудности, прежде всего методического и нравственно-этического характера. Они объясняются тем, что в течение последних трёх-четырёх десятилетий в методике тренировки элитных спортсменов произошли радикальные изменения.

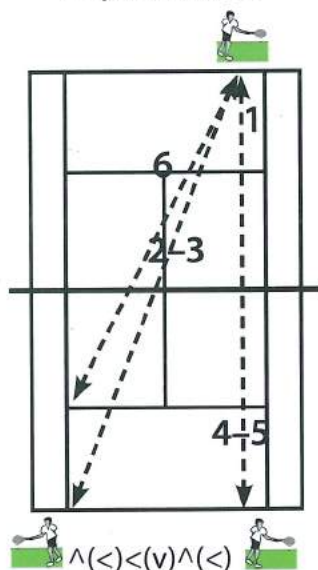
В условиях возрастающей конкуренции на спортивном Олимпе на первый план вышли постоянно увеличивающиеся объёмы и интенсивность тренировочных нагрузок, существенно превышающих ресурс адаптационных возможностей человеческого организма. Однако бесконечно повышать объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок для юных теннисистов недопустимо. Совершенствовать качество учебных занятий следует как за счёт упорядочения информации о состоянии спортсмена в процессе тренировки, так и на основании результатов его соревновательной деятельности.

Созрела необходимость создания своеобразной системы, которая контролировала бы выполнение плановых заданий тренера и финансовых вложений в тренировочный и соревновательный процессы. Решению этой задачи должны способствовать условия, позволяющие проводить учебно-тренировочную работу и соревновательный процесс на должном уровне.

Великие игроки совсем не обязательно становятся хорошими тренерами. В то же время, тренеру важно иметь богатый опыт участия в соревнованиях высокого уровня. Он бывает незаметным, когда решаются вопросы преодоления подопечными психологических барьеров во время матчей.

Профессиональные тренеры принципиальны и смелы в выборе методов становления мастерства учеников, настойчивы и целеустремленны в достижении поставленной цели, порядочны в отношениях с учениками и их родителями, кол-

Упражнение 8





В.А. Голенко

легами по работе. Наконец, важными чертами их внутреннего мира являются доброта и отзывчивость.

Сотрудничество и творческое общение с выдающимися тренерами сборной страны по волейболу, баскетболу, ручному мячу убедило меня в том, что эти люди в первую очередь были педагогами. Они обучали спортивному искусству подопечных, как собственных детей, проявляя в процессе достижения успеха любовь к профессии, уважение к личности и терпение.

На первое место по значимости в работе тренера многие специалисты ставят высокий уровень профессионализма, объясняя это тем, что, прежде чем учить кого-либо, надо знать, чему учить. Точнее, в первую очередь важно, как учить, а уже затем – чему. То есть можно много знать, не имея возможности передать свои знания и навыки другому человеку.

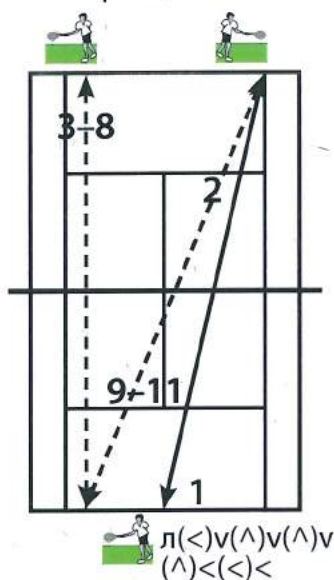
Не зря говорят, что учить другого – наука и искусство, великий и очень специфический труд, особое призвание. У одного оно есть, у другого – нет. Труд настоящего тренера не просто связан с творческим процессом. Необходимо ещё и выполнять его на высоком уровне.

Часто в планы тренера вмешиваются случайные факторы – например, болезни спортсменов, их крайне неудачные выступления в контрольных играх накануне соревнований. Да мало ли может быть причин для отклонения от составленного плана тренировки? В подобных случаях классный тренер импровизирует по ходу занятия. И чем качественнее получается такое импровизированное занятие, тем выше профессиональный уровень тренера.

Менять ход тренировки приходится не только из-за форс-мажоров, но и когда, например, настроение подопечного портится из-за скучной переброски мячей с одной стороны площадки на другую. В подобных случаях тренер обязан разнообразить упражнения, используя неожиданные ситуации, не забывая

об обязательной реализации учениками своего творческого замысла.

Упражнение 9



Для настоящей импровизации на корте необходимо обладать высоким уровнем технического мастерства и владеть методиками освоения материала. Скажем, спортсмену не повредит умение импровизировать при направлении в мишень мяча с различным вращением, изменением скорости и траектории. Без импровизации тренерское искусство статично, а решение педагогических задач превращается в лучшем случае в применение набора стандартных штампов.

Например, отрабатывается ответ на укороченный удар соперника. Спортсмен располагается в правой части корта на задней линии. Соперник направляет в левую часть площадки укороченный удар, который можно отразить несколькими способами:

– направить мяч по линии или кроссом ударом слева;

– укоротить мяч по линии или кроссом ударом слева.

Казалось бы, других вариантов ответа на укороченный удар соперника нет. Однако в одном из матчей испанец Хуан Карлос Ферреро в аналогичной ситуации, забегая, ударом справа с отскока направил мяч так, что тот пролетел из своей левой части площадки на сторону соперника под его удар слева буквально параллельно сетке. Этот приём как раз и мог оказаться предметом творчества или импровизации тренера и спортсмена.

Тренировки с элементами импровизации вызывают большой эмоциональный эффект, ощущение вдохновения как у тренера, так и у его подопечных. И это состояние следует находить и поддерживать во время тренировок и соревнований. Другое дело, что наставник и его ученики должны быть подготовлены к соответствующим занятиям.

Вряд ли будет эффект от импровизированного упражнения, если сам тренер не знает, как его выполнить, а спортсмены не способны справиться с поставленной задачей из-за своего низкого технического уровня. Иными словами, прежде чем предложить спортсмену выполнить ту или иную двигательную задачу, необходимо убедиться в его достаточной оснащённости, в идеале – высокой вариативности исполнения ударов, которой, кстати, отличаются теннисисты высокой квалификации.

Чтобы определить изъяны в игре соперника, следует провести серьёзный творческий анализ состояния его технической, физической, функциональной, психологической и тактической подготовок. Именно это является необходимой частью педагогического исследования, которым придётся заниматься прогрессивному тренеру.

Сегодня нельзя оставить в стороне столь интересную тему, как тактика выполнения отдельного удара, которая должна определить направление, скорость полёта мяча и степень его вращения. Принимать определённое решение по выполнению того или иного удара следует с учётом игровой ситуации. В этом помогает специально созданная компьютерная программа по анализу соревновательной деятельности теннисиста.

Современный тренировочный процесс подготовки теннисиста высокого класса невозможен без научного обеспечения. Причём позитивный вклад научных исследований в развитие тенниса стал относительно заметным лишь в последние годы.

Совершенствование физической подготовки и психической устойчивости игроков не может осуществляться без применения на практике законов физиологии, психологии и биохимии. Точно так же без рекомендаций специалистов в области теории и методики физического воспитания невозможно существование долгосрочного моделирования тренировочного процесса. Контроль же за ходом учебно-тренировочного процесса должен осуществляться в тесной взаимосвязи с результатами анализа соревновательной деятельности спортсмена.

Тренер не в состоянии серьёзно заниматься всеми научными проблемами, которые способны влиять на совершенствование мастерства его подопечных. Но такие дисциплины, как биомеханика, искусство обучения двигательным навыкам, физиология тренировок, спортивная психология, соревновательная деятельность, не должны проходить мимо его внимания.



В.А. Голенко



Наконец, прежде чем приступить к решению основной задачи, необходимо познакомиться со спортсменом, а точнее, с его двигательными способностями, физическими возможностями, интеллектом и психологическим портретом. Тренеру не должно быть безразлично, с кем он будет двигаться к вершинам спортивного Олимпа, какие цели ставит перед собой

спортсмен, что заставляет его жертвовать десятком жизненных соблазнов во имя спортивных результатов.

Рассматривая вопросы спортивной одарённости и таланта, следует отметить, что ещё ни один выдающийся спортсмен не достиг своего лучшего результата, занимаясь самостоятельно. Чем точнее и своевременнее в теннисе происходит отбор и ориентация, тем выше спортивный результат и надёжнее процесс многолетней подготовки. В лучших детских спортивных школах набор детей в группы подготовки осуществляется с использованием специальных физических и психологических тестов, а когда отдельные дети заявят о себе спортивными результатами, они попадают на смотри-конкурсы, где проходят комплексное обследование с обязательным просмотром специалистами теннисных матчей в условиях соревнований.

Трудно представить тренера, не мечтающего воспитать чемпиона. И в глубине души ему хочется, чтобы ученик владел подачей Энди Родика, приёмом и ударами с лёта Роджера Федерера, ударами с отскока Рафаэля Надаля, передвижением по корту Энди Марррэя, характером Новака Джоковича.

Однако наличия перечисленных качеств бывает недостаточно, если спортсмен не обладает высочайшим уровнем развития сердечно-сосудистой системы, совершенным мышечным и дыхательным аппаратами, устойчивой нервной системой. Только в этом случае в будущем можно рассчитывать на успешное решение сложных задач.

Кроме модельных характеристик будущего теннисиста, нельзя сбрасывать со счетов и предполагаемые модели соперников. О них можно многое узнать на основе тщательного анализа соревновательной деятельности.

Прежде чем приступить к учебно-тренировочному процессу с тем или иным ребёнком, необходимо определить возможности подготовки из него теннисиста высокого спортивного уровня. И, конечно, предварительный отбор в ту или иную группу начальной подготовки не может носить окончательного заключения на долгосрочную работу с тем или иным спортсменом.

Двигательные способности теннисиста определяются умением быстро передвигаться в предполагаемую точку удара, контролировать свои действия, координировать движения отдельных частей тела, придавать головке ракетки



оптимальное ускорение перед ударом и обладать высоким уровнем внимания, чтобы следить за полётом мяча. Спортсмену требуется направлять мяч на сторону соперника с требуемой скоростью и в нужном направлении. В то же время он не может упускать из виду действия оппонента и его позицию на корте, предположительно определяя тип и интенсивность вращения мяча, а также внешние условия – такие как наличие и место положения солнца над кортом, направление и сила ветра.

Наконец, при выполнении удара необходимо уметь сочетать силу и тип вращения мяча. Уровень технической подготовленности теннисиста во многом определяется координацией, быстротой движения ракетки и передвижений по корту, силой рук и ног, гибкостью и другими качествами. Вот почему техническая подготовка юного игрока не может совершенствоваться без воспитания физических качеств, способствующих обучению правильному и быстрому передвижению по корту, скорости движения ракетки навстречу мячу.

Следует отметить, что уровень одних двигательных качеств тесно связан с уровнем других. К примеру, выносливость во многом зависит от функциональных возможностей, экономности движений, психологической устойчивости к утомлению, умения использовать рациональную тактику розыгрыша очка. Тактические же действия во многом определяются техническим уровнем подготовленности спортсмена, его функциональным состоянием, способностью оперативно находить оптимальные решения, эффективным использованием того или иного удара, проявлением смелости в выборе решений.





Физические возможности и антропометрические данные спортсмена во многом предопределяют стиль его будущей игры. Высокий и стройный теннисист найдёт своё место среди тех, кто обладает силовой подачей и мощными ударами с задней линии корта, завершает розыгрыш очка с лёта у сетки. Игрок невысокого роста и крепкого телосложения, как правило, склонен к мощным атакующим и контратакующим ударам с задней линии. С помощью доступных и несложных тестов тренер способен определить уровень развития у спортсмена силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости, не забывая при этом обратить внимание на скорость и качество восстановительных процессов организма.

В идеале процесс комплексной подготовки высококлассных теннисистов должен обеспечиваться передовыми разносторонними научными данными. Тем не менее наука пока не может ответить на все вопросы, интересующие тренера. Да и вообще наивно полагать, что результаты научных исследований мгновенно решат все проблемы теннисной практики, хотя нередко они и дают ответы на конкретные вопросы.

Результаты исследований могут иметь различное толкование, поэтому тренер должен уметь находить в них рациональное зерно, способное наилучшим образом влиять на тренировочный процесс.

Большую помощь в решении многих вопросов, связанных с построением тренировочного процесса, тренерам оказывают научно-методические конференции, которые ежегодно проводятся в рамках «Кубка Кремля». В работе этих конференций постоянно участвуют доктора и кандидаты наук, заслуженные тренеры России, родители ведущих теннисистов страны, представители фирм по производству теннисного инвентаря, строительству и оборудованию кортов. Высокий уровень лекторов – гарантия повышения профессиональной квалификации участников.

Целью конференций являются повышение качественного уровня подготовленности специалистов и стимуляция интереса тренеров к творчеству в процессе подготовки спортсменов.

С большинством квалифицированных тренеров спортивная общественность знакомится в период их активных выступлений, а о качестве тренерской деятельности судят по результатам в соревнованиях их учеников.

У многих тренеров настоящее представление о своей работе складывается лишь в период непосредственного обучения искусству тренировать. До начала профессиональной тренерской деятельности многие из них не знают, что, кроме обучения детей игре в теннис им придётся заниматься большой организационной работой. Поэтому хорошо, когда молодые специалисты обладают определённой популярностью, коммуникабельностью в общении с коллегами и учениками, а их спортивные навыки и опыт участия в соревнованиях дают чёткое представление о технике ударов, тактике игры, методах совершенствования физической формы.

Освоить сложные технические приёмы и уметь применять их в конкретной игровой ситуации, осуществлять задуманные тактические комбинации могут лишь одарённые в интеллектуальном отношении спортсмены. Им быстрее становится понятно, почему необходимо переносить серьёзные физи-

ческие нагрузки, легче понимать тренера и совместно с ним идти к вершинам спортивного мастерства.

Заметных спортивных результатов достигают теннисисты, обладающие устойчивой нервной системой, способные адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умеющие быстро переключаться от возбуждения к торможению и обратно.

Такие спортсмены могут управлять эмоциями, проявлять смелость в сложных игровых ситуациях, выдерживать длительные и интенсивные нагрузки на протяжении нескольких турниров.

Определить перспективного новичка, пришедшего на отбор в секцию тенниса, можно уже при проведении первых эстафет и подвижных игр. Достаточно обратить внимание на то, как ведёт себя юный спортсмен, как относится к тренировкам, дисциплине в группе и заданиям тренера, стремится ли он быть лучшим, проявляет ли выдержку и уверенность в своих силах. Уже первые тренировочные матчи проявят в характере юного теннисиста волю к победе, желание сопротивляться до последнего мяча, уважение к друзьям и любовь к коллективу, в котором он тренируется.

В полной же мере спортивное лицо теннисиста определяют первые соревнования, которые наряду с положительными качествами покажут и отрицательные черты его будущего психологического портрета. Кроме того, профессиональный тренер без особого труда отметит зависимость успешных выступлений учеников от типа покрытия кортов. Этому способствуют данные о росте и весе спортсмена, его технико-тактическое обеспечение, физическое и функциональное состояние, а также тип нервной деятельности.

Объединив эти показатели в единую систему, можно представить, что будет представлять собой тот или иной теннисист в ближайшие годы. Но строить такую модель необходимо на конкретном материале. При этом желательно изучить показатели соревновательной деятельности лучших игроков и уже на их основе заниматься построением своего теннисного мира.

Для начала следует ознакомиться с информацией о количестве конкретных технических действий, выполняемых в тяжёлом матче из пяти сетов сильнейшими теннисистами мира: первой и второй подачи, приёмов подач, ударов с отскока, с лёта, над головой.

Учитывая, что матч проходит во времени, необходимо определить, в каком темпе проходит встреча или отдельные её отрезки. Кроме того, соревнования проводятся на различных покрытиях площадок, поэтому всю интересующую тренера информацию следует снимать со всех четырёх турниров «Большого шлема».





Основные задачи спортивной организации – обучение теннису и совершенствование мастерства с целью достижения высокого спортивного результата. Для решения этих задач необходим коллектив, способный организовать и осуществлять учебно-тренировочную работу и соревновательный процесс. Иными словами, без квалифицированных тренеров, науки и функционеров в лице спортивной федерации или спорткомитетов не обойтись. Это и есть первый управленческий блок.

Спортсмен, технические средства и материальное обеспечение, без которых не могут осуществляться тренировочный и соревновательный процессы, составляют второй – материально-технический блок.

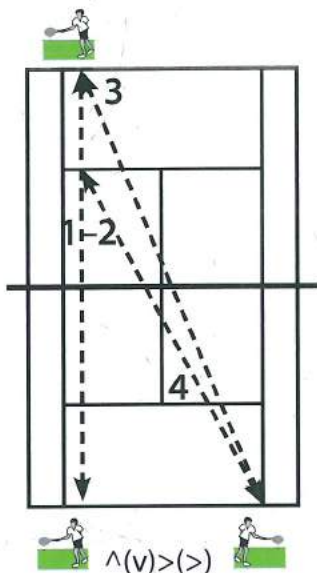
И, наконец, прежде чем приступить к решению основной задачи, необходимо ознакомиться со спортсменом, а точнее, с его двигательными способностями, физическими возможностями, интеллектом и психологическим портретом. Это третий спортивный блок.

Таким образом, в решении основной задачи участвуют три так называемых функциональных блока: управленческий (тренер, наука, администрация); материально-технический (спортсмен, технические средства обучения и материальное обеспечение); спортивный (спортивный анамнез теннисиста).

Тренировочный процесс начинается с изучения техники выполнения ударов, обучения передвижению по площадке, то есть с технических действий, без которых невозможно играть в теннис. Но совершенства в них нельзя достичь, если не обладать определённой ловкостью, силой, быстротой, выносливостью.

Технические приёмы в теннисе считаются самыми сложными среди всех спортивных игр. Детям в возрасте 6–8 лет при освоении тех или иных ударов

Упражнение 10



трудно свободно оперировать столь громоздкими для них инструментами, какими являются ракетка и движущийся мяч, имеющий направление, вращение и порой некачественный отскок от поверхности площадки. Тем не менее если ракетка и мяч облегчены, а полёт мяча не столь стремителен, то дети способны успешно осваивать не только азы технических действий, но и их тонкости. Вот почему в период начального обучения следует использовать лёгкие ракетки, а также мячи без лишнего давления либо изготовленные из поролона.

Воспитание физических качеств ребёнка необходимо сочетать с обучением качественному и быстрому передвижению по корту. В то же время нельзя упускать возможность использовать упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, выносливости и сообразительности в подвижных играх.

В дальнейшем, когда тренер вместе с учеником начнут двигаться к вершинам спортивного

мастерства, задачи в управленческом блоке могут остаться теми же, но внутреннее их содержание качественно изменится.

После освоения азов технико-тактической подготовки и укрепления двигательного аппарата юного спортсмена специальными физическими упражнениями наступает момент его дебюта в соревнованиях.

Тренировочный процесс юных теннисистов следует моделировать по частям (техника, тактика, физические качества, психология, анализ соревновательной деятельности), тесно связанным друг с другом. Эти части должны представлять собой опыт исследовательской работы специализированных учебных институтов и практической деятельности ведущих тренеров, выраженной в спортивных результатах их подопечных.

Ход подготовки теннисиста от начальной стадии обучения игре до достижения им высот спортивного мастерства определяется: моделированием параметров тренировочной и соревновательной деятельности, основанных на реальном их выполнении; выполнением технико-тактических задач в соревновательной деятельности в играх с конкретными соперниками.

Решение поставленных задач должно подтверждаться результатами соревновательной деятельности, а её анализ обязан способствовать выбору перспективного направления в совершенствовании технической, специальной физической и тактической готовности.

Важно не только обладать объёмным материалом по соревновательной деятельности своего подопечного или предполагаемого соперника. Необходимо также уметь находить последовательные шаги для выполнения завершающего игрового действия.

Тренировочный процесс

Мой метод тренировки – последовательность обучения.

Дон Бадж, 6-кратный победитель турниров «Большого шлема» в одиночном разряде (1937–1938)

На протяжении десятилетий усилия спортивных организаций направлены на совершенствование качества подготовки теннисистов. Решать столь сложные задачи способны тренеры, умеющие использовать в своей деятельности научные и практические рекомендации специалистов.

Как и раньше, по мнению Д.А. Аросьева, задачи науки и практики всё ещё не находятся в достаточно тесном контакте. Учёный ищет ответ на вопрос – как организовать управление тренировочным процессом, а тренер – что делать и какие методики использовать при проведении учебно-тренировочного процесса и в соревновательной деятельности подопечных.

Роль связующего звена между наукой и практикой осуществляет тренер, который вместе с передачей спортсмену своих знаний формирует и совершенствует у него умения и навыки, необходимые для роста спортивного мастерства. Сложный тренировочный процесс будет проходить качественно только в том случае, если спортсмен будет относиться к нему с интересом и сознанием



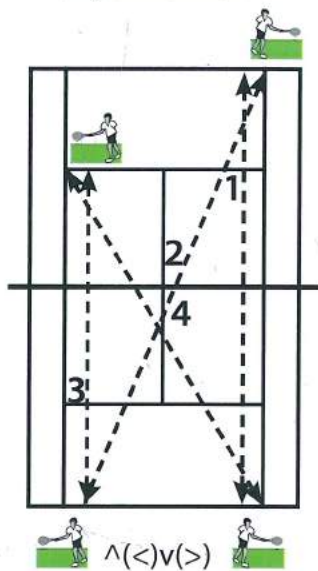
собственной роли. Возникают вопросы, которые будут актуальны всё время. Скажем, где и как повышать квалификацию тренера, уже имеющего опыт практической работы и способного использовать современные знания, но пока ещё не умеющего говорить на научном языке? На помощь приходят методические конференции, в которых принимают участие специалисты, работающие не только с теннисистами.

Хорошим примером могла бы служить деятельность великолепных в прошлом тренеров по баскетболу, волейболу и ручному мячу – Александра Яковлевича Гомельского, Вячеслава Алексеевича Платонова, Анатолия Николаевича Евтушенко, объединявших научную и практическую деятельность в единую систему подготовки сборных страны. Эти тренеры имели возможность выполнять совместную работу с комплексными научными группами на всех стадиях учебного процесса как при проектировании и проведении занятий, так и при анализе и оценке соревновательной деятельности.

Сегодня проведение такой работы в большинстве теннисных клубов стало практически невозможно из-за отсутствия финансовых отношений с комплексными научными группами. В подобной ситуации оказались и члены молодёжных сборных страны, привлекаемые на ограниченные по срокам учебно-тренировочные сборы, которые проводятся накануне главных соревнований. В этих условиях функции личного тренера расширяются. По сути, он дополнительно принимает на себя обязанности методиста, способного использовать результаты научных исследований в подготовке высококлассных спортсменов.

К сожалению, несмотря на значительное увеличение в стране количества настоящих тренеров по теннису, а также лиц, называющих себя тренерами, спортивная наука ещё не находится в достаточно тесном контакте с практикой. Но кто, как не тренер, должен играть роль связующего звена между ними?

Упражнение 11



Вот почему функции тренера сейчас расширяются. В процессе подготовки высококлассных спортсменов он должен уметь применять на практике результаты научных исследований.

Квалифицированный тренер не позволит ученику играть ракеткой, не соответствующей его физическим возможностям, ведь рынок сегодня предлагает исключительно широкий ассортимент профессионального теннисного инвентаря. Производство новых видов ракеток и струн с использованием композитных материалов помогает не только осуществлять тренировочный процесс без травм опорно-двигательного аппарата ребёнка, но и осваивать сложную технику ударов в более короткие промежутки времени.

Совершенствование физической подготовки и психической устойчивости игроков невозможно без применения законов физиологии, психологии и биохимии. Точно так же без рекомендаций специалистов в области теории и методики

физического воспитания не может существовать долгосрочное моделирование тренировочного процесса. Контроль же за его ходом должен осуществляться в тесной взаимосвязи с результатами анализа соревновательной деятельности спортсмена.

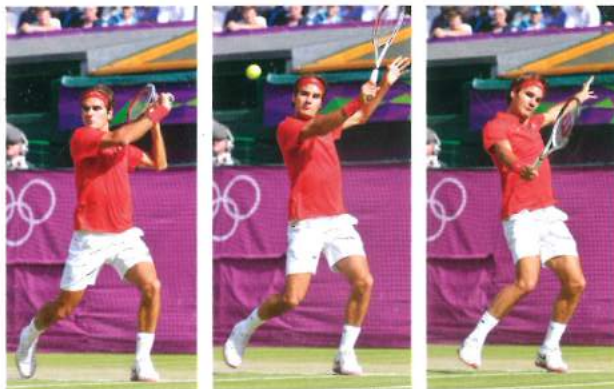
В последние годы всё больше российских теннисистов уверенно стали входить в число ведущих игроков мира. Они побеждали соперников высочайшей квалификации, выигрывали самые престижные индивидуальные и командные турниры. В то же время нельзя сказать, что наши звёзды балуют своих поклонников так часто, как хотелось бы. Тому нужно искать причины, которые, скорее всего, связаны с недостаточно чёткой организацией работы тренеров, науки и спортивных руководителей.

К сожалению, следует отметить, что, хотя в стране проводится огромное количество детских турниров, их участники не получают от организаторов элементарные статистические данные, которые могли бы помогать тренерам в процессе подготовки своих учеников.

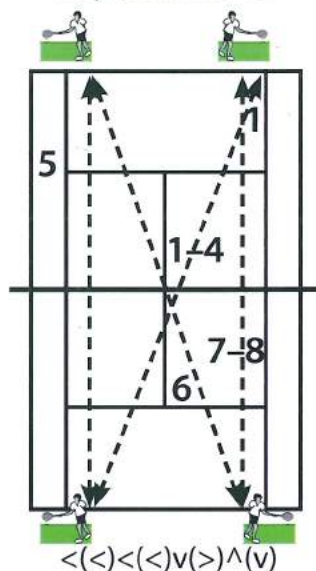
Конечно, наличие информации о соревновательной деятельности вряд ли сможет мгновенно изменить подготовку будущих чемпионов. Тем не менее появление ярких мировых звезд, чей возраст едва превышает 15–16 лет, заставляет искать нетрадиционные пути становления юных отечественных теннисистов.

Процесс совершенствования игры молодых теннисистов немислим без наличия информации об объёмах, интенсивности и эффективности выполняемых ими технических действий в условиях соревнований. Подобные данные необходимы и при совершенствовании тактики. При этом должны приниматься во внимание технико-тактические возможности как соперника, так и самого игрока.

При совершенствовании того или иного технического действия юными теннисистами тренеру следует обращать внимание на выполнение ими отдельных деталей целостного движения, не исключая возможность подражания отдельным теннисным звёздам. С этой целью было бы неплохо предложить подопечному выполнить отдельные части того или иного удара, как бы находясь в образе его теннисного героя.



Упражнение 12





Копировать отдельные технические детали целостного движения следует с определения места встречи ракетки с мячом. Лишь затем нужно обращаться к остальным частям ударного действия – таким как хватка ракетки, время отведения ракетки в замахах и его окончание, величина замаха, выбор того или иного способа вращения мяча и его величина.

Умение воспроизводить в памяти собственное удачное в недалёком прошлом целостное движение и отдельные его части (форму и время замаха, место встречи ракетки с мячом, высоту полёта мяча над сеткой и степень его вращения, выход из удара с последующим занятием оптимального положения на корте перед ударом соперника и т.д.) непременно способствует качественно-му выполнению технического действия.

Повышать качество учебных занятий следует как за счёт упорядочения информации о состоянии спортсмена непосредственно в процессе тренировки, так и по результатам его соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности основан на сопоставлении реальных спортивных результатов с запланированными или уже показанными ранее. Он направлен на выявление сильных и слабых сторон подготовленности теннисиста в целях её дальнейшего совершенствования.

В процессе контроля соревновательной деятельности регистрируются:

- общее число и результативность отдельных технических приёмов и тактических действий;
- стабильность и эффективность выполнения технических действий;
- вариативность спортивной техники и тактики;
- реакция основных систем жизнедеятельности организма теннисиста, включая протекание психических процессов.

Контроль соревновательной деятельности наряду с учётом спортивных результатов требует регистрации комплекса параметров. Эти параметры характеризуют отдельные компоненты действий теннисиста в различных частях, фазах, элементах соревновательного упражнения, направление мяча при розыгрыше решающего очка в гейме, сете, матче.

Особенно внимательно следует относиться к сравнению результатов соревновательной деятельности во время ответственных турниров и контрольно-модельных занятий. Необходимо уделять внимание учёту и классификации ошибок, то есть делению их на случайные и систематические.

Кроме того, должны учитываться активность и результативность выполнения технико-тактических действий.

К факторам, определяющим результативность соревновательной деятельности, специалисты относят:

- материально-технические условия (инвентарь, экипировка);
- соревновательные условия (формула проведения соревнований, судейство, спортивные сооружения, погода, зрители);
- способность реализовать стратегические, тактические и технические умения и навыки, выносливость, быстроту, силу;
- взгляды, убеждения, особенности поведения.

Соревновательная деятельность оценивается коэффициентом стабильности выполнения технических действий (отношение количества действий,

выполненных без ошибок, к их общему количеству) и коэффициентом эффективности (отношение чисто выигранных очков к общему количеству действий).

Коэффициенты стабильности и эффективности характеризуют качество ударов и дают возможность индивидуально подходить к тренировочному процессу.

Спортивный результат как продукт соревновательной деятельности, имеющий самостоятельную ценность для спортсмена, тренера, зрителей, спортивной организации, обусловлен большим количеством факторов. В их числе: индивидуальные особенности личности спортсмена, эффективность системы подготовки, материально-технические условия подготовки и соревнований, климатические, географические и социальные условия, в которых проводятся соревнования, и многое другое.

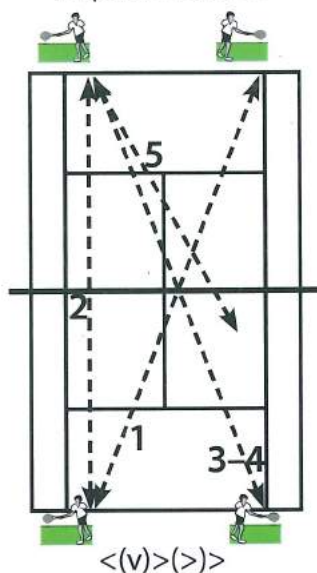
Кроме того, при оценке спортивного результата следует учитывать уровень турнира, состав его участников, сложившиеся условия соревновательной борьбы. Естественно, что высокий спортивный результат, показанный в условиях жёсткой конкуренции примерно равных по силе соперников, оценивается особенно высоко.

Нагрузка теннисистов определяется количеством выполненных ударов за матч, при розыгрыше одного очка, в среднем за гейм, сет, величиной темпа игры. Теннисист в матче выполняет самые различные удары: подачу (первые и вторые), приём справа и слева, удары с отскока (слева и справа от туловища), с лёта (слева и справа от туловища), над головой, укороченные с лёта и с отскока (справа и слева от туловища). Одним словом, техника игры в теннис очень разнообразна и не проста.

Следует заметить, что количество ударов в матчах, выполняемых на кортах с различным покрытием, исчисляется порой несколькими сотнями и даже тысячей с лишним. Например, в одном из финалов Уимблдонского турнира между Рафаэлем Надальем и Роджером Федерером испанец выполнил 598 ударов. Марат Сафин и Энди Роддик в полуфинальной встрече Кубка Дэвиса на земляном покрытии нанесли по 498 ударов (редкое совпадение). Роджер Федерер в финале Открытого чемпионата США против Энди Роддика на корте с жёстким покрытием выполнил 626 ударов, а Маркос Багдатис в полуфинале Открытого чемпионата Австралии против Давида Налбандяна – 812 ударов. В одном из финалов Masters Cup Роджер Федерер, встречавшийся с Давидом Налбандяном, выполнил 1027 ударов, в то время как Налбандян – 1002 удара.

Количество ударов в матче определяется числом сыгранных теннисистами сетов, их напряжённостью и, естественно, скоростью и величиной отскока мяча от поверхности корта. Другой важный показатель – количество времени,

Упражнение 13





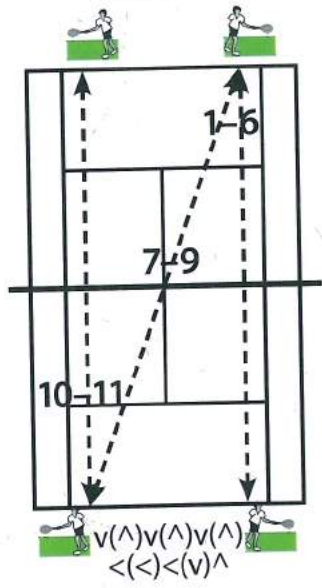
которое приходится на выполнение отдельных технических действий. Так, один из самых длительных матчей в истории тенниса между Роджером Федерером и Давидом Налбандяном – финал Masters Cup в Шанхае – длился 4 часа 33 минуты. А чистое время игры, то есть нахождение мяча в пределах корта при розыгрыше очков, составило 37 минут и 17 секунд. В этот промежуток уложились 54 гейма, а средний темп игры в матче составил немногим более 25 ударов в минуту.

Возникает вопрос, какие удары в игре ведущих теннисистов мира занимают ведущее положение среди остальных, отмеченных в количественном и процентном выражении? Оказалось, что на выполнение подач приходится от 23 (у Федерера в игре с Роддиком) до 27% (у Надаля в игре с Федерером). Приём в игре названных теннисистов занимает 17–20%, а удары с отскока – 50–55 %.

В количественном выражении Федерер в матче с Налбандяном выполнил 533 удара с отскока, а Налбандян – 553. Багдатис в игре с Налбандяном выполнил 447 ударов с отскока, Федерер в игре с Роддиком – 347, а в игре с Надалем – 292, Сафин в игре с Роддиком – 266 ударов, а Надаль в игре с Федерером – 320. Количество приёмов в основном зависело от числа подач, удачно выполненных соперником. Наконец, если на удары с лёта Федерера в одном из финалов Уимблдона против Надаля пришлось более 4% от всех его ударов, то у остальных теннисистов этот элемент выглядел экзотикой, поскольку на него приходилось всего 1–2%.

Характерной особенностью игры сильнейших теннисистов мира является то, что наибольшее количество очков разыгрывается в следующих временных параметрах: в пределах 10 секунд – 31–33%, в пределах 5 секунд – 20–28%, до 3 секунд – 20–27% и, наконец, до 15 секунд – 11–14%. Розыгрыши длительностью до 20 секунд встречаются в каждом матче, занимая при этом 3–5%. И совсем редко разыгрываются очки более 20 секунд, их бывает 1–5%. Яркий тому пример – опять-таки игра Федерера с Налбандяном. 16 очков из 354 (4,5%) разыгрывались от 15 до 20 секунд и всего лишь 5 очков (2,9%) – более 20 секунд. Заслуживают внимания характеристики темпа игры, которые показывают ведущие теннисисты мира. Наиболее популярны у них показатели 20–24 уд/мин (28–33%), 24–26 уд/мин (16–23%), 26–28 уд/мин (13–18%), 28–30 уд/мин (7–14%).

Упражнение 14



Один из полуфиналов Уимблдона Серена и Винус Уильямс провели со следующими темповыми показателями: 20–24 уд/мин – 26%, 24–26 уд/мин – 19%, 26–28 уд/мин – 19%, 28–30 уд/мин – 12%. А явные приверженцы игры с лёта Пит Сампрас и Патрик Рафтер в финале Уимблдона показали такие темповые характеристики: 20–24 уд/мин – 6%, 24–26 уд/мин – 5%,

26–28 уд/мин – 7%, 28–30 уд/мин – 19%, 30–35 уд/мин – 28%, 35–40 уд/мин – 18% и, наконец, свыше 40 уд/мин – 15%.

Столь высокие показатели темпа финала Сампрас – Рафтер объясняются очень короткими розыгрышами очков. Так, очки, разыгранные в пределах менее 3 секунд, составили 64%, в пределах 5 секунд – 28%, а в пределах 10 секунд – лишь 6%. Остальные очки, разыгранные при темпе свыше 10 секунд, составили всего лишь около 2%.

Подробный анализ матчей ведущих теннисистов мира показывает тренерам, что в их работе на корте необходимо использовать игровые комбинации, адекватные возможностям подопечных. Иными словами – безошибочно выполнять удары в максимально возможном для них темпе.

Часто во время занятий тренеры обращают особое внимание лишь на удары по отскочившему мячу. На совершенствование же остальных технических действий просто не хватает тренировочного времени. Это неправильно, хотя, наверное, естественно. Ведь именно удары с отскока в игре сильнейших теннисистов занимают ведущее положение.

В зависимости от покрытий, на которых проводятся турниры «Большого шлема» и Masters, удары с отскока занимают 50–58% от всех ударов в игре. У теннисисток эти показатели ещё выше – 57–62%. Исключение составил упомянутый выше финал Уимблдона между Сампрасом и Рафтером. У Сампраса удары с отскока составили 15% от общего количества, у Рафтера – 10%. И, наоборот, в одном из полуфиналов Уимблдона между сестрами Уильямс удары с отскока составили около 47% от всех ударов.

Наконец, нельзя забывать об игре с лёта, пусть даже в последнее время этот элемент по сравнению с ударами с отскока используется редко. Если в финале Уимблдона между Сампрасом и Рафтером удары с лёта занимали 15–19% от всех ударов, то в других матчах – 1–6%, а то и меньше.

Начнём, пожалуй...

Единственно правильный метод тренировки заключается в том, чтобы помочь игроку в совершенстве овладеть всеми теннисными ударами.

Энтони Уайлдинг, 6-кратный победитель турниров «Большого шлема» в одиночном разряде (1906–1913)

Сегодня в теннисные группы спортивных школ приходит большое количество малышей, которых должны обучать квалифицированные детские тренеры. Постепенно детский теннис осваивает школьные спортивные залы, хотя порой они и не отвечают стандартам теннисного корта. Новички играют на площадке уменьшенного размера, на которой сетка устанавливается не поперёк, а вдоль длины. На таком корте можно разместить одновременно до двадцати малышей.

Тренировочный процесс начинается с изучения техники выполнения ударов и умения передвигаться по площадке, то есть с обучения техническим



действиям, без которых невозможно играть в теннис. Но в них нельзя достигнуть совершенства, не обладая определённой ловкостью, силой, быстротой, выносливостью.

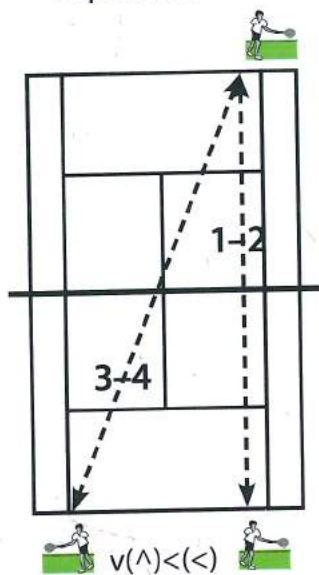
Воспитание физических качеств ребёнка необходимо начинать с обучения правильному и быстрому передвижению по корту. В то же время нельзя упускать возможность использовать упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, выносливости и сообразительности в подвижных играх. Это лишь общие направления работы при обучении теннису с помощью специальных видов спортивной подготовки. В дальнейшем, когда тренер вместе с учеником начнут двигаться к вершинам спортивного мастерства, задачи могут остаться прежними, но внутреннее их содержание качественно изменится.

Аналогичную работу могли бы проводить не только государственные детские спортивные школы, но и частные теннисные клубы, региональные федерации тенниса и даже обычные образовательные школы.

Замечательный педагог Владимир Соломонович Фарфель на лекциях по спортивной физиологии для студентов институтов физической культуры объяснял: «Начальное обучение движению осуществляется с активным участием сознания. Вот почему двигательное умение – результат сознательного обучения. В дальнейшем новое двигательное действие по мере прохождения своей начальной стадии осознанного обучения становится всё более автоматизированным, всё меньше нуждается в неустанном контроле сознания. Вследствие многократного повторения и закрепления данного движения двигательное умение превращается в двигательный навык».

Чем раньше юный теннисист превратит умение бить по мячу ракеткой в навык, тем скорее под руководством тренера он сможет приступить к работе по освоению собственно игры в теннис и не будет заниматься бесконечным совершенствованием ударов.

Упражнение 15



К сожалению, многие тренеры на начальной стадии работы над техникой юных теннисистов уделяют недостаточно внимания образным представлениям. А ведь именно образные характеристики движений могут оказать существенную помощь в освоении рационального построения движения ракетки к мячу при выполнении того или иного удара. Вот почему тренеру необходимо обращать внимание не только на технику движения, но и на траекторию полёта мяча, которую юный теннисист должен представлять до нанесения удара.

Взрослому легче, чем ребёнку, объяснять технику выполнения удара. Зато малыш скорее постигает сложное в координационном отношении движение. Как объяснить, что взрослый, часами проводящий время на стадионе и у теле-

визора, не может копировать чужую технику? Видимо, он осваивает её «через голову», а малыш – через зрительные анализаторы. Поэтому малышу просто нужно чаще показывать идеальное изображение, а взрослому приходится долго объяснять.

Приступая к обучению юного спортсмена техническим приёмам, тренеру необходимо выработать своеобразную тактику. Прежде всего следует иметь в виду, что одной из важнейших деталей при выполнении того или иного удара является простота выполнения движения.

Прежде чем начать освоение техники выполнения ударов, необходимо «познакомить» юного спортсмена с мячом и ракеткой.

Умеет ли начинающий подбросить мяч вверх и поймать его сначала двумя руками, а затем одной? А если мяч подбросит друг, сможет ли теннисист поймать его после отскока о поверхность корта? Или попробовать поймать мяч без отскока? А, может быть, удастся поймать мяч одной рукой, хотя это несколько сложнее, чем двумя?

Эти упражнения могут быть более сложными, если мяч будет направляться в сторону малыша в нескольких метрах от него. А теперь следует подойти к тренировочной стенке и бросить в неё мяч. Разрешив мячу удариться о поверхность площадки, необходимо повернуться вокруг себя и поймать его сначала двумя руками, а затем одной.

Может быть, юный теннисист сумеет поймать мяч, не позволив ему упасть на поверхность корта? А если попробовать отойти от стенки и выполнить эти же упражнения вдали от неё? Или ударить мячом о поверхность площадки, а затем поймать его? А не сложно ли будет бить по мячу ладонью таким образом, чтобы он отскакивал от поверхности площадки после каждого удара, как у баскетболистов? Если удаётся выполнить подряд несколько ударов ладонью по мячу, то следует вместе с мячом «найти» все углы площадки, направляясь к ним ударами мяча о поверхность корта.

Затем стоит выяснить, способен ли малыш попасть мячом в мишень? Дайте возможность юному спортсмену направить мяч с различного расстояния в один из столбов, к которому прикреплена теннисная сетка. К тому же неплохо было бы определить, насколько далеко малыш сможет метнуть мяч. Для этого ему необходимо занять исходное положение на задней линии корта и бросить мяч в сторону сетки. Может, он сумеет перебросить мяч через весь корт, как это сделал, придя в секцию ЦСКА, совсем юный Андрей Ольховский?

Или вот ещё одно интересное упражнение: выяснить, кто из ребят в группе сможет прикатить мяч в мишень, расположенную на площадке? Для этого теннисистам необходимо расположиться на задней линии и попробовать направить мяч рукой по поверхности корта в сторону линии подачи, определив затем, чей мяч остановится ближе к ней.

При проведении групповых занятий много положительных эмоций доставляют командные эстафеты. Например, какая команда, – а их может быть от двух до четырёх, – быстрее всех доставит «бутерброд» от одной станции к другой? (Под «бутербродом» понимается расположение мяча на поверхности ракетки одного из теннисистов, прикрытого другой ракеткой его товарища.)



Для усложнения задания на открытую плоскость второй ракетки можно положить ещё один мяч.

Участие детей в различных командных эстафетах приносит им не только радость и удовольствие, но и готовит к условиям соревнований. И только после того как юные теннисисты уже познакомились с «характером» мяча, поверхностью корта и тренировочной стенкой, для них должен наступить радостный момент встречи с ракеткой.

В теннисе существует различные виды ударов: например, с отскока, когда ты бьёшь ракеткой по мячу после его соприкосновения с поверхностью корта; с лёта, то есть до встречи мяча с поверхностью площадки.

Работа над хорошим ударом чем-то напоминает строительство дома из деталей детского конструктора. Какие именно детали необходимо иметь теннисисту в своём техническом багаже при выполнении ударов, мы рассмотрим в отдельных главах этой книги.

Учебно-тренировочный процесс юных теннисистов состоит из работы над многими аспектами (техника, тактика, физические качества, психология), тесно связанными между собой. Этот процесс должен опираться на использование так называемого модульного принципа обучения, помогающего освоить:

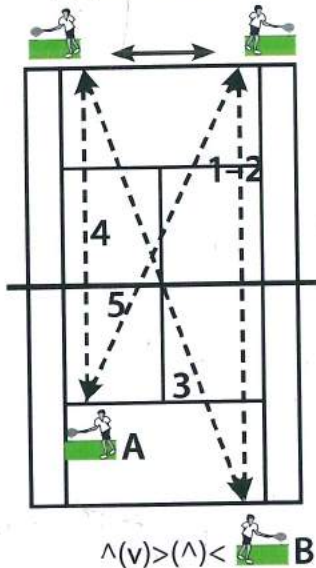
- процесс обучения техническим действиям, с помощью которых можно будет достигать конкретного спортивного результата;
- построение комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых для решения задач соревновательной деятельности;
- соревновательную деятельность теннисистов – матчи с предполагаемыми соперниками.

Сегодня нет нужды говорить об эволюции совершенствования технических действий за прошедшие полвека. Похоже, что слепое подражание звёздам в процессе становления техники выполнения целостных ударов юными теннисистами уходит в сторону.

Современный тренер задумывается над тем, как осуществлять тренировочный процесс таким образом, чтобы, во-первых, его подопечные овладели техникой в кратчайшие временные сроки, а во-вторых, чтобы техника эта имела перспективу, то есть позволяла добиваться желанных результатов в обозримом будущем.

На смену технике выполнения ударов с широким замахом, использованием закрытой стойки приходят компактные движения ракеткой при выполнении замаха, использование открытой и полуоткрытой стоек, ограниченное по своей длине сопровождение ракеткой мяча после его контакта с ней, рациональный выход ногами из удара для того, чтобы быть готовым к выполнению следующих игровых действий. Всё это заставляет тренеров искать новые пути в обуче-

Упражнение 16



$$\wedge(v) > (\wedge) < \text{B}$$



нии технике игры. Обучение игре начинается с изучения техники выполнения ударов ракеткой по мячу и умения передвигаться по площадке. Совершенства же в освоении технических приёмов можно достичь, обладая определённой ловкостью, силой, быстротой, выносливостью.

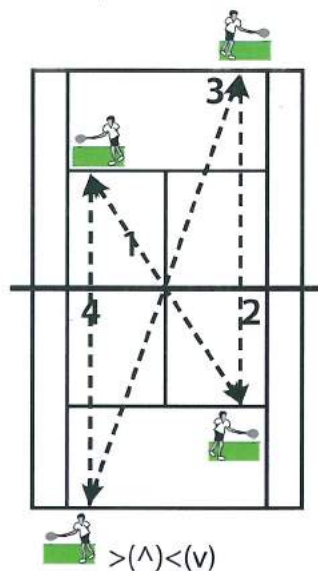
Современные методики подготовки теннисиста предполагают, наряду с овладением техникой выполнения теннисных ударов ракеткой по мячу, развитие физических качеств ребёнка. Эти качества должны быть связаны с правильным и быстрым передвижением по корту, умением выполнять упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, выносливости и сообразительности в подвижных играх.

Тренера должны интересовать следующие вопросы: как организовать тренировочный процесс, какие методики использовать при его проведении и какие тактические действия следует применять в соревновательной деятельности его подопечным?

Сложный тренировочный процесс будет проходить качественно в том случае, если спортсмен будет относиться к нему с интересом и сознанием роли собственного участия.

Импровизация тренера помогает в совершенствовании технического мастерства юных теннисистов, которые не могут освободиться от брака при выполнении какого-либо технического действия. С этой целью необходимо использовать наглядные примеры из жизненных ситуаций: например, для обучения ритму ударов привести пример подхода автобуса к остановке (замедление скорости автобуса, остановка его и лишь затем выход пассажиров).

Упражнение 17





В.А. Голенко



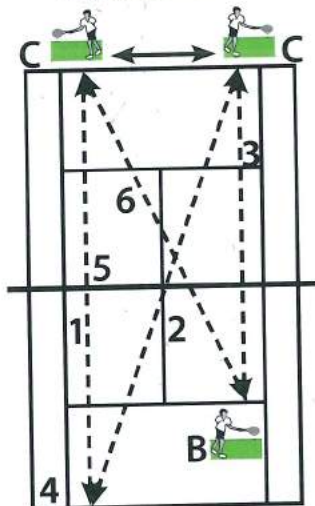
Чтобы импровизировать, обязательно нужно обладать высоким уровнем технического умения и владеть методиками освоения материала. Спортсмену не повредит импровизация при направлении мяча в мишень не только с различным вращением, изменением скорости и траектории. Можно выполнять удары, строго придерживаясь однообразия (только плоский удар или только

кручёный и т.д.), а можно – с определённой долей творчества. Однако, прежде чем предложить спортсмену выполнить ту или иную двигательную задачу, необходимо убедиться в его способности к вариативному выполнению ударов, которой отличаются игроки высокой квалификации.

Как правило, импровизированные упражнения, выполненные без ошибок, вызывают у спортсменов ощущение вдохновения, которое необходимо уметь находить не только на тренировках, но и во время соревнований.

Вдохновение появляется после безошибочного выполнения сложного в техническом отношении удара или целой комбинации. А предшествуют появлению вдохновения, как правило, терпение и знание дела. Вот что говорили об этих качествах легендарные тренеры Виктор Ильич Алексеев и Вячеслав Алексеевич Платонов: «Терпение – главное и является синонимом терпеливости. Терпение – категория духовная, нравственная, а терпеливость – свойство характера, психологическая черта. Терпение – это мужество ставить высокие цели и неустанно следовать выбранному пути, не изменять своим идеалам и принципам, уметь слышать другого человека, вызывать у него доверие, то есть видеть в человеке не средство, а цель. Только лишь когда у спортсмена появится целеустремлённость к достижению цели, вот тогда очень пригодится терпение в тренировках».

Упражнение 18



A $v(>)^{(<)}(v)>$

Убеждать спортсмена в его потенциальных возможностях легче с конкретным материалом в руках, а ещё лучше – сравнивая с предполагаемыми конкурентами по всем технико-тактическим и психологическим компонентам. Не может быть так, чтобы у вашего ученика было всё плохо, а у конкурента – всё хорошо. Уже на самых ранних стадиях работы с учеником тренер определяет модель его будущего стиля игры, в которую,

скорее всего, будут вложены профессиональные знания и мастерство педагога, опыт подготовки спортивных звёзд.

Что же определяет тот или иной стиль игры? Это, как правило, характер спортсмена, его внутренняя мотивация и среда, в которой он воспитывается. Например, американские теннисисты, воспитанные в основном на быстрых кортах с жёстким покрытием, проповедуют атакующий теннис. Испанцы чувствуют себя как рыба в воде на грунтовых площадках и уже с детских лет привыкают атаковать с задней линии, долго подготавливая заключительный удар. Иными словами, тип покрытия, на котором спортсмен учится играть и совершенствует своё спортивное мастерство, кардинальным образом влияет на его стиль.

Существуют, однако, исключения из правил. Взять шведский теннис, который, по мнению многих специалистов, родился «от Борга». В основном шведы играли с задней линии, так как воспитывались на грунтовых площадках. Но были в шведской команде Кубка Дэвиса и теннисисты, великолепно игравшие с лёта – Стефан Эдберг и Андерс Яррид. Среди испанцев в этом смысле выделялись Карлос Мойя и Хуан Балсельс, а сейчас – Фелисиано Лопес, среди французов – Николя Эскуде.

Итак, определяющими факторами для становления индивидуальной спортивной модели теннисиста являются квалифицированный педагог, среда, в которой воспитывается спортсмен, его психологический портрет, а также методическое обеспечение тренировочного процесса. Правильное совмещение этих факторов позволяет рассчитывать на высокий спортивный результат.

В настоящее время большое количество крупных теннисных турниров проводятся на унифицированных покрытиях, что, несомненно, становится причиной универсализации игры в целом. Но квалифицированный тренер во главу построения модели подготовки юного спортсмена закладывает его психологический портрет, который в конечном итоге определит будущий индивидуальный стиль игры.

Следующая задача тренера – определение мотивов игры подопечного и дальнейшее его стимулирование для достижения нужных результатов. Нельзя забывать и о том, что тренер должен уметь предвидеть перспективы развития тенниса. Стало быть, по мнению Галины Павловны Ивановой, Татьяны Игоревны Князевой и Александра Сергеевича Малаховского, необходим долгосрочный, хотя бы на десять лет вперёд, прогноз, который должен определять:

- тенденции развития игры;
- модельные характеристики технической и физической подготовки сильнейших игроков мира, соответствующих современным представлениям.

К определённому времени спортсмен должен быть не только хорошо развит физически, но и обладать такой техникой игры, которая не препятствует совершенствованию игровых качеств по ходу карьеры. Соответственно, на первых этапах подготовки без внимания тренера не могут остаться физические данные спортсмена. Любознательный наставник в корректной форме познакомится с родителями ученика и только после этого приступит к построению планов на будущее.



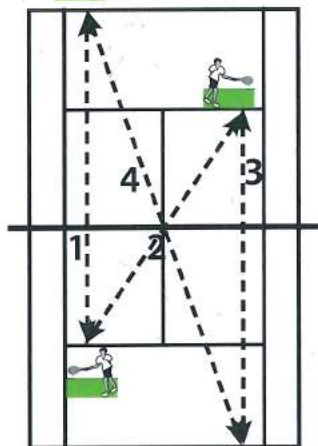
В.А. Голенко



Например, если с высокой степенью вероятности можно предположить, что через несколько лет игрок сильно вырастет, то стиль его игры изначально должен строиться на атлетизме. Если же телосложение и рост спортсмена обещают быть средними, скорее всего, имеет смысл готовить разностороннего универсала. Невысокий теннисист может наводить страх на соперников на задней линии. Впрочем, всё это не означает, что при отборе юных теннисистов следует отдавать предпочтение тем или иным физическим данным. В конце концов, турниры «Большого шлема» выигрывали спортсмены разного роста и телосложения. Достаточно вспомнить Чака Мак-Кинли, Рода Лейвера и Стэна Смита. Этим игрокам можно было отнести к трём различным ростовым группам, поэтому хорошему тренеру не стоит сразу отворачиваться от невзрачного, невысокого, щуплого паренька.

Современный тренер превращает тренировочный процесс в работу своеобразной творческой лаборатории, в которой наряду с совершенствованием техники ударов используются оригинальные средства и методы развития физических качеств спортсмена, нагрузки контролируются, а соревновательная деятельность насыщается домашними тактическими заготовками.

Упражнение 19



$\wedge(<)v(>)$

Например, одна из сильнейших теннисисток мира Винус Уильямс, в отличие от своих конкуренток, часто применяет в игре кручёные удары с лёта, придающие высокую скорость полёту мяча. Такие удары впервые стали внедрять в игру советские теннисистки Наталья Зверева и Лариса Савченко, и жаль, что на этот элемент сначала обратили внимание зарубежные, а не отечественные тренеры.

То же самое можно сказать об ударе Марата Сафина слева с отскока, когда он как бы натыкался на мяч. Помните этот эффектный элемент? Спортсмен бьёт по мячу, оттолкнувшись правой ногой, и на неё же приземляется после удара. Столь сложный технический приём сегодня взяли



на вооружение не только высококлассные, но и молодые теннисисты, хотя молодёжь пока не овладела этим техническим приёмом достаточно надёжно. Причина, видимо, в том, что тренеры привыкли доводить до совершенства лишь проверенные жизнью технические приёмы, а спортивная биомеханика ещё не является законодателем моды на разработку новых ударов. Остаётся сегодня актуальной и очень интересная тема розыгрыша очка одним ударом, когда надо особенно внимательно учитывать скорость, направление и степень вращения мяча.

Тренировочный процесс подготовки теннисиста высокого класса невозможен без научного обеспечения. Долгое время прикосновение тренеров к теннисной науке не носило системного характера. Лишь в последние годы позитивный вклад научных исследований в развитие тенниса стал более заметным, а главное, необходимым.

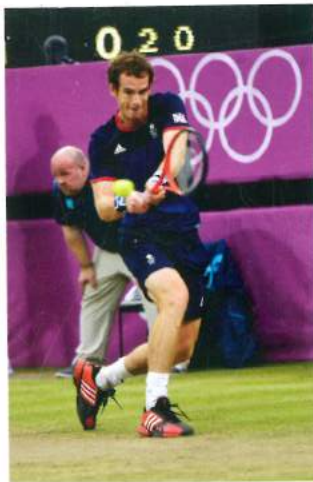
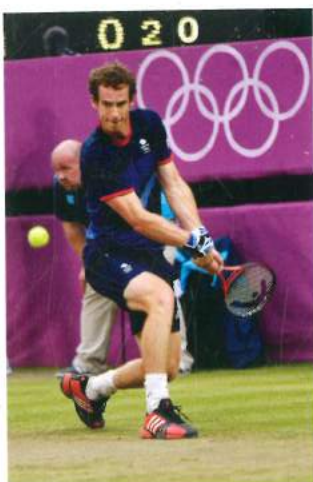
Результаты таких исследований могут иметь различное толкование, поэтому тренеру важно уметь найти в них рациональное зерно, способное наилучшим образом влиять на тренировочный процесс. Но тут приходится сожалеть о недостаточном творческом потенциале, который закладывается вузовской программой в подготовку современных тренеров. Причиной тому – пассивные традиционные формы и методы вузовской подготовки, использующие в основном иллюстративно-объяснительный метод обучения кадров.

Особое значение в наши дни приобретает вопрос деловых качеств управленческих кадров. Их компетентность требует широкого объёма знаний, которые управленцы получают как в системе профессиональной подготовки путём повышения квалификации, так и при помощи иных форм обучения, связанных с практической деятельностью тренеров.

В подготовке ведущих теннисистов мира наряду с основным тренером участвуют тренер по физической подготовке, психолог, диетолог, массажист, научный сотрудник, помогающий планировать и контролировать подготовку спортсмена. Кроме того, всё чаще можно видеть на трибунах теннисных стадионов помощников, которые производят своего рода стенографическую



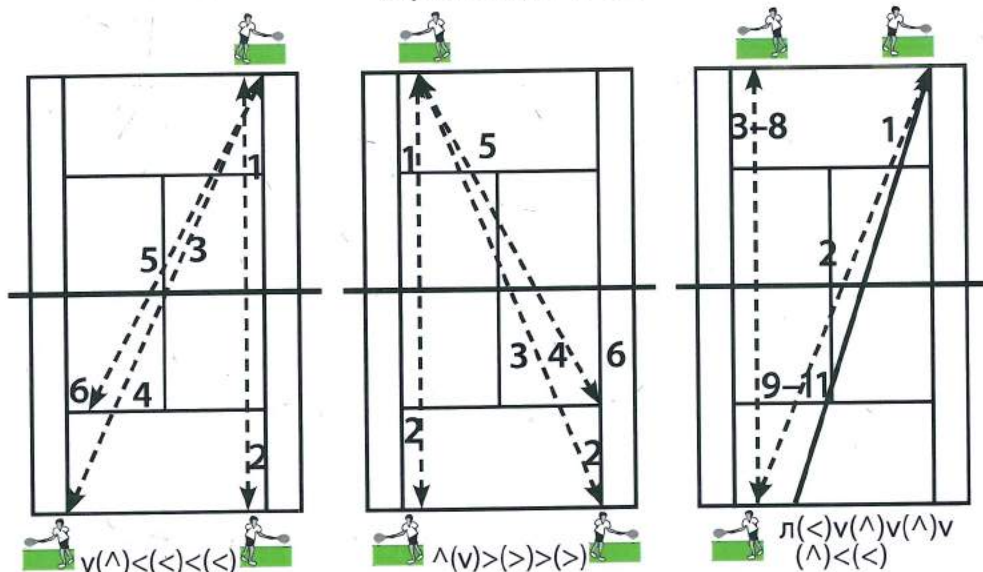
В.А. Голенко



запись матча или видеосъёмку. На крупнейших турнирах эту работу выполняют специальные компании, специализирующиеся на сборе информации и предоставляющие её не только журналистам, но и заинтересованным тренерам и спортсменам.

Раньше мы говорили о вдохновении словами Петра Ильича Чайковского, который связывал это чувство с трудом человека, занимающегося творческим процессом. В теннисе происходит то же самое. Тренер должен уметь вызывать вдохновение у ученика. Например, если при совершенствовании ответных действий на длинные удары соперника теннисист часто допускает ошибки, это, скорее всего, вызовет раздражение. И тогда при помощи новых деталей

Упражнения 20–22



в задании можно изменить состояние спортсмена. Как? Например, выполнить два-три коротких косых удара, а затем – вновь длинные. Кроме того, можно направлять мячи не только в различных направлениях, но и с разной степенью вращения.

На тренерском пути порой встречаются личности, постоянно бравирующие будущими успехами, но не прилагающие при этом особых усилий на повседневных тренировках. С такими подопечными успеха не добьёшься. О чём можно серьёзно говорить, если после поражения с разгромным счётом спортсмен с горечью заявляет, что он упустил победу?

Кроме того, надо иметь в виду, что, как только ученик и тренер заключают союз о долговременной совместной работе, сразу вступают в силу определённые противоречия между планами тренера и тем, насколько ученик готов реализовать их на практике. Однако настоящий педагог, передавая свои знания и опыт спортсмену, обязательно принимает во внимание его «я». И «я» это тем сильнее, чем талантливее ученик. По ходу длительного тренировочного процесса тренеру приходится довольно часто идти на коренное изменение или совершенствование тех или иных технических приёмов и физических качеств подопечного, что, как правило, вызывает недоверие со стороны ученика. В этом случае необходимо не только смело, но и аргументированно убеждать спортсмена в обоснованности выбора решений нестандартных задач.

Прежде чем заниматься реконструкцией внутреннего состояния спортсмена, тренеру необходимо самому почувствовать уверенность в своих действиях. Зато когда ученик проникается доверием к планам тренера, можно быть уверенным – их совместные усилия не останутся без положительного результата.



Исходное положение



Хватка ракетки



Замах и подход к мячу



Окончание удара

Глава III

Обучение юных теннисистов различным техническим действиям

Люди любого роста, возраста и физического развития способны получить наслаждение от игры в теннис.

Мэри Джо Фернандес, олимпийская чемпионка
Барселоны-1992 и Атланты-1996 в парном разряде

Каждый ребёнок, который приходит на корт обучаться теннису, обладает бесчисленным количеством вариантов движений всеми частями тела. Квалифицированному тренеру же нужно выделить лишь те движения, которые помогут его подопечному научиться правильно подходить к мячу, применять оптимальные виды замаха ракеткой перед нанесением ею различных ударов.

Тренер должен не только определять наиболее значимые ошибки в построении того или иного технического действия, но и находить пути решения для их исправления. Поэтому хорошо, если тренер может показать образцовую технику выполнения удара, а ученик способен её повторить.

О таком ребёнке можно сказать, что он одарён умением координировать свои двигательные действия при построении различных движений. К сожалению, не каждый юный теннисист после просмотра движений тренера может качественно их повторить. Тогда, возможно, на помощь придут сравнительные речевые или образные примеры выполнения движений ракетки, той или иной части туловища, рук или ног. Например, при выполнении кручёного удара с отскока тренер предлагает юному теннисисту: «Представь построенный тобой двухэтажный дом. Головка ракетки – это первый этаж здания, которое стоит на фундаменте, то есть твоих ногах, а мяч – второй этаж. Менять их местами нельзя, иначе дом может разрушиться».

Мысленное построение дома позволит юному теннисисту решить одну из самых сложных для него задач: опускать головку ракетки под мяч при выполнении ударов с верхним вращением. В дальнейшем, при выполнении резаных ударов, в качестве примера может оказаться горнолыжник (головка ракетки), спускающийся с горы к финишному створу, расположенному у подножия горы (мяч). А вот ещё одна подсказка юному теннисисту: «Представь себе, что мяч является самолётом, который сначала взлетает, а затем пролетает по определённом воздушному коридору и, наконец, приземляется в определённом месте площадки». Эта ассоциация может оказаться полезной при построении траектории полёта мяча, направленного на противоположную сторону площадки.

Наряду с мысленными образами в построении движений ракетки при выполнении различных ударов используются инструментальные методики. Так, с помощью мобильного телефона можно осуществлять видеозапись техники выполнения ударов вашего подопечного, а затем сравнивать её с образцами в исполнении лучших теннисистов мира. С помощью такой видеозаписи квалифицированному тренеру проще находить пути исправления технических ошибок у подопечного.



Основы обучения теннисистов техническим действиям

Современная спортивная техника не всегда доступна начинающим.

В таких случаях новичков надо обучать элементарной, упрощённой, посильной им технике, но с сохранением её сущности.

Николай Озолин,
заслуженный тренер СССР,
доктор педагогических наук

Современный тренер задумывается над тем, чтобы в наиболее короткое время его подопечные овладели эффективной техникой выполнения ударов, способствующей продвижению спортсмена вверх по спортивной лестнице.

Сегодня родители приводят в теннисные группы детей в возрасте 5–6 лет и даже меньше. Поэтому нельзя забывать об интересах юных учеников, которым на тренировках не хочется осваивать сложные технические движения. Показателен разговор с моим младшим внуком:

- Денис, пойдём играть в теннис.
- Не хочу.
- Почему?
- Я умею.

Налицо отсутствие заинтересованности к незнакомому предмету. Но стоило сказать, что в группе будут знакомые ребята, как внук моментально согласился пойти на занятие.

Дети должны идти на тренировки с удовольствием. Но чем же тренеры могут заинтересовать крох на занятиях? В первую очередь – эмоциональным проведением тренировок с помощью различных подвижных игр и эстафет, инструментами, которыми должны стать мячи и ракетка, мишенями, в которые метаются мячи.

За основу технической подготовки юного теннисиста можно принять модель в виде функционального блока, состоящего из четырёх взаимосвязанных задач:

- обучение игре специальными видами технической подготовки;
- анализ тренировочной деятельности;
- обеспечение управления технико-тактической, физической и психологической подготовками в соревновательном процессе;
- анализ соревновательной деятельности.

На протяжении всего профессионального пути



тренеру и спортсмену придётся решать эти четыре задачи, причём каждая из них, в свою очередь, в дальнейшем «рассыпается» на несколько других. Так, функция по обучению игре с помощью специальных видов технической подготовки декомпозируется на следующие задачи-функции:

- овладение техникой игры;
- развитие специальных физических качеств теннисиста;
- умение восстанавливать и стимулировать работоспособность организма после выполнения высоких нагрузок.

Следует понимать, что решением столь сложных и интересных задач необходимо заниматься одновременно, соблюдая основные законы и правила развития организма.

Знакомство ребёнка с техническими приёмами игры легче осуществлять с помощью упражнений, направленных на развитие ловкости, гибкости, выносливости и сообразительности в подвижных играх.

Необходимо представлять, что под техникой игры понимается совокупность приёмов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения двигательных задач.

К таким техническим действиям следует отнести следующие основные функциональные задачи, направленные на выбор и умение применять в игре:

- исходное положение перед ударом соперника;
- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара;
- выход из удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очерёдности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Техника игры теннисиста состоит из ударных действий и передвижений по площадке. Удары ракеткой различают по типу вращения мяча, высоте точки удара, кривизне траектории его полёта.

При выполнении ударов теннисист должен сообщить мячу необходимую в данной игровой ситуации скорость и направить его на сторону соперника в определённое место площадки.

Качество выполнения ударов во многом зависит от особенностей передвижений теннисиста по площадке, чёткой и эффективной работы





В.А. Голенко



ног, определяющей своевременный подход к мячу. Теннисист должен уметь быстро перемещаться по корту простыми, приставными, широкими шагами, выполнять рывки вперёд, назад, вправо, влево, осуществлять прыжки в стороны и назад.

Недооценка важности качественного обучения и совершенствования теннисиста передвижению по

корту может существенно задержать освоение им различных технических действий. Тренировочный процесс начинается с изучения техники ударов, умения передвигаться по площадке, то есть с технических действий, без которых невозможно играть в теннис. Но в них нельзя достичь совершенства, не обладая определённой ловкостью, силой, быстротой, выносливостью.

Учебно-тренировочный процесс теннисистов объединяет три части:

- обучение техническим действиям;
- использование комплекса упражнений для развития физических качеств теннисистов;
- соревновательная деятельность.

Рассматривая основы строения действий, профессор Дмитрий Дмитриевич Донской считал невозможным ограничиться рамками какой-либо одной научной дисциплины. Необходим комплексный подход к анализу основ двигательных действий, позволяющий рассматривать проблему с позиций механики, биомеханики, биологии, психологии, теории спортивной подготовки. В этой проблеме выделяют два аспекта: биомеханический и биологический.

Биомеханический аспект касается механических основ движений человека, которые невозможны без биологического управления сложнейшей деятельностью мышц. В свою очередь, биологический аспект связан с управлением огромным количеством звеньев тела человека и их бесчисленными взаимодействиями.

Однако, по мнению специалистов, было бы большим упрощением ограничивать систему управления движениями только биомеханическим и биологическим подходами. Не менее важными являются психологический и педагогический аспекты. К сожалению, тренеры, работающие с детьми, недостаточно используют образные характеристики, помогающие расшевелить сознание теннисиста в процессе построения необходимого движения ракетки при выполнении того или иного удара.

Довольно часто можно наблюдать, как юных игроков обучают технике выполнения удара, подражая игре того или иного ведущего теннисиста. В этом случае тренеры не принимают во внимание время реакции своего подопечного на движущийся объект, каким является непослушный для малолетнего



спортсмена мяч, а также неумение объединить сложные в координационном отношении движения ракетки, рук, ног и туловища.

Малышу трудно соизмерить скорость полёта мяча и вовремя среагировать на его направление, предусмотреть величину отскока мяча от поверхности площадки. А ведь юному дарованию необходимо вовремя встретить мяч ракеткой и отправить его на противоположную сторону площадки, не попав при этом в сетку или за пределы игровой части корта.

Решить одновременно перечисленные выше задачи иногда сложно даже неплохо подготовленному в координационном отношении взрослому человеку. Вот почему при обучении юных теннисистов основам техники выполнения ударов необходимо использовать упрощённые варианты построения замаха ракетки без огромной петли, облегчённые по весу мячи и ракетки.

Обучение детей 5–6 лет технике выполнения ударов следует начинать в квадратах полей подачи. А чтобы у юного теннисиста появился интерес к точному попаданию мяча в заданное место, необходимо использовать объёмные по размеру мишени, которые можно расположить на противоположной стороне корта. Над сеткой же при этом следует обозначить своеобразный коридор по высоте, сквозь который должен будет пролетать мяч.

Необходимо помнить, что процесс обучения техническому действию проходит, как правило, на одном занятии, а его совершенствование – на протяжении всей спортивной карьеры, в определённой последовательности и по частям. Это связано с тем, что юному теннисисту при выполнении удара необходимо следить не только за своевременным замахом ракетки, но и за скоростью полёта мяча, направленного с противоположной стороны площадки, высотой его отскока. При этом нужно выбрать оптимальную хватку ракетки, повернуть туловище, отвести ракетку в замах на определённую величину, перенести вес тела к моменту встречи ракетки с мячом с одной ноги на другую и лишь затем отправить мяч на сторону соперника по определённой траектории в пределы площадки.

Разумеется, начинающему спортсмену очень сложно справиться с решением такого количества перечисленных выше задач. Поэтому стоит принять



во внимание рекомендации спортивных физиологов: начальное обучение незнакомому движению осуществляется с активным участием сознания.

В дальнейшем двигательное действие становится всё более автоматизированным и всё меньше нуждается в неустанным контроле сознания, превращаясь в двигательный навык.

Начальное обучение теннисным ударам и передвижению по корту осуществляется при непосредственном участии сознания игрока. Сегодня лучшие тренеры детских спортивных школ или групп не только учат своих воспитанников механическому выполнению того или иного удара, но и вызывают творческий интерес у подопечного к процессам обучения и совершенствования техники игры.

Теннисиста, постигающего основы ударов, необходимо обучать умению анализировать собственные технические ошибки и предопределять возможность безошибочного выполнения того или иного технического действия.

Оказать помощь в организационной работе тренеру может технология модульного обучения – своеобразный системный проект, представляющий собой некий модуль, состоящий из двух основных блоков:

- обучение игре специальными видами спортивной подготовки (тренировочная деятельность);

- управление в соревновательном процессе технико-тактической, физической и психологической подготовками (соревновательная деятельность).

Оба блока связаны между собой контрольными функциями: анализ соревновательной деятельности и анализ тренировочной деятельности.

Создание структурной модели модульного обучения и совершенствования мастерства теннисистов способствует качественному контролю тренировочного процесса, а кроме того, позволяет определять основные направления тактических действий в игре с конкретным соперником.

Своеобразным инструментом в построении тренировочного процесса являются количественные и качественные характеристики игровых действий теннисистов в условиях соревнований. С помощью тренера спортсмены должны подбирать оптимальные тренировочные нагрузки, определять степень собственной готовности к тому или иному турниру.

Ведущие теннисисты мира пользуются услугами нескольких специалистов. Наряду с основным тренером в их тренировочном процессе участвуют тренер по физической подготовке, психолог, массажист, научный сотрудник, помогающий планировать и контролировать подготовку спортсмена.

На трибунах теннисных стадионов всё чаще можно видеть тренера или его помощника, стенографирующего матч или ведущего видеосъёмку. На крупных турнирах эту работу выполняют специальные службы, предоставляющие статистическую информацию не только журналистам, но и заинтересованным в ней тренерам и спортсменам. Квалифицированный тренер, обладая качественным информационным материалом о соревновательной деятельности своего подопечного, сможет определить состояние его спортивной формы и в случае необходимости внести коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Уже на самых ранних стадиях обучения ребёнка теннису тренер определяет модель его будущего стиля игры. Этот стиль определяется характером

спортсмена, его внутренней мотивацией и средой, в которой игрок воспитывается. Другими определяющими факторами для становления индивидуальности теннисиста являются квалифицированный педагог и методическое обеспечение тренировочного процесса.

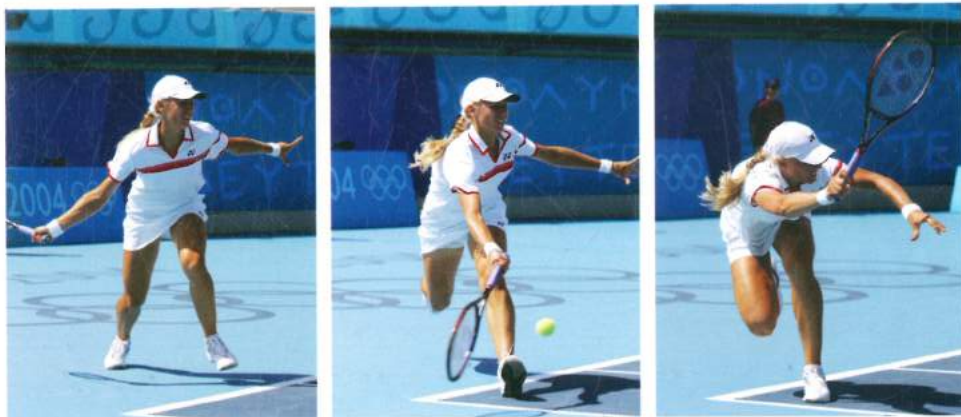
Прежде чем приступить к учебно-тренировочному процессу, необходимо определить, насколько возможно вырастить из ребёнка теннисиста высокого уровня. Разумеется, данные предварительного отбора в группы начальной подготовки не могут носить характер окончательного заключения на перспективу долгосрочной работы.

Тренировочный процесс начинается с обучения технике ударов, умению передвигаться по площадке, то есть с технических действий, без которых невозможно играть в теннис. А совершенства в них нельзя достичь, если не обладать определённой ловкостью, силой, быстротой, выносливостью.

На стадии начального обучения юных теннисистов техническим действиям следует обращать внимание на простоту их выполнения, не увлекаясь экзотическими формами движения ракетки, которые можно наблюдать в игре ряда профессиональных теннисистов.

Обучение тому или иному ударному действию нужно начинать с имитационных ударов, при выполнении которых следует последовательно обращать внимание на исходное положение, поворот туловища, отведение ракетки в замах и его величину, перенос веса тела к моменту встречи ракетки с мячом с одной ноги на другую и выход из удара.

Вслед за выполнением ударов с отскока с места следует переходить к обучению ударам с отскока в движении.





В институте наш педагог Семён Павлович Белиц-Гейман многие занятия по специализации проводил в фехтовальном зале с зеркальной стеной. Порой было утомительно заниматься длительное время имитацией техники выполнения ударов перед зеркалом, но со временем мы поняли важность этих занятий, поскольку мгновенная информация в виде зеркального отображения позволяла наглядно оценивать построение ударов и находить пути их совершенствования.

Сегодня на помощь тренеру в создании картины оптимального движения ракетки при выполнении удара пришла видеозапись. Весьма действенны и традиционные педагогические методы построения движений в виде словесных или образных представлений.

Определив стратегию освоения и совершенствования технической подготовки юным теннисистом, тренер приступает к обучению его основным техническим действиям, из которых складывается целостное движение в виде удара ракеткой по мячу.

Исходное положение теннисиста на корте перед ударом соперника

Современный теннисист отличается умением пользоваться всеми стандартными ударами.

Билл Тилден, 10-кратный победитель турниров «Большого шлема» в одиночном разряде (1920–1930)

Розыгрыш очка для каждого из соперников начинается с подачи либо приёма. При выполнении приёма ноги теннисиста располагаются на одной линии при довольно широком их положении на поверхности корта и слегка согнутых коленных суставах.

Туловище теннисиста наклонено вперёд, ступни находятся в плотном контакте с поверхностью корта, вес тела равномерно распределён на двух ногах, сохраняется устойчивое равновесие.



Головка ракетки может быть слегка приподнята относительно кистей рук и располагается почти параллельно поверхности корта, руки к туловищу не прижимаются, а взгляд направлен в сторону соперника, выполняющего удар, и на полёт мяча.

Степень приподнятости головки ракетки в замахе определяется уровнем отскока мяча от поверхности корта и выбором высоты точки удара. Подобное исходное положение во многом позволит выполнять удары по мячу своевременно, а не поспешно.

Нередко приходится обращать внимание на довольно высокое расположение головки ракетки теннисиста в исходном положении перед выполнением удара соперником. Это может вызвать определённые трудности, если придётся отвечать не только резаным ударом с отскока в средней или низкой точках, но и плоским или кручёным. Вот почему плоскость ракетки должна находиться либо на уровне точки удара по мячу при выполнении плоского удара, либо значительно ниже её, если будет выполняться кручёный удар.

Занятие исходного положения теннисистом на корте осуществляется как перед выполнением удара соперника, так и сразу же после собственного ударного действия. Слегка согнутые ноги в коленных суставах и небольшой наклон туловища вперёд позволят осуществить быстрое движение на мяч в случае необходимой встречи с ним на расстоянии нескольких шагов.

Хватки ракетки при выполнении различных ударов

Неправильная хватка связывает мышцы рук, и они быстро устают во время игры, протекающей в быстром темпе.

Элсуорт Вайнс, 3-кратный победитель турниров «Большого шлема» в одиночном разряде (1931–1932)

Вслед за освоением ребёнком исходного положения на площадке начинается процесс обучения его хваткам ракетки. Техника выполнения различных ударов в современном теннисе постоянно меняется, поэтому происходит постепенная трансформация классических вариантов хваток ракетки для выполнения конкретного удара. Важно сосредоточиться на изучении хваток при выполнении ударов в высокой, средней и низкой точках.

Интересными выглядят мнения известных специалистов в отношении применения хваток ракетки при выполнении ударов в различных контактных зонах её встречи с мячом. Так, Р. Шонборн считает, что при выполнении удара справа с отскока, выполняемого различными хватками ракетки, точка встречи ракетки с мячом различна.

Ближе всего к туловищу располагается точка удара по мячу при использовании континентальной хватки ракетки, несколько дальше от туловища – восточной, затем – полузападной и, наконец, западной. При этом следует помнить, что рука с ракеткой к моменту удара к туловищу не прижимается.



В.А. Голенко

Восточная хватка ракетки для ударов справа с отскока широко используется при выполнении плоских и подкрученных ударов, так как ладонь бьющей руки располагается сбоку от ручки ракетки и как бы заменяет её плоскость. Создаётся впечатление, будто удар выполняется раскрытой ладонью руки.

При выполнении плоских и кручёных ударов справа с отскока в средней и высокой точках широко используют полузападную хватку. Она позволяет выполнять удары с отскока не только с вращением мяча, но и с высокой надёжностью его попадания в площадку.

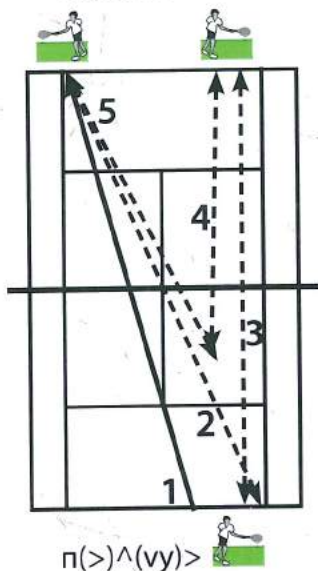
Кроме этого, использование полузападной хватки, а в отдельных случаях – и западной при выполнении ударов справа с отскока помогает сохранять оптимальное положение головки ракетки перед выполнением замаха, так как в исходном положении теннисист не может держать ракетку с высоко поднятой головкой.

В последнее время многие ведущие игроки при выполнении ударов справа с отскока пользуются западной хваткой. Она эффективна при выполнении атакующих ударов в средней и высокой точках, но создаёт определённый дискомфорт при нанесении агрессивных ударов в низкой точке и совсем не пригодна при выполнении серийных ударов с лёта. Поэтому при выполнении ударов справа с отскока необходимо использовать хватки ракеток от восточной до западной – в зависимости от высоты отскока мяча.

Место встречи ракетки с мячом определяется использованием конкретных хваток ракетки и высоты точки удара по мячу.

Расстояние от туловища теннисиста до точки удара можно определить следующим способом: надо расположить ручку ракетки в ладонь руки с определённой хваткой, подойти к тренировочной стенке и приложить к ней мяч плоскостью ракетки таким образом, чтобы он удерживался от падения на поверхность корта.

Упражнение 23



Удар слева с отскока выполняется одной или двумя руками. Соответственно, используются восточная хватка ракетки для ударов слева с отскока при выполнении одной рукой и двуручная при выполнении удара двумя руками.

Различный по высоте отскок мяча не позволяет агрессивно вести игру ударами слева одной рукой с использованием только континентальной хватки. Видимо, поэтому и появилась восточная хватка. Эта же хватка даёт возможность наносить не только плоские удары, но и удары с сильным вращением.

Выполнение плоских и кручёных ударов слева с отскока одной рукой требует определённой физической подготовленности, поэтому юные теннисисты легче осваивают удары слева с отскока двумя руками.

При выполнении ударов справа или слева с отскока двумя руками основная из них распола-

гается на ручке ракетки так, будто удар наносится одной рукой. Кисть же второй руки может находиться на рукоятке ракетки в удобном для теннисиста положении сверху над основной рукой. Между прочим, известны теннисисты, выполняющие удары с отскока двумя руками как справа, так и слева.

Обучение хваткам ракетки следует начинать с конкретных ударов: с отскока, с лёта, подачи. Разумеется, эти хватки должны помогать выполнению сильных и точных ударов всех типов.

На первом этапе обучения техническим действиям начинающему игроку объясняют условия применения различных хваток ракетки при определённой игровой ситуации, то есть рассматривают способы расположения рукоятки ракетки в руке теннисиста при выполнении ударов по отскочившему мячу, ударов с лёта, подач и ударов над головой. Те же задачи предстоит решать и на этапе совершенствования игры.

Уже в начале обучения различным хваткам следует обращать внимание на край ладони, который должен упираться в возвышение перед краем ручки ракетки. Первый, третий и четвёртый пальцы являются опорой в хватке, а второй и пятый – участвуют больше в управлении ракеткой.

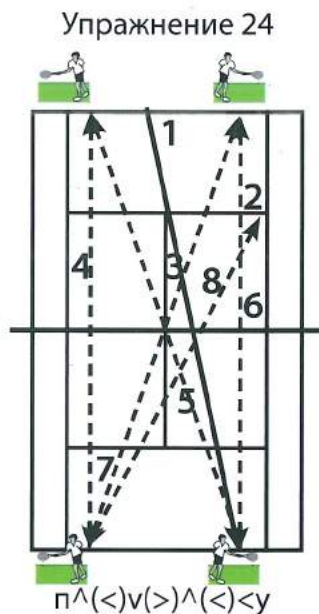
Следует помнить, что положение пальцев на ручке ракетки не всегда одинаковое. При необходимости изменить хватку не требуется до побеления пальцев сжимать рукоятку в ожидании удара соперника.

Использование той или иной хватки при выполнении различных ударов определяется предполагаемым типом и степенью вращения мяча, высотой точки удара по нему и, что самое важное, расстоянием относительно туловища теннисиста, на котором ракетка должна встретиться с мячом. Известно несколько хваток ракетки, которые отличаются положением кисти руки по отношению к граням ручки ракетки и углами в лучезапястном суставе (отведение-приведение, сгибание-разгибание). Чтобы разобраться в хватках, следует расположить ракетку в руке так, чтобы поперечные струны были перпендикулярны земле, а продольные – параллельны ей.

От хватки ракетки зависит успех любого удара. Более того, именно она, как правило, определяет игровой почерк.

Освоение хваток – процесс довольно продолжительный, а чтобы он был успешным, важно уметь контролировать выбор той или иной хватки ракетки в исходном положении, при выносе её на мяч, во время удара и после него.

Если после удара у новичка изменилась хватка ракетки, то ясно, что он непроизвольно меняет её во время удара. Особенно часто такая ситуация наблюдается при освоении теннисистом подачи. Важно следить за использованием нужной хватки на протяжении всего выполнения того или иного удара.





В.А. Голенко



Названия хваток весьма условны, поэтому в работах ряда специалистов можно встретить разное толкование одной и той же хватки. Например, континентальную хватку называют американской, австралийской и даже нейтральной.

Та или иная хватка ракетки используется не только на определённой высоте мяча над поверхностью корта, но и исходя из тактиче-

ских соображений выполнения предполагаемого удара. Так, при выполнении резаных ударов слева с отскока и ударов с лёта успешным может быть вариант использования континентальной хватки ракетки.

Если же предполагается выполнить кручёный удар справа с отскока, то необходимо использовать полузападную или западную хватку.

Использование теннисистами той или иной хватки в определённой игровой ситуации влияет как на качество выполнения удара, так и на его тактическую направленность. Континентальную хватку используют при выполнении ударов справа и слева с лёта, подач и ударов над головой. Однако высокий отскок мяча на жёстких кортах не позволяет агрессивно вести игру ударами слева с отскока одной рукой с использованием континентальной хватки. Видимо, поэтому для ударов слева с отскока появилась восточная

хватка, с помощью которой возможно наносить удары не только плоские, но и с сильным вращением мяча.

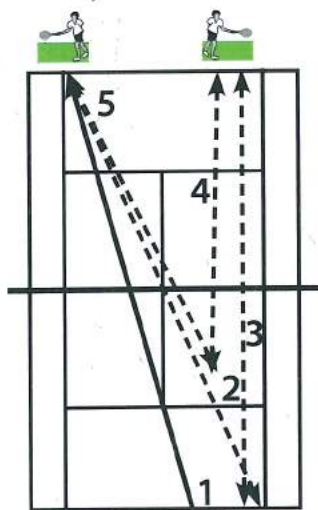
Обучение теннисиста применению той или иной хватки проводится одновременно с изучением конкретных ударов (с отскока, с лёта, подачи). Удары справа с отскока в низкой точке легче выполнять с использованием восточной хватки, а в средней и высокой точках – полузападной и западной хваток.

Ведущие теннисисты мира при использовании полузападной или западной хватки ракетки выполняют удары с отскока с сильным вращением мяча.

Следует отметить, что хватка, применяемая при выполнении ударов слева с отскока, нередко используется и при выполнении подачи.

Сегодня большая часть юных теннисистов выполняет удары слева с отскока двумя руками. При этом правая рука держит ракетку восточной

Упражнение 25



$\pi(>)^{\wedge}(vy)>$





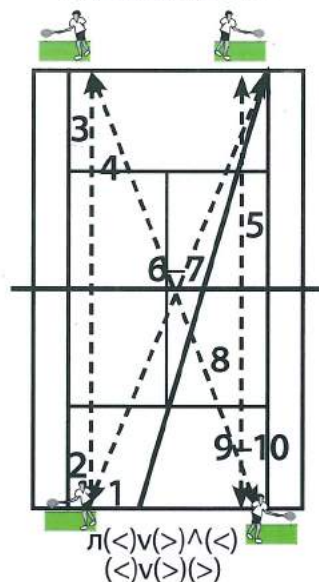
хваткой для удара слева, а левая – восточной для удара форхенд левшой. Если же теннисист при выполнении ударов с отскока в основном использует лишь одну хватку, он может вызвать на себя тактическую атаку соперника.

Достаточно обратить внимание на хватку ракетки соперника во время выполнения им ударов с отскока во время разминки – и можно понять, как тактически правильно разыгрывать ответственные очки в гейме или матче.

Например, если соперник при выполнении ударов справа с отскока использует в основном западную хватку, то против него можно смело применять удары с низким отскоком мяча и строить тактику на выполнении коротких резаных ударов, после которых можно будет уверенно выходить к сетке. Не удивительно, что среди победителей Уимблдона не встречаются теннисисты, активно использующие при выполнении удара справа западную хватку. Ведь на травяном покрытии мячи имеют невысокий отскок. Когда же у соперника при выполнении ударов с отскока доминирующей является континентальная хватка, то от него вряд ли следует ожидать мощных атакующих ударов с отскока в высокой точке, а вот к изнуряющей игре с длинным розыгрышем очка следует готовиться более тщательно.

Рассуждая о рациональном применении различных хваток в игре (в зависимости от высоты отскока мяча), следует иметь в виду, что при использовании континентальной хватки точка удара ракетки по мячу должна располагаться слегка впереди туловища, и эту хватку можно использовать при выполнении ударов в низкой и средней точках. Применение восточной хватки предполагает выполнение подкрученных и кручёных мячей в средней по высоте точке удара и даже несколько выше неё. В этом случае точка удара ракеткой по мячу может быть вынесена перед

Упражнение 26





В.А. Голенко



туловищем теннисиста сильнее, чем при выполнении ударов с применением континентальной хватки.

Использование полузападной хватки требует точного подхода к мячу, что эффективно при выполнении ударов в средней и высокой точках. Место встречи ракетки с мячом в этом случае выносится ещё больше вперёд даже по отношению к ударам с применением восточной хватки. В то же время использование полузападной, а в отдельных случаях и западной хватки при выполнении ударов справа с отскока помогает сохранять оптимальное положение головки ракетки перед выполнением замаха.

Кроме классического использования названных выше хваток ракетки, встречаются случаи применения восточной хватки для ударов слева с отскока при выполнении ударов справа. В этом отношении интересно выполнение отдельных ударов справа с отскока Питом Сампрасом. Он использовал хватку для удара слева с отскока, а точка встречи ракетки с мячом располагалась почти на одной линии с туловищем.

Таким образом, место встречи ракетки с мячом во многом определяется игровым опытом теннисиста, его развитым или врождённым чувством расстояния, на котором ракетка должна будет встретиться с мячом, направленностью мяча и использованием той или иной хватки ракетки.

Юных теннисистов следует обучать таким хваткам, которые позволяют выполнять безошибочно точные удары с высокой скоростью полёта мяча. И всё же, на наш взгляд, на начальном этапе обучения ударам справа с отскока следует использовать восточную хватку, которая позволяет подводить плоскость ракетки к мячу в вертикальном положении при выполнении ударов в средней и низкой точках.

Удары слева с отскока выполняются одной или двумя руками. При выполнении одной рукой используется восточная хватка, а двумя руками – двуручная.

Выполнение плоских и кручёных ударов слева с отскока одной рукой требует определённой физической подготовленности юных теннисистов, поэтому обучать этим ударам легче, если использовать двуручные хватки. При этом

новичку необходимо понять, что движение ракетки в основном будет осуществлять левая рука, а роль правой руки заключается в точном подведении плоскости ракетки к мячу. Кроме того, левая рука естественным образом должна заставлять головку ракетки опережать её ручку, как бы выступая в роли головки молотка при забивании гвоздя.

К сожалению, даже многие теннисисты среднего уровня не могут добиться эффекта «головки молотка». В результате они не столько бьют ракеткой по мячу, сколько толкают мяч. Причина этого скорее в том, что при выносе ракетки на мяч игрок осуществляет движение вперёд по направлению к мячу всей рукой, а не опережающим действием головки ракетки, за которой «последовали» бы кисть, предплечье и плечо.

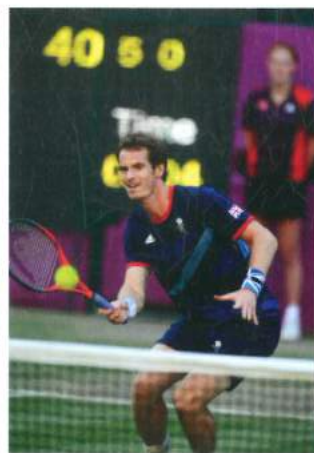
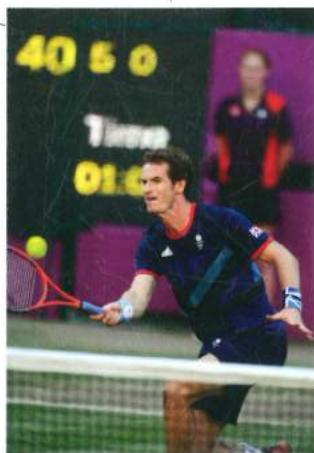
Чтобы юному теннисисту, выполняющему удар справа с отскока одной рукой, почувствовать роль головки ракетки, в качестве методического приёма следует предложить ему выполнить несколько ударов справа с отскока также двумя руками с прижатым к туловищу локтем левой руки.

Удары справа и слева с лёта одной рукой, а также резаные слева с отскока выполняются с использованием континентальной хватки ракетки. При этом вес тела теннисиста располагается равномерно на двух ногах, а к моменту удара переносится с одной ноги на другую.

Континентальную хватку ракетки применяют при выполнении наводящих и укороченных ударов слева с отскока одной рукой. Кроме того, континентальная хватка используется при выполнении ударов над головой и подачи.

При обучении ударам справа с отскока в низкой точке следует применять континентальную или восточную хватки, которые позволяют подводить плоскость ракетки к мячу в вертикальном положении, а в средней и высокой точках – полузападную или западную хватки.

Каждая хватка имеет не только определённые преимущества, но и недостатки. К преимуществам континентальной хватки можно отнести комфортное состояние теннисиста при игре на медленных площадках с низким отскоком мяча, а также при игре с лёта, выполнении резаных ударов слева с отскока, подачи и ударов над головой.





Для выполнения плоских и кручёных ударов справа с отскока в высокой точке широко используются полузападная и западная хватки. Они позволяют выполнять удары с отскока не только с вращением мяча и высокой скоростью его полёта, но и с надёжным попаданием в площадку.

Однако следует иметь в виду, что полузападная и западная хватки создают определённый дискомфорт при выполнении агрессивных ударов по мячу в низкой точке и малоприспособлены при игре с лёта.

Значительное количество профессиональных турниров проводится на кортах с жёстким покрытием, на которых высокий отскок мяча не позволяет агрессивно вести игру ударами слева с отскока с использованием континентальной хватки. Вот почему при выполнении ударов слева с отскока стали применять восточную хватку, позволяющую наносить агрессивные удары с высокой скоростью полёта мяча и придавать ему сильное вращение.

Оптимальный выбор использования той или иной хватки при выполнении ударов в различных по высоте точках и степени вращения мяча определяется не только тактическими задачами, но и умением решать их технически.



Форма замаха и её величина при выполнении ударов с отскока, приёма подачи и ударов с лёта

Подготовка к удару проводится, пока мяч ещё летит. Занятие позиции боком к сетке и отведение ракетки в замах должны быть сделаны до падения мяча на землю.

Сюзанна Ленглен, 8-кратная победительница турниров «Большого шлема» в одиночном разряде (1919–1926)

После того как юный теннисист ознакомится с исходным положением на площадке перед выполнением удара соперника и основными хватками ракетки, следует начинать обучение замаху для выполнения ударов с отскока, отмечая при этом наличие нескольких его видов.

Однако тренер должен заранее определить склонность подопечного к той или иной игровой манере, то есть оценить его возможности действовать в атакующем, контратакующем или позиционном стиле.

В наше время ведущие игроки мира при выполнении ударов с отскока применяют несколько видов замаха: петлеобразный, при котором вместе с поворотом туловища головка ракетки отводится вверх-назад-в сторону; прямой с отведением головки ракетки вместе с рукой в сторону-назад; петлеобразный с отведением головки ракетки вниз-в сторону-назад и расположением её ниже уровня предполагаемого отскока мяча.

Величина петли при выполнении замаха теннисистами во многом определяется скоростью полёта мяча, направленного соперником: чем выше скорость, тем больше петля похожа на прямое отведение ракетки в замах.

При выполнении приёма сильной подачи применяется замах с прямым отведением ракетки в сторону при одновременном повороте туловища. Такой способ отведения ракетки в замах используется и при скоростном обмене ударами соперниками с задней линии корта.





В.А. Голенко



Для выполнения прямого замаха достаточно повернуться боком к сетке и отвести ракетку в сторону, причём величина отведения ракетки в сторону-назад будет зависеть от скорости полёта мяча, направленного соперником.

Розыгрыши очков сильнейшими теннисистами мира часто сопровождаются высокими скоростями полёта мяча и быстрыми передвижениями по корту из стороны в сторону. Подобная ситуация заставляет использовать отведение ракетки в замахах непосредственно на уровень ниже уровня величины отскока мяча, то есть головка ракетки сразу опускается вниз.

Аналогично выполняется агрессивный приём подачи соперника, если решается задача направить мяч на противоположную сторону с высокой скоростью и сильным вращением.

Таким образом, при выполнении ударов с отскока теннисисты используют три различных по своей форме замахов с последующим выносом ракетки на мяч:

- петлеобразный с отведением ракетки вверх-вниз-вперёд навстречу мячу;
- прямой с отведением ракетки в сторону-назад-вперёд навстречу мячу;
- петлеобразный вниз-вверх-вперёд навстречу мячу.



В период начального обучения ударам с отскока следует обращать внимание на компактное отведение ракетки в замахах, осуществление которого должно быть ограничено прямой линией, соединяющей положение торца ручки ракетки, туловища теннисиста и сетки корта. Подобное положение ракетки в конце замаха определяет его величину и предостерегает



в дальнейшем от излишнего поворота туловища при завершении удара. При выполнении ударов с отскока в низкой и средней точках нельзя позволять головке ракетки оказываться выше уровня кисти руки перед нанесением удара, иначе невозможно будет придать мячу вращение и высокую скорость полёта.

Малоопытные тренеры не принимают во внимание время реакции юного теннисиста на движущийся объект, каким является совсем непослушный для юного спортсмена мяч. В начале обучения игре перед учеником должна ставиться предельно простая задача: попасть ракеткой по мячу. Это связано с тем, что юному теннисисту при выполнении того или иного удара необходимо следить за скоростью полёта мяча, направленного с противоположной стороны площадки, высотой его отскока, умением выбрать оптимальную хватку ракетки, отправить мяч на сторону соперника в пределы площадки и т.д.

Начинающему теннисисту очень сложно справиться с решением столь многочисленных задач. Поэтому предлагается начинать обучение ударам с отскока с прямого замаха со слегка приподнятой головкой ракетки. Такой замах





используется мастерами при выполнении приёма сильной подачи и ударов с отскока. Следует заметить, что в отечественной методике обучения детей теннисной технике всё ещё превалирует замах с высокой и длинной петлёй. Утверждая, что ребёнку будто бы легче разогнать ракетку на большом расстоянии, многие забывают, что ракетка у детей движется к мячу, подобно телеге без колес.

Замах теннисистом при выполнении удара справа с отскока следует начинать с поворота туловища таким образом, чтобы оно оказалось боком к сетке. Часто из-за позднего начала отведения ракетки в замахе неопытные теннисисты успевают отвести ракетку лишь в верхнюю часть петли. В таком случае они вынуждены бить по мячу, придавая ему обратное вращение, то есть выполняя резаный удар, поскольку головка ракетки не успевает опуститься ниже уровня точки удара. В подобной ситуации в первую очередь необходимо обратить внимание тренера и спортсмена не только на более раннее отведение ракетки для замаха, но и на положение головки ракетки перед её выносом на мяч. Уровень ракетки при этом должен слегка превышать кисть руки.

Поздний замах нарушает ритмичную структуру удара, вызывая излишнюю поспешность завершающего действия, и редко бывает эффективным. Вот почему при выполнении замаха следует использовать поворот плеч, которые помогут началу отведения ракетки назад. При завершении же замаха торец ракетки должен быть направлен в противоположную сторону площадки.

Перед непосредственным выносом ракетки на мяч её головка располагается ниже уровня предполагаемой точки удара. Иначе невозможно будет в дальнейшем придавать мячу вращение и высокую скорость полёта.

Любой замах имеет не только начало, но и окончание. Положение головки ракетки в конце замаха показывает, какой удар может быть выполнен по виду: резаный, кручёный или плоский. Если головка ракетки находится ниже уровня мяча, то, скорее всего, в момент удара мячу будет придано вращение, то есть будет выполнен кручёный удар. Расположение головки ракетки в заключительной стадии замаха выше уровня мяча позволит выполнить резаный удар. Если же головка ракетки находится почти на одном уровне с мячом, то удар будет без вращения, то есть плоский.

Определив стратегически предполагаемую модель ведения игры спортсменом в будущем, а также тактические варианты возможного ответного удара на конкретный удар соперника, следует направить усилия тренера на обучение

спортсмена различным типам замаха:

- прямому: отведение ракетки назад;
- петлеобразному: отведение ракетки вверх-назад-вниз;
- блокированному: отведение ракетки в сторону;
- петлеобразному: отведение ракетки вниз-назад-вверх.



Рост спортивного мастерства теннисиста заставит его осваивать различные типы замаха, которые необходимо будет применять в дальнейшем в зависимости от игровой ситуации. Так, при игре на задней линии используются петлеобразный и прямой замахи. А при выполнении ударов с лёта и приёма сложной подачи – блокированный.

Появление площадок с различными по жёсткости покрытиями, отличающимися высотой отскока мяча, вынудило разнообразить выполнение технических приёмов, в первую очередь – использовать разные варианты хватки ракетки, позволяющие играть агрессивно и надёжно. Соответственно, появилась необходимость искать противоядие от мячей, летящих с другой стороны корта с высокой скоростью.

Безошибочно удержать мяч в игре после сложного удара соперника – это половина дела. На атакующий удар необходимо ответить контратакующим, а затем и самому перейти к результативной атаке. Для этого нужны специальные технические действия, связанные с высоким уровнем физической подготовки и умением технически рационально выполнить одну из основных частей удара, какой является замах.

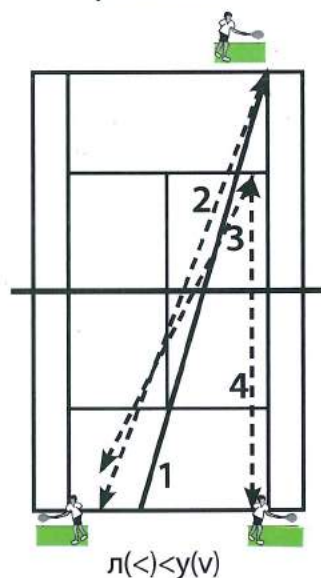
В условиях острого временного дефицита нет возможности выполнить вычурный петлеобразный замах на приёме или при ударах с отскока на быстрых кортах. Достичь положительного результата при быстром обмене ударами можно лишь тогда, когда теннисист умеет пользоваться набором замахов, выбирая оптимальный из них.

Удары с отскока могут выполняться как далеко за задней линией или же в непосредственной близости от нее, так и в пределах корта и даже у линии подачи. Кроме того, соперник может направить мяч с различной скоростью и глубиной. Это значит, что выполнять замах необходимо с оптимальной величиной и формой петли либо придётся использовать блокированный удар, подставив плоскость ракетки под мяч жёсткой кистью с небольшим её продвижением вперёд.

Наша практика подготовки теннисистов на начальном этапе доказала жизнеспособность одновременного обучения ударам с отскока как справа, так и слева. В этом случае у юного теннисиста не возникает синдром лучшего или худшего удара с той или иной стороны от туловища.

Конечно, опытный тренер на первом же занятии отметит, что его ученик более уверенно бьёт справа или слева. Но сам теннисист этого может и не заметить. При обучении замаху тренер способен определить склонность теннисиста к той или иной манере ведения игры, хотя, скорее всего, ему захочется подготовить разностороннего теннисиста, умеющего не только успешно вести игру в позиционном стиле, но и мощно атаковать и контратаковать по всему пространству корта.

Упражнение 27





Ещё несколько лет назад скорости полёта мяча после ударов с отскока были не столь высокими, и многие теннисисты обходились лишь одним петлеобразным замахом, с помощью которого можно было выполнять удары из любой точки площадки. Однако в последнее время на смену однообразному петлеобразному замаху с высокой и длинной петлёй пришли замахи с использованием самых различных форм петли и её размеров.

При выполнении петлеобразного замаха в одном случае ракетка направляется вверх с одновременным отведением её в сторону и назад, потом опускается вниз и лишь затем двигается вперёд для нанесения удара по мячу.

В другом варианте движение ракетки осуществляется не по дуге сверху, а по дуге снизу, то есть вниз-назад-вперёд-вверх. При таком выполнении замаха головка ракетки перед ударом направляется слегка вверх, вызывая значительное вращение мяча при сохранении большой скорости его полёта.

Выполнение замаха с отведением ракетки вниз-в сторону-назад с опущенной головкой, находящейся ниже уровня кисти руки, вынуждает высочайшая скорость полёта мяча после выполнения соперником подачи.

В этом случае отведение ракетки в сторону обеспечивает лишь поворот плеч, а её головка, расположенная ниже уровня предполагаемой точки удара, способна активно влиять на скорость ответного удара при должном сопровождении ракеткой мяча после удара. Подобный замах может быть эффективен также при выполнении ударов по мячу в высокой точке.

При приёме сильной подачи также можно использовать прямое отведение ракетки в сторону с последующим опусканием её головки кистью руки ниже уровня мяча. В таком случае после встречи ракетки с мячом ею продолжают обычное по длине сопровождение мяча. Такая техника выполнения ударов с отскока отличается отсутствием замаха в понимании выполнения классического движения.

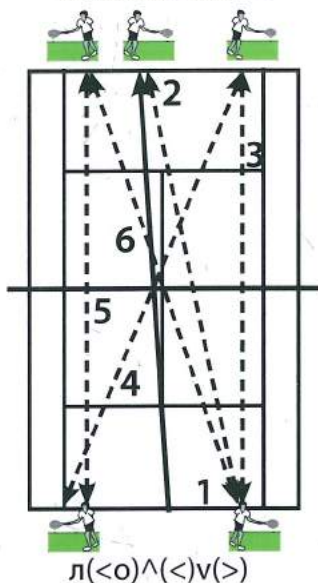
Создаётся впечатление, что был выполнен

замах для удара с лёта, но длинное движение ракетки, сопровождающее мяч после удара, говорит о том, что использовался атакующий удар в условиях отсутствия времени для полноценной к нему подготовки.

При наличии многообразия форм замаха возникают вопросы: с чего же начинать обучение ударам с отскока и их совершенствование? Какую форму замаха выбрать?

Необходимо помнить, что новичку крайне трудно концентрировать своё внимание на всех частях целостного ударного действия, финальной частью которого является удар ракеткой по мячу. А копировать технику выполнения ударов профессиональных теннисистов, применяющих несколько видов замаха в зависимости от игровой ситуации на корте, для начинающего игрока просто невозможно.

Упражнение 28



Осваивая конкретное техническое действие, юный теннисист должен последовательно обращать внимание на своевременное отведение ракетки в замахах, скорость полёта мяча, направленного с противоположной стороны площадки, высоту его отскока, выбор оптимальной хватки ракетки и лишь затем отправить мяч на сторону соперника.

В отечественной практике часто первым делом учат петлеобразному замаху, хотя отдельные специалисты рекомендуют начинать обучение ударам с отскока с освоения прямого отведения ракетки в замахах и лишь затем переходить к освоению петлеобразного замаха.

Прямой замах для новичков более удобен, так как он проще. Ракетка отводится назад до удара мяча о поверхность корта и останавливается на уровне, расположенном ниже уровня точки удара и торцом, направленным к сетке.

Нельзя забывать, что разные спортсмены обладают разной психомоторикой и к каждому из них необходимо найти свой подход.

Попытки обучать всех одинаковому замаху или любой другой форме движения – не самое благодарное занятие, ведь найти даже двух совершенно одинаковых в техническом отношении теннисистов, тем более из числа ведущих в мире, невозможно.

Юный теннисист при подготовке к ответному удару соперника должен будет решать ряд задач:

- следить за скоростью полёта мяча, направленного с противоположной стороны площадки;
- предопределять высоту отскока мяча от поверхности корта;





- выбирать оптимальную хватку ракетки;
- своевременно завершать выполнение замаха;
- и лишь затем отправлять мяч на сторону соперника.

В начале обучения перед учеником ставится, на первый взгляд, предельно простая задача: попасть ракеткой по мячу. При этом тренер, по возможности, старается облегчить ученику её решение, исключив у подопечного при выполнении замаха лишние движения ракеткой. Достаточно из исходного положения повернуться боком к сетке и при этом не двигать ракеткой. Таким образом, будет выполнена уже половина замаха.

Далее жёсткой кистью и предплечьем следует слегка отвести головку ракетки назад до момента, пока торец рукоятки ракетки не будет обращён к сетке. Головка ракетки может быть приподнята за счёт не всей руки теннисиста, а только одной кисти.

Подобное положение ракетки в конце замаха определит его величину и предостережёт в дальнейшем от излишнего поворота туловища.

Степень приподнятости руки теннисиста в замахе определяется уровнем отскока мяча от поверхности корта, скоростью полёта мяча (чем выше скорость мяча, тем уровень петли ниже) и выбором спортсменом высоты точки удара ракеткой по мячу.

Отведение ракетки назад далеко за туловище не позволит вынести её на мяч точно по прямой линии, поскольку удар в этом случае



будет осуществляться как бы по кругу вокруг туловища теннисиста. К тому же нельзя сбрасывать со счетов недостаточную концентрацию внимания игрока. Исправить положение в такой ситуации, на наш взгляд, можно, обратив внимание тренера на величину замаха теннисиста при нахождении его внутри корта.

При выполнении петлеобразного замаха движение руки с ракеткой должно быть ограничено как по длине, так и по высоте. С этой целью в качестве тренировочного упражнения можно выполнять удары в невысоком темпе и к тому же двумя руками, а затем вновь возвращаться к замаху одной рукой и при этом стараться следить за ограниченным отведением ракетки назад. Подобный приём можно повторять многократно.

Замах и удар по мячу двумя руками может решить и ещё одну техническую проблему – преждевременную встречу ракетки с мячом. Раннее отведение ракетки в замахах не должно мешать своевременному передвижению теннисиста к месту встречи ракетки с мячом, которое должно осуществляться до того, как мяч отскочит перед игроком от поверхности корта. Чёткий подход к мячу выражается в желательной остановке теннисиста перед нанесением удара.

Внимание тренера должно быть сосредоточено на юном спортсмене: взгляд теннисиста на мяч и подведение головки ракетки под него таким образом, чтобы без суеты выполнить встречу ракетки с мячом на определённом расстоянии от туловища, а затем завершить её движение за левым плечом при выполнении удара справа с отскока или за правым плечом, если удар выполнялся слева с отскока двумя руками.

Один из сложных моментов при выполнении удара – определение места встречи ракетки с мячом. Помощь в решении этой задачи может оказать следующее упражнение: необходимо рассыпать мячи по поверхности корта и затем попросить теннисистов направить их к сетке площадки ракеткой, которая будет служить для них своеобразным веником для подметания мусора с поверхности пола.

Таким образом, первым заданием для юных теннисистов станет очистка корта от разбросанных мячей. Начинающий игрок должен расположиться боком по отношению к мячу, лежащему на поверхности площадки, затем отвести ракетку в сторону, не поднимая её головку над поверхностью корта, то есть выполнить замах, и лишь потом направить ракетку к мячу. Уже в этом упражнении тренер должен будет обращать внимание на хватку ракетки, подход к мячу, незначительную величину отведения ракетки в замахах, положение





головки ракетки, которая должна расположиться на поверхности корта, место встречи ракетки с мячом и завершение движения ракетки после удара.

Аналогичные действия выполняются ракеткой с другой стороны от туловища юного теннисиста. Сбор мячей, рассыпанных по поверхности корта в определённом месте площадки, позволит понять ему основы техники выполнения замаха, движения ракетки на мяч, определять место встречи ракетки с мячом и окончание её движения с правой или левой стороны от туловища.

Следующее задание для начинающих – «организация встречи» ракетки сдвигающимся по поверхности площадки мячом, направленным ему товарищем. Даже при таком, казалось бы, несложном упражнении, как удар по движущемуся по поверхности корта мячу, юному теннисисту приходится решать множество для него незнакомых задач:

- отвести вовремя ракетку в замахах с опущенной головкой на поверхность площадки;
- осуществить контроль за правильным выбором необходимой хватки ракетки;
- определить оптимальное расстояние, на котором встретятся мяч и ракетка;
- и, наконец, завершить движение ракетки после удара за левым плечом при выполнении удара справа или за правым плечом, если удар выполнялся слева двумя руками.

Чтобы тренеру не терять время на объяснение юным теннисистам, что к мячу перед его встречей необходимо вставать боком, проще выполнять первые удары по катящемуся по полу мячу двумя руками. Затем же можно выполнять это упражнение одной рукой.

Наконец, приходит время для освоения ударов по отскочившему мячу. Но перед этим начинающему игроку необходимо предложить поймать мяч после отскока сначала двумя руками, затем одной, а потом произвести несколько ударов по мячу ладонью.

Когда у юного теннисиста сложится впечатление о точке встречи кисти с мячом, ему предлагается взять в руки ракетку, занять положение готовности в открытой стойке, повернуть туловище боком к сетке, отвести ракетку в положение окончания замаха перед непосредственным выносом её на мяч и выполнить несколько ударов с отскока по аккуратно брошенному тренером поролоновому мячу. Затем можно использовать облегчённые мячи, ну а потом уже – обычные.

На результат выполнения первых ударов теннисистом ракеткой по мячу влияет множество факторов, отвлекающих его от решения основной задачи, в том числе и самый важный – необходимость встретить мяч ракеткой в строго определённой точке.

Даже незначительная скорость полёта мяча, направленного тренером с руки в сторону юного теннисиста, вызывает у него определённое волнение. Оно сопровождается неуверенностью в своевременном выполнении таких последовательных действий, как отведение ракетки в замахах, подход к мячу, вынос ракетки на мяч, определение точки приложения плоскости ракетки к поверхности мяча, завершение ударного действия и выхода из него. Поэтому

на начальном этапе освоения техники выполнения удара начинающим игрокам стоит сначала использовать облегченные по весу мячи, имеющие больший объём и меньшую скорость полёта по сравнению с обычными. Причём построению замаха, подходу к мячу и выходу из удара следует обучать последовательно, по частям.

Последовательный переход от использования поролоновых мячей к обычным позволит не только своевременно выполнять замах ракеткой, но и следить за скоростью полёта мяча, высотой его отскока, научиться выбрать оптимальную хватку ракетки, а также отправить мяч на противоположную сторону в пределы площадки.

Не следует забывать, что причиной низкой результативности ударов с отскока на начальном периоде обучения часто является нарушение ритмической структуры удара, вызванной поздним отведением ракетки в замах и неудачным расположением игрока на корте перед нанесением удара, то есть плохим подходом к мячу.

Особое внимание тренера должно быть уделено своевременному завершению отведения юным теннисистом ракетки в замахе перед выносом её на мяч для удара. Необходимо помнить, что замах следует начинать с отрыва мяча с ракетки соперника, а завершить его к моменту удара мяча о поверхность площадки.

Перед нанесением ударов в низкой и средней точках головка ракетки не должна быть выше уровня кисти, иначе невозможно не только придать мячу вращение и высокую скорость полёта, но и просто перебить мяч через сетку.

На этапе освоения техники выполнения первых ударов с отскока полезно использовать теннисную пушку. Тогда тренер, находясь около игрока и двигаясь рядом с ним, может с помощью своей ракетки или же небольшого шеста ограничивать длину и высоту замаха. Исправить положение в такой ситуации, на наш взгляд, возможно также, если обратить внимание тренера и игрока на величину замаха при нахождении теннисиста внутри корта.

Часто неопытные теннисисты опаздывают, успевают отвести ракетку лишь в верхнюю часть петли и вынуждены бить по мячу, придавая ему обратное вращение, то есть выполняют резаный удар, поскольку головка ракетки не успевает опуститься ниже уровня точки удара. В таком случае в первую очередь необходимо обратить внимание тренера и спортсмена не только на более раннее отведение ракетки в замах, но и на положение её головки перед началом выполнения удара.

Головка ракетки в конце замаха не должна быть слишком приподнята по отношению к кисти руки, поскольку в таком случае вряд ли удастся нанести удар, придав мячу высокую скорость.

Сегодня не возникают вопросы о том, почему при выполнении ударов слева с отскока двумя руками многие теннисисты отводят ракетку вниз-назад. Однако к движению ракетки в замахе вниз-назад при выполнении ударов справа с отскока двумя руками многие почему-то относятся с недоверием.

Детям, не обладающим особой физической силой, легче осваивать удар справа с отскока двумя руками, отводя ракетку при замахе вниз-назад. Вот почему на начальном этапе обучения следует смелее внедрять выполнение



ударов с отскока двумя руками как справа, так и слева. Это позволит добиться быстрого эффекта в постановке правильного замаха и более точного подведения головки ракетки к точке удара. В дальнейшем спортсмен сможет без особых проблем перейти к выполнению замаха одной рукой, как это делали знаменитый швед Бьорн Борг и россиянин Александр Волков.

Одной из основных характеристик выполнения замаха является его величина. Теннисисты невысокого уровня, как правило, используют очень высокую петлю при очень далёком отведении ракетки назад от туловища. Исправить положение в такой ситуации возможно, если обратить внимание на своевременный поворот туловища боком к сетке, величину отведения ракетки в замах при нахождении спортсмена внутри корта, положение торца ручки ракетки, который должен будет направлен на противоположную сторону площадки, перенос веса тела к моменту встречи ракетки с мячом с одной ноги на другую и выход из удара.

Решать все перечисленные задачи юному теннисисту придётся в определённой последовательности. Наиболее важным является своевременное завершение отведения ракетки в замах перед выносом её на мяч для удара.

Начинающий игрок должен понять, что замах ракеткой завершается к моменту касания мяча поверхности площадки, направленного тренером или партнёром, а приподнятость руки в замахе определяется уровнем отскока мяча от поверхности корта, скоростью полёта мяча (чем выше скорость мяча, тем уровень петли ниже) и выбором спортсменом высоты точки удара.

Тренер должен обращать внимание на место встречи ракетки теннисиста с мячом и определение непосредственной точки приложения ракетки на мяче.

Тренер помогает юному теннисисту в построении замаха и выполнении нескольких ударов с отскока по мячу, для того чтобы следующее упражнение спортсмен мог сделать самостоятельно. То есть ему самому придётся своевременно отвести ракетку в замах.

Тренер должен обращать внимание на начало отведения ракетки в замах и завершение его перед выносом её на мяч для удара. При обучении юных теннисистов замаху для выполнения ударов с отскока не следует увлекаться экзотическими формами движения ракетки, которые можно наблюдать в игре ряда профессионалов.

Применение начинающими теннисистами замаха ракеткой с большой петлёй при выполнении ударов с отскока сопровождается большим количеством брака. На результат качественного выполнения первых ударов с отскока, как и на результат выполнения первых ударов теннисистом ракеткой по мячу, влияет множество факторов, отвлекающих теннисиста от решения основной задачи. Наиболее важный из них – необходимость встретить мяч ракеткой в строго определённой точке. Помощь в решении этой задачи может оказать ограничение юным теннисистом высоты отведения ракетки в замах с последующим опусканием её головки под мяч.

Другая причина медленного роста качества выполнения ударов с отскока кроется в нарушении ритмической структуры удара, вызванной поздним отведением ракетки в замах и неудачным расположением игрока на корте перед нанесением удара, то есть некачественным подходом к мячу.

Замах при выполнении ударов справа и слева с отскока начинается с поворота плеч вправо или влево и движения рукой (или руками) с ракеткой, направленной (направленных) слегка вверх-назад.

Необходимо обращать внимание на положение головки ракетки, которая должна смотреть вверх не за счёт поднятия всей руки теннисиста, а только за счёт приподнятого положения её кисти. Приподнятость головки ракетки в замахе определяется уровнем отскока мяча от поверхности корта и выбора спортсменом высоты точки удара. Часто можно наблюдать, как юный теннисист использует большой по величине замах при подготовке к выполнению ударов с отскока, находясь как далеко за пределами задней линии корта, так и в непосредственной близости от линии подачи.

Громоздкий замах со слишком далёким отведением ракетки назад не позволяет вынести её на мяч точно по прямой линии, поскольку движение ракетки осуществляется как бы вокруг туловища. К тому же нельзя сбрасывать со счетов недостаточную концентрацию внимания юного игрока.

Если теннисист находится внутри корта, то внимание тренера и спортсмена должны быть направлены на величину замаха, который должен быть ограничен в размерах, как по длине, так и высоте.

С этой целью в качестве тренировочного упражнения можно было бы выполнять удары в невысоком темпе. Можно предложить спортсмену выполнить несколько ударов двумя руками, а затем вновь возвратиться к замаху одной рукой, и при этом стараться следить за ограниченным отведением ракетки назад.

Неопытному тренеру хочется обучать своих подопечных технике выполнения ударов известных профессиональных теннисистов. Однако он не понимает, что новичку сложно копировать технику выполнения ударов профессионалов, применяющих несколько видов замаха в зависимости от игровой ситуации на корте. Наш опыт подсказывает, что необходимо проводить обучение новичков замаху по самой простой схеме, доступной сознанию малыша.

Началу замаха при выполнении удара справа с отскока способствует поворот туловища и плеч вправо с одновременным отведением в сторону руки с ракеткой, головка которой должна быть направлена слегка вверх-назад. Для этого тренеру необходимо помочь юному теннисисту отвести ракетку в сторону-назад, обращая внимание на то, чтобы её головка находилась слегка выше пояса спортсмена, а торец смотрел на противоположную сторону площадки.





В.А. Голенко



При выполнении замаха головкой ракетки совсем необязательно пересекать туловище за спиной. Лучше ограничить отведение ракетки прямой линией, образованной торцом ракетки и предполагаемой точкой удара по мячу.

При выполнении замаха глаза не должны терять мяч из вида на протяжении всего его полёта, а компактное отведение ракетки назад на незначительную вы-

соту позволит в дальнейшем без суеты подвести головку под мяч перед непосредственным ударом. Перед выносом ракетки на мяч следует обращать внимание на довольно широкое расположение ног теннисиста и равномерное распределение на них веса тела независимо от того, в какой стойке и с какой стороны выполняются удары.

К сожалению, довольно часто можно наблюдать, как юные теннисисты при выполнении замаха отводят ракетку так далеко за туловище, что её торец смотрит не в сторону соперника, а в боковую часть корта, вызывая к моменту удара излишнее вращение туловища вокруг себя. Поэтому удар по мячу происходит при смещении точки приложения плоскости ракетки сбоку от его центра.

Компактное отведение головки ракетки назад на незначительную высоту позволит без суеты последовательно подвести головку ракетки под мяч, ударить по нему на определённом расстоянии от туловища и завершить движение ракетки за левым плечом теннисиста при выполнении удара справа с отскока или за правым плечом, если удар выполнялся слева с отскока двумя руками.



Немаловажным фактором перед непосредственным выносом ракетки на мяч является устойчивое положение ног теннисиста, располагающихся на поверхности корта в довольно широком шаге. Такое расположение ног с равномерным распределением на них веса тела независимо от того, в какой стойке и с какой стороны от туловища выполняются удары, позволит теннисисту к моменту встречи



ракетки с мячом перенести вес тела с одной ноги на другую. Замах и удар по мячу двумя руками сможет решить и ещё одну техническую проблему, какой является преждевременная встреча ракетки с мячом. Раннее и ограниченное отведение ракетки в замахе не должно мешать своевременному передвижению теннисиста к месту встречи ракетки с мячом. Чёткий подход к мячу выразится в желательной приостановке теннисиста перед нанесением удара.

Нередко знаменитые игроки на площадках с медленным отскоком мяча выполняют огромный замах. Но не стоит забывать о том, что реакция мастеров на движущийся мяч выше, а на раздражители – ниже, чем у новичков, которым необходимо выполнить замах во время движения к мячу, а перед ударом следует сделать паузу и только после выполнения удара обратить внимание на выход из него.

Большой замах в ударах с отскока провоцируют в какой-то степени отдельные методические материалы в виде видеокассет и компакт-дисков. Если ознакомиться с техникой ударов с отскока ряда ведущих теннисистов мира, можно заметить, что на соревнованиях они не применяют такие же большие замахи, как в видеозаписи.

Величина замаха должна ограничиться прямой линией, образованной головкой ракетки в конце замаха, предполагаемой точкой удара ракетки по мячу и возможным направлением траектории полёта мяча. Ограниченное и раннее отведение ракетки в замахе должно способствовать своевременному передвижению теннисиста к месту встречи ракетки с мячом.

Активную помощь в построении замаха для выполнения ударов с отскока юному теннисисту должен





оказать тренер. С этой целью он отводит ракетку теннисиста в замах на незначительное расстояние с одновременным поворотом юным теннисистом туловища и ног, обращая внимание на то, чтобы головка ракетки находилась слегка выше пояса спортсмена, а её торец смотрел на противоположную сторону площадки. Подобное положение ракетки в конце замаха определит его величину и ограничит

степень вращения туловища при завершении удара. Затем головка ракетки должна будет опуститься слегка ниже уровня предполагаемой точки встречи с мячом. После этого ракетка с помощью тренера направляется к воображаемому месту встречи с мячом (тренер помогает провести ракетку в заданном направлении вперёд и слегка вверх). Завершается удар активным движением руки с ракеткой, согнутой в локтевом суставе за левым или правым плечом.

Следующее упражнение усложняется тем, что начинающему игроку придётся самому своевременно отвести ракетку в замах. При этом надо внимательно смотреть на мяч.

Тренер, находящийся рядом с юным теннисистом, мягко набрасывает мячи на небольшую высоту таким образом, чтобы высшая точка их отскока оказывалась на уровне пояса теннисиста. Как только мяч достигает высшей точки своего отскока, игрок выполняет движение ракеткой навстречу мячу для удара.

Головка ракетки должна находиться немного ниже мяча, если предполагаемый удар будет выполняться плоским или кручёным в низкой или средней точках и выше уровня мяча – при выполнении резаного удара.

Необходимо также обращать внимание на положение левой руки теннисиста при выполнении ударов справа с отскока в конце отведения ракетки



в замахах. Левую руку необходимо не прижимать к туловищу, а выставлять вперёд, чтобы она выполняла роль своеобразного стабилизатора, не позволяющего вращаться туловищу. К моменту удара вес тела теннисиста должен переноситься с правой ноги на левую, если выполняются удары справа с отскока, или с левой ноги на правую, если выполняются удары слева с отскока. При выполнении



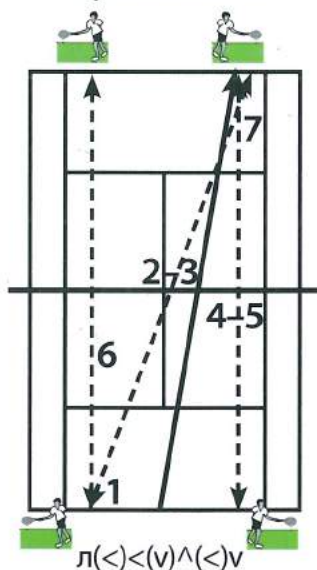
упражнения тренер должен обратить особое внимание на построение траектории полёта мяча, представленной в голове теннисиста до нанесения удара, и место его приземления.

Освоив выполнение ударов с отскока с места, необходимо начать обучение ударам с отскока справа и слева в движении в упрощённых условиях. С этой целью можно использовать следующее упражнение: тренер располагается перед теннисистом в одном-двух шагах и мягким движением руки подбрасывает мяч, после отскока которого юный спортсмен выполняет удар.

Тренер должен проследить не только за началом отведения ракетки в замахах, но и за его завершением. Перед выносом ракетки на мяч головка ракетки должна оказаться чуть ниже уровня мяча. С первых шагов освоения замаха при выполнении ударов с отскока следует обращать внимание на его величину в зависимости от места расположения теннисиста на корте. Например, ограниченный замах следует выполнять в игровой части площадки, несколько больший – за её пределами. Это связано с тем, что реакция юных теннисистов на движение мяча несколько замедленная, поэтому они успевают отвести ракетку при выполнении замаха лишь в верхнюю часть петли и вынуждены бить по мячу, придавая ему обратное вращение, то есть выполнять резаный удар.

Другой причиной, препятствующей выведению головки ракетки на уровень удара, является некачественный подход к мячу. Если теннисист натывается на мяч туловищем, то, как правило, не может опустить головку ракетки. Значит, необходимо больше работать над совершенствованием подхода к мячу.

Упражнение 29





В.А. Голенко



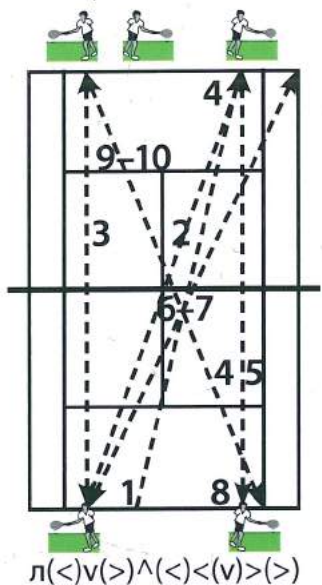
Довольно часто потеря скорости и точности полёта мяча вызывается тем, что при подходе к мячу локоть бьющей руки прижат к туловищу. Для исправления этого недостатка можно использовать мягкий валик, который прижимается плечом бьющей по мячу руки к туловищу. Для того чтобы валик не выпадал из-под руки после каждого удара, его

следует удерживать с помощью тесьмы, перекинутой через шею игрока. Причиной прижатия локтя к туловищу при ударе с отскока одной рукой может быть тяжёлая ракетка. Величина приподнятости руки в замахе определяется уровнем отскока мяча от поверхности корта и выбором спортсменом высоты точки удара.

Сначала несколько ударов с отскока по мячу юный теннисист выполняет с помощью тренера, а уже потом – самостоятельно.

Любой замах имеет не только начало, но и окончание. Положение ракетки в конце замаха показывает, какой удар может быть выполнен: резаный, кручёный или плоский. Если головка ракетки находится ниже уровня мяча, то, скорее всего, будет сделан кручёный удар. Расположение головки в заключительной стадии замаха выше уровня мяча позволит выполнить резаный удар. Если же головка находится почти на одном уровне с мячом, то может быть выполнен плоский удар.

Упражнение 30



Отведению ракетки в замахах при выполнении ударов справа и слева с отскока способствуют повороты плеч вправо или влево и движения рукой с ракеткой, направленной слегка вверх-назад. К сожалению, юные теннисисты часто используют большой замах, находясь как далеко за пределами задней линии корта, так и в непосредственной близости от линии подачи. В этом случае из-за позднего отведения ракетки в замахах неопытные игроки успевают отвести ракетку лишь в верхнюю часть петли и вынуждены придавать мячу обратное вращение, то есть выполнять резаный удар, поскольку головка ракетки не успевает опуститься ниже уровня точки удара.

Вот почему внимание тренера и спортсмена должны быть сконцентрированы не только на бо-



лее раннем отведении ракетки в замахах, но и на положении её головки в исходном положении перед началом выполнения удара.

Тренер помогает юному теннисисту в построении замаха и в выполнении нескольких ударов с отскока по мячу, для того чтобы следующее упражнение ребёнок мог сделать самостоятельно, то есть чтобы он сам смог своевременно отвести ракетку в замахах.

К моменту удара следует обратить внимание на положение ног, туловища и головы теннисиста. Высококласный игрок подойдёт к мячу как бы нехотя и мягко – таким образом, чтобы положение ног было устойчивым, способным удержать колебания туловища, плеч и головы. Расположение ног с равномерным распределением на них веса тела независимо от того, в какой стойке и с какой стороны выполняются удары, позволит теннисисту к моменту встречи ракетки с мячом плавно перенести вес тела с правой ноги на левую при выполнении ударов справа с отскока и с левой на правую при выполнении ударов слева с отскока. В противном случае останутся неиспользованными возможности в передаче энергии мышц ног мышцам туловища и руки. Перед непосредственным выносом ракетки на мяч недопустимы «ныряния» вперёд головы и плеч теннисиста к моменту встречи ракетки с мячом.

Если на раннем этапе обучения ударам с отскока малоопытному теннисисту посоветовать выполнять удары с отскока в движении, то из этой затеи вряд ли получится что-то хорошее. Ведь всё внимание спортсмена будет направлено на раннюю встречу ракетки с мячом, а это, скорее всего, спровоцирует толчок мяча, а не удар по нему ракеткой.

Кроме того, к моменту удара юный теннисист не сможет разогнать головку ракетки. А ведь задача заключается как раз в том, чтобы головка, первоначально отставая от ног, туловища и плеч, смогла опередить их к моменту удара. Понаблюдайте, как выполняют удары с отскока ведущие теннисисты мира. В их игре нет беспорядочной беготни и случайных встреч с мячом.

Новичку необходимо попытаться сократить расстояние между ним и местом отскока мяча настолько, чтобы можно было выполнить удар в равнове-



сии, перенося вес тела с одной ноги на другую, и с обязательной подготовкой ног к следующему удару. Когда юный теннисист начнёт справляться с желаемым ритмом выполнения удара, расстояние от него до предполагаемого места отскока мяча следует увеличить. При этом нужно обратить внимание на более активный перенос веса тела с одной ноги на другую к моменту удара. Тогда

и может сложиться впечатление, что удар выполняется в движении на мяч. При внимательном изучении техники ударов с отскока или с лёта, которую применяют лучшие мастера мира, можно заметить, что к моменту встречи ракетки с мячом их туловище не наклоняется вперёд, не отклоняется назад, а голова приподнята. Последний момент очень важен. Ведь достаточно немного опустить подбородок, как голова может клюнуть вперёд и поведёт за собой плечи, а те, в свою очередь, заставят согнуть туловище в пояснице, что вызовет потерю равновесия перед ударом.

Начинающий теннисист, который спешит выполнить удар, старается быстро передвигать ноги, чтобы не столько ударить сильно, сколько не упасть. Ведь к моменту удара равновесие теряется.

Причину этого объясняют биомеханики: человек находится в положении устойчивого равновесия до тех пор, пока проекция общего центра масс не выйдет за пределы площади опоры. Как только это происходит, человек теряет равновесие и, чтобы не упасть, вынужден начать движение.

Квалифицированный специалист уже на самых ранних этапах процесса совершенствования технического мастерства ученика обратит особое внимание на сохранение равновесия к моменту удара. Некоторые тренеры при выполнении ударов одной рукой рекомендуют использовать другую в качестве баланса, подобно крылу самолета. Другие обращают внимание на спину спортсмена, которая не должна быть согнутой в момент удара, а третьи не оставляют без внимания положение головы теннисиста, не позволяя ей опускаться к моменту удара, подобно клюву птицы.

При завершении отведения ракетки при ударе слева с отскока двумя руками торец ручки ракетки должен смотреть в сторону соперника, а вес тела равномерно распределяться на обеих ногах. Подобное положение ракетки в конце замаха определяет его величину и предостерегает теннисиста в дальнейшем от излишнего поворота туловища при завершении удара.

Техника выполнения ударов с отскока с использованием прямого отведения ракетки в замах отличается от классического петлеобразного, в первую



очередь, своей величиной. С этой целью при ударе с отскока ракетку с опущенной головкой отводят в сторону коротким движением, располагая её на одной линии с туловищем и направленным в сторону соперника торцом ручки ракетки.

Тренер обязательно должен обращать внимание на довольно широкую постановку ног своего подопечного перед непосредственным выносом ракетки на мяч и равномерное распределение на них веса тела независимо от того, в какой стойке он располагается и с какой стороны выполняются удары.

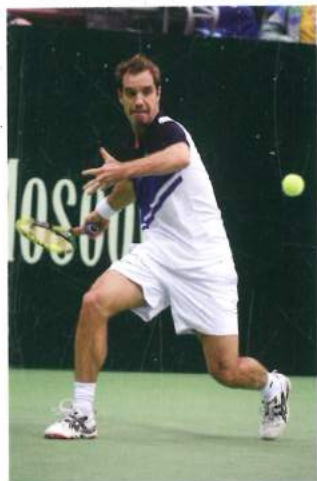
К моменту удара с отскока необходимо обращать внимание на перенос веса тела с одной ноги на другую и подведение струнной поверхности ракетки к мячу таким образом, чтобы складывалось впечатление, будто удар выполняется раскрытой или тыльной стороной ладони.

Время полёта мяча от его приземления до непосредственного момента удара позволит теннисисту слегка опустить головку ракетки под мяч, если





В.А. Голенко



предполагается выполнить кручёный или плоский удар, и оставить её приподнятой над мячом, если будет выполняться резанный удар.

Искусство не только вовремя отвести ракетку в замахах при направлении мяча соперником, но и расположить её головку по отношению к мячу в точке удара, конечно, требует исключительной реакции и быстроты двигательных качеств теннисиста.

Чтобы добиться умения качественно выполнять все действия ракеткой по отношению к летящему с высокой скоростью мячу, спортсмен должен обладать не только быстротой реакции, но и быстродействиями, выраженными в своевременном выполнении оптимального по величине замаха. Учиться этому придётся с первых ударов ракеткой по мячу, подброшенному тренером рукой с небольшого расстояния.

При обучении выполнению замаха необходимо обращать внимание на построение его различной величины и формы в зависимости от того, в какой части корта выполняется удар с отскока (вдали от задней линии, в центральной части



корта или вблизи у сетки), с лёта или на приёме. Кроме того, выбор построения формы и величины замаха зависит от скорости полёта мяча, направленного соперником. Чем быстрее летит мяч, тем лаконичней по форме и величине должен быть замах. Этого же правила следует придерживаться, если удар с отскока выполняется за пределами задней линии площадки, в её середине или непосредственно у сетки.

Замах при выполнении ударов слева с отскока одной и двумя руками

Удары слева с отскока выполняются одной или двумя руками. История современного тенниса, как вида спорта, насчитывает более 150 лет, а двуручный удар слева с отскока двумя руками до сих пор считается сравнительно новым техническим приёмом. Первым теннисистом, использовавшим такой удар, был в 30–40-е годы прошлого столетия австралиец Вивиан МакГрат.

Отечественные любители тенниса впервые познакомились с ударом слева с отскока двумя руками в 1961 году во время показательных выступлений известных профессиональных теннисистов из группы Джека Крамера, среди которых был известный эквадорец Панчо Сегура.

Однако настоящую революцию в исполнении двуручных ударов слева произвели в 70–80-е годы прошлого столетия американские игроки Крис Эверт и Джимми Коннорс, которые в 1974 году впервые выиграли Уимблдонский турнир в одиночных разрядах.

Если за Панчо Сегурой наблюдали с трибун стадионов десятки тысяч любителей тенниса, то за феноменальными достижениями Крис Эверт и Джимми Коннора следили миллионы телезрителей. В результате удар слева одной рукой стал исчезать из женского тенниса. Ещё несколько лет назад из 129 лучших теннисисток мира двумя руками слева с отскока играли 104 теннисистки, а одной – лишь 25. Тем временем у мужчин была иная ситуация. Среди 142 сильнейших теннисистов мира слева с отскока одной и двумя руками играли по 71 спортсмену.

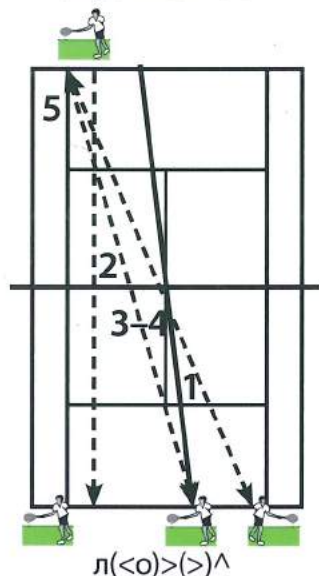
Правда, Штеффи Граф, Борис Беккер и Пит Сампрас убедительно доказали, что одноручный бэкхенд является грозным оружием и списывать его со счетов – непростительная ошибка. Но затем на смену им пришли Моника Селеш и Мартина Хингис, Линдсей Дэвенпорт, сестры Уильямс, Андре Агасси, Евгений Кафельников, Марат Сафин и Ллейтон Хьюитт. Все они били слева двумя руками.

Примечательным было высказывание Пита Сампраса после поражения от Марата Сафина в финале US Open: «Сафин обладает феноменальным ударом слева двумя руками и в ближайшие несколько лет будет недостижим в исполнении этого технического приёма». Однако американец не предусмотрел, что очень быстро ведущие позиции как в мужском, так и в женском теннисе вновь займут «одноручники» – Жюстин Энен и Роджер Федерер.

Сегодня всё ещё можно встретить специалистов, скептически относящихся к двуручным ударам слева с отскока из-за того, что якобы при выполнении одноручных ударов можно достать более далёкий мяч.

Техника игры Евгения Кафельникова и Марата Сафина убедительно опровергала подобные доводы. Атакующие удары слева выполняются

Упражнение 31

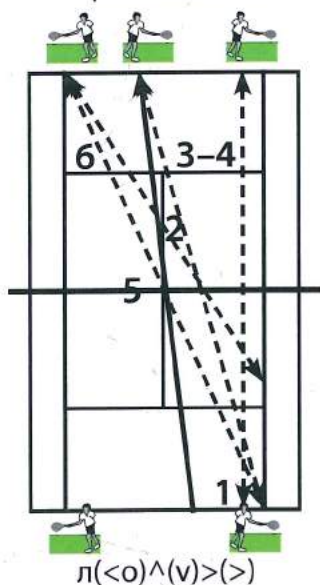




при хорошем подходе к мячу двумя руками, а приём косых, трудно достигаемых или резаных мячей – одной.

Рассматривая технику ударов слева с отскока двумя руками, мы сталкиваемся с различным описанием хваток ракетки. Так, Б. Странберг и Р. Джонс пишут: «Левая рука с хваткой для удара справа располагается немного выше ручки ракетки, правая рука с континентальной хваткой располагается ближе к концу ручки ракетки для стабилизации замаха. Начинающим теннисистам легче изучать удар, обхватив ракетку ближе к ободу так, чтобы между руками оставалось небольшое расстояние. Постепенно его можно сокращать до тех пор, пока руки не сойдутся вплотную. И лишь при хорошем уровне подготовки можно переходить к длинной хватке, то есть использовать конец ручки ракетки».

Упражнение 32



Показательна игра справа двумя руками Бьорна Борга на начальной стадии его обучения теннису. В юности швед был хоккеистом, и влияние этой игры на становление его теннисной техники было очевидным. В первые месяцы занятий теннисом Борг, как и наш соотечественник Александр Волков, выполнял удары двумя руками не только слева, но и справа. Правда, при этом кисть правой руки располагалась выше левой, а при выполнении удара слева – наоборот. Иными словами, при различных ударах Борг менял не только хватку, но и расположение кистей рук на рукоятке ракетки. Кстати, ещё недавно подобным образом выполнял удары с отскока двумя руками известный американец Ян-Майкл Гэмбилл. Спустя год Борг от двуручного удара справа перешёл к одноручному, и он стал его главным оружием. И всё же многие теннисисты, играющие слева

двумя руками, располагают кисть правой руки на рукоятке ракетки, используя восточную хватку, а кисть левой – как при выполнении форхенда левшой.

Выполнение двуручных ударов справа и слева с отскока хорошо знакомо нам по игре Монике Селеш, Фабриса Санторо и Байрона Блэка, которые, в отличие от юного Бьорна Борга и Яна-Майкла Гэмбилла, не изменяли положения кистей рук в зависимости от выполнения ударов справа или слева.

При ударах справа или слева с отскока двумя руками основная из них расположена на ручке ракетки так, как если бы удары наносились одной рукой. Кисть же второй руки располагается на рукоятке ракетки в удобном для теннисиста положении сверху над основной рукой.

Сегодня при обучении детей выполнению ударов слева с отскока не вызывает сомнения методика обучения удару двумя руками. Причин тому несколько:

- слабое физическое развитие юных теннисистов не позволяет выполнять удар одной рукой;

- упрощённое использование замаха без высокой петли и перенос основной нагрузки на левую руку во время удара ракеткой по мячу позволяют правой руке лишь контролировать плоскость ракетки в момент удара;

- детям намного легче осваивать технику такого удара в физическом отношении, избегая чрезмерных нагрузок на одну руку.

Обучение юных теннисистов ударам слева с отскока двумя руками является менее сложным, чем одной рукой:

- во-первых, замах при отведении ракетки двумя руками не является столь громоздким, как при выполнении удара одной рукой;

- во-вторых, малышам легче выполнять простое отведение ракетки в замахе, поскольку она выводится непосредственно в то место, откуда начнётся её вынос на мяч для удара;

- в-третьих, им легче определять место встречи ракетки с мячом.

При выполнении двуручных ударов слева с отскока правая рука располагается на рукоятке ракетки восточной хваткой для ударов слева с отскока правой рукой, а левая – полузападной для левши, то есть так, как если бы ему пришлось выполнять форхенд. Замах при выполнении двуручного удара слева с отскока начинается с поворота туловища и отведения назад ракетки со слегка приподнятой головкой левой рукой, расположенной рядом с кистью правой. Правая рука располагается на ручке ракетки хваткой для выполнения удара слева с отскока одной рукой, а её торец направлен в сторону соперника.

Глаза теннисиста не теряют мяч из вида на протяжении всего его полёта.

Вес тела спортсмена во время отведения ракетки в замахе распределяется равномерно. В этом случае теннисист прекрасно сохраняет равновесие, которого можно достичь лишь при условии согну-





В.А. Голенко

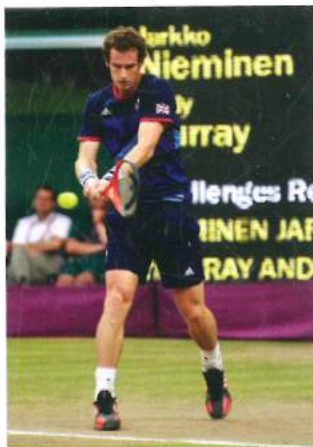


тых коленей. Учитывая, что замах ракеткой осуществляется простым отведением её назад, теннисисту не сложно будет опустить головку ракетки под мяч непосредственно перед ударом.

Столь несложный в техническом отношении удар слева с отскока в дальнейшем поможет юному теннисисту безошибочно выполнять приём.

Если удар слева с отскока выполняется одной рукой, то левая рука располагается в непосредственной близости от головки ракетки. Вес тела также равномерно располагается на двух ногах, согнутых в коленях, и чем ниже точка удара, тем сильнее следует сгибать ноги. Завершение замаха при выполнении одноручного удара слева с отскока характерно положением головки ракетки почти параллельно сетке. Если же удар выполняется двумя руками, то торец ракетки направлен в сторону соперника. К сожалению, начинающие теннисисты могут опустить головку ракетки, но при этом не сгибают колени.

К моменту удара вес тела теннисиста переносится на правую ногу, и контакт ракетки с мячом игрок производит в сбалансированном положении.





Замах с прямым отведением ракетки

При выполнении плоского или подкрученного удара с одновременным поворотом туловища ракетка отводится в сторону-назад со слегка опущенной головкой. Таким образом, выполняется прямой замах, с помощью которого можно будет выполнить как приём подачи, так и нападающий удар с отскока на задней линии. Перед выносом ракетки на мяч следует обращать внимание на положение её головки, которая должна оказаться чуть ниже мяча, если предполагается выполнить кручёный удар, и несколько выше, если будет выполнен резаный удар. Вес тела равномерно располагается на двух ногах, согнутых в коленных суставах.

Замах при выполнении ударов справа с лёта

При игре с лёта теннисисту приходится иметь дело с мячом, как правило, летящим с высокой скоростью. В этом случае отведение ракетки в замахах осуществляется её выносом вперёд со слегка приподнятой головкой, расположенной выше кисти руки. Стремительный полёт мяча заставляет теннисиста





направляться вперёд и слегка поворачивать плечи, которые к моменту встречи ракетки с мячом должны располагаться параллельно сетке.

Замах при выполнении ударов слева с лёта

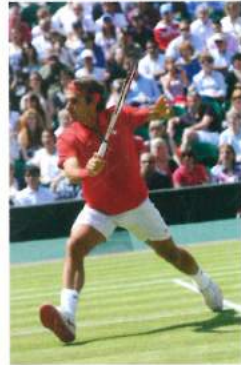
Аналогично выполнению удара с лёта справа осуществляется отведение ракетки в замахах при выполнении удара с лёта слева. Ракетка с приподнятой головкой выносится вперёд для замаха одновременно с небольшим поворотом плеч.

Подход к мячу с использованием постановок ног в различных стойках

Каждый игрок должен найти определённую систему работы ног и затем строить на ней игру.

Билл Тилден, 10-кратный победитель турниров «Большого шлема» в одиночном разряде (1920–1930)

Все части целостного движения при выполнении ударов должны рассматриваться не только комплексно, но и отдельно. При этом одной из важнейших проблем при обучении юных теннисистов ударам с отскока или с лёта является



подход к мячу. Сегодня важность качественного подхода к мячу отмечается как отечественными специалистами, так и ведущими в прошлом теннисистами мира. Так, Мартина Навратилова считает работу ног при выполнении ударов ключевым моментом: «То, что происходит до контакта ракетки с мячом, определяет качество удара. Ноги должны быть готовы к быстрому движению из исходного положения при выполнении приёма, ударов с отскока или с лёта. В противном случае игроку сложно перенести вес тела в сторону направленного соперником мяча».

Многие тренеры обучают юных теннисистов технике выполнения различных ударов из статичного положения, опуская важность таких технических элементов, как своевременный подход к мячу и выход из удара. В этом случае они сдерживают участие в ударе массы тела теннисиста, чему способствует неумение рациональным способом подходить к мячу.

Учитывая, что при розыгрыше очка теннисисты могут выполнять несколько ударов из различных углов площадки, возникает вопрос, как рационально и своевременно успеть к месту удара, находящемуся на достаточно далёком от теннисиста расстоянии. Ответ на него кроется в различных способах подхода к мячу.

Важно не просто выполнить одиночный удар по мячу, а быть готовым отразить серию сильных ударов, направляемых соперником в различные углы площадки. То есть необходимо так подойти к мячу, чтобы, выполнив по нему удар, можно было бы мгновенно направиться в противоположный угол площадки для следующей встречи с ним.

Своевременный подход к мячу способствует выполнению не только сильного, но и точного удара. Вот почему уже на первых порах следует обучать подходу к ударам, которые производятся в открытой, полуоткрытой и закрытой стойках. Но этого мало. Следует обращать внимание на умение оперативно выходить из удара – точнее, стартовать в противоположный угол площадки без потери времени для подготовки к проведению следующего удара.

Подход к мячу при выполнении ударов с отскока или с лёта выполняется в определённых временных рамках с переменной скоростью движения теннисиста – ускорением, оптимальной скоростью, замедлением перед непосредственным ударом ракетки по мячу. Перечисленные действия теннисиста осуществляются в определённом ритме. В зависимости от скорости полёта мяча, направляемого соперниками, матч проходит в различных темповых зонах.

Выбор оптимального темпа игры с конкретным соперником – настоящее мастерство. Нередко из-за чрезмерного волнения юные теннисисты стараются разыгрывать очки не в оптимальном для себя высоком или, наоборот, низком темпе, из-за чего возникают технические ошибки.

Качество различных ударов во многом зависит от чёткой и эффективной работы ног, определяющей своевременный подход к мячу. Теннисист должен уметь быстро перемещаться по корту простыми, приставными, скрестными шагами, выполнять рывки вперёд, назад, вправо, влево, осуществлять прыжки в стороны и назад. Недооценка важности качественного обучения передвижению по корту может существенно задержать освоение теннисистом эффективных технических действий.



Обучиться качественному подходу к мячу довольно сложно, хотя встречаются новички, для которых этот элемент техники выполнения удара не вызывает сложностей по причине одарённости в ритмическом отношении. В большинстве же случаев тренеру приходится тратить много творческих усилий и призывать на помощь упорство ученика.

Качество подхода к мячу определяется умением своевременно оказаться в нужном месте и в строго определённое время, чтобы и не опоздать к удару, и не поспешить.

Совершенствование работы ног теннисиста возможно при условии решения двух задач: безошибочного передвижения по корту, связанного с умением располагать себя в контактной зоне ракетки с мячом, слегка опережая прибытие в неё мяча; определения времени и места встречи ракетки с мячом в момент удара.

Первую задачу теннисист вынужден решать ногами, а вторую – руками и ракеткой. Причём каждая из задач не может решаться без другой, поскольку поочерёдное выполнение действий ногами, а затем рукой (руками) является показателем чувства игрового ритма при выполнении удара.

Как помочь начинающим теннисистам при обучении подходу к мячу? И почему многие начинающие игроки из Закавказья осваивают этот элемент относительно легко? Дело в том, что они уже в раннем возрасте умеют очень хорошо танцевать и приходят в теннис с хорошо развитой ритмикой и координацией движений. Как не вспомнить великолепную работу ног, настоящее искусство подхода к мячу Александра Метревели и Теймураза Какулии! В своё время в нескольких городах нашей страны проводились командные встречи сборных СССР и США. В составе американской сборной команды была легендарная Билли Джин Кинг, которая в Москве попросила Ольгу Морозову организовать ей посещение урока балетной группы в Большом театре.

Большинство классных игроков двигаются к мячу мелкими шагами. Хотя и здесь есть свои исключения. Достаточно вспомнить технику Джимми Коннора, использовавшего довольно крупные шаги. Более того, Коннорс считал, что если он начинает движение мелкими шагами, то теряет ритм движений, по причине чего страдает качество ударов.

Таким образом, выбор ритма движения по корту является индивидуальной особенностью. Однако в любом случае важно обращать внимание, что при подходе к месту удара необходимо гасить высокую скорость движения ног и полностью выполнить замах. Чем быстрее игрок окажется в зоне нанесения удара, тем больше у него возможностей выполнить точный подход к мячу, то есть осуществить тонкую коррекцию в работе ног перед выполнением ударного действия.

Очень чётко эти две части подхода к мячу просматриваются при выполнении ударов с отскока теннисистами высокого класса. Они быстро стартуют, а непосредственно перед ударом замедляют скорость движения с помощью заключительных двух-трёх широких шагов.

О качестве работы ног судят по скорости, лёгкости и комфортному расположению игрока на корте перед нанесением удара. Перед ударом соперника

необходимо занять оптимальную позицию, а затем следует направиться в предполагаемую контактную зону ракетки с мячом.

В игре не всегда удаётся осуществить идеальный подход к мячу, который во многом определяется его скоростью и направлением полёта. Вот почему лучшие теннисисты мира при выполнении ударов с отскока могут подходить к мячу и в открытой, и в полуоткрытой, и в закрытой стойках. Ещё совсем недавно основное внимание тренеров и спортсменов при выполнении различных ударов с отскока уделялось однообразной форме замаха с использованием подхода к мячу в основном в закрытых стойках. Однако в последнее время ситуация изменилась.

Различие в стойках определяется положением ног теннисиста на корте к моменту удара. В закрытой стойке ступни ног располагаются под углом к задней линии корта, а в открытой – параллельно ей. В полуоткрытых стойках ноги располагаются по одной линии, направленной к сетке. Каждая из этих стоек имеет свои преимущества и недостатки в определённых игровых ситуациях, поэтому использоваться они должны строго по назначению.

Применение открытых и полуоткрытых стоек способствует не только мягкому снижению скорости движения теннисиста перед ударом, но и его быстрому перемещению по корту. Также оно позволяет оперативно менять направление движения.

Прежде чем начать движение к мячу, теннисист занимает на корте определённую позицию перед ударом соперника. Наиболее оптимальное расположение находится на своеобразной биссектрисе угла предполагаемых направлений полёта мяча. Каждый подход к мячу с использованием той или иной стойки расположения ног перед выполнением удара решает своеобразную технико-тактическую задачу, связанную как со скоростью ответных действий на удары соперника, так и со степенью подготовки теннисиста к следующему удару соперника. Вот почему квалифицированный игрок перед ударом соперника заранее старается выбрать оптимальную для себя позицию.

Как правило, каждая из стоек ног при выполнении ударов с отскока имеет тактическую направленность. Так, в современном теннисе при выполнении ударов с отскока стали широко применяться удары в открытой стойке, а при выходе теннисиста к сетке чаще используются удары в полуоткрытой стойке.

Причём каждый удар, выполненный в той или иной стойке, может иметь не только тактическое значение, но и исключительно агрессивный характер. При этом необходимо не просто выполнить одиночный удар, а быть готовым





В.А. Голенко



отразить серию ударов, направленных соперником в различные углы площадки с высокой скоростью. То есть необходимо так подходить к мячу, чтобы, выполнив удар, можно было бы мгновенно направиться в противоположный угол площадки.

Каждая из трёх стоек при подходе к мячу перед выполнением ударов с отскока должна способствовать решению тактических задач теннисиста в конкретной игровой ситуации.

При выполнении ударов с отскока в открытой стойке теннисисты могут выполнять как наводящие удары, способные решать тактические действия, связанные с удержанием мяча в игре, так и контратакующие удары, завершающие розыгрыш очка.

Выполнение ударов в полуоткрытых стойках способствуют выходу теннисиста к сетке, а в закрытых стойках – проведению исключительно атакующих действий. Подход теннисиста к мячу начинается с переноса веса тела в сторону

полёта мяча, направленного соперником.

Стартовать в сторону предполагаемого места встречи ракетки с мячом следует из исходного положения с одновременным отведением ракетки в замах при слегка согнутой в локтевом суставе руке. Завершается подход к мячу поворотом туловища и постановкой ног в одну из трёх стоек: открытую, полуоткрытую или закрытую.





Подход к мячу при выполнении ударов справа и слева в открытой стойке

Значительное количество ударов с отскока сильнее игроки выполняют в открытой стойке с целью повышения скорости игры и оперативного выхода из удара.

При обучении юных теннисистов таким ударам следует обращать внимание на перенос веса тела с одной ноги на другую к моменту встречи ракетки с мячом. Преимущество в выполнении ударов в открытой стойке состоит в меньшем количестве шагов при подходе к мячу и более быстром выходе из удара. Это позволяет скорее направиться в противоположный угол площадки для выполнения следующего удара.

При выполнении ударов справа с отскока в открытой стойке следует обращать внимание на положение туловища боком к сетке, а ног – параллельно задней линии.

Постепенно вес тела перед ударом начинает смещаться на правую ногу, чтобы к моменту удара провести ею активный толчок вверх и влево, в сторону, противоположную от места встречи ракетки с мячом. Тогда можно будет быстрее занять максимально удобное место на площадке для выполнения следующего удара.

Подход к мячу при выполнении ударов слева с отскока в открытой стойке характерен постановкой ног параллельно задней линии и поворотом туловища строго боком к сетке. При завершении замаха одной рукой плоскость ракетки располагается параллельно сетке,





В.А. Голенко



а при выполнении удара двумя руками торец ракетки должен смотреть на противоположную сторону площадки. Вес тела равномерно распределяется на обеих ногах.

Перед выносом ракетки на мяч теннисист начинает постепенно смещать вес тела на левую ногу. К моменту удара ракеткой делается активный толчок левой ногой вверх с переносом веса тела на правую ногу, чтобы быстрее занять оптимально удобное место на площадке для выполнения следующего удара.

Если выполняется удар слева с отскока двумя руками в открытой стойке, то при завершении замаха торец ракетки должен смотреть на противоположную сторону площадки, а вес тела равномерно распределяться на обеих ногах.

К моменту удара осуществляется толчок левой ногой вперёд и в сторону. Таким образом, теннисист может оперативно двигаться в противоположный угол площадки.

Раньше выполнение ударов в открытой стойке в основном носило оборонительный характер, то в современном теннисе они применяются исключительно в атаке и нередко завершают розыгрыш очка.

Подход к мячу при выполнении ударов справа и слева в полуоткрытой стойке

Часто соперник направляет вам мяч прямо в туловище. В этом случае, скорее всего, приходится отвечать в полуоткрытой стойке. Подход к мячу при выполнении ударов слева или справа с отскока в полуоткрытой стойке завершается постановкой ног по линиям, направленным по прямой к сетке, а вес распределяется равномерно на обе ноги.

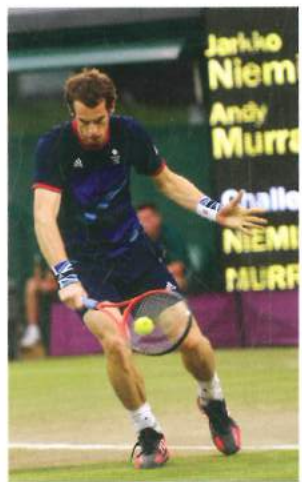
При выполнении ударов в полуоткрытой стойке следует обращать внимание на перенос веса тела к моменту удара с правой ноги на стоящую впереди левую ногу, если выполняется удар справа. При выполнении удара слева – с левой ноги на стоящую впереди правую ногу.

При завершении подхода к мячу в полуоткрытой стойке должна сохраняться горизонтальная линия плеч, не позволяющая теннисисту потерять равновесие к моменту удара. При выходе теннисиста к сетке также используется полуоткрытая стойка.

Чтобы выполнить удар справа с отскока в полуоткрытой стойке, необходимо из исходного положения повернуть туловище боком к сетке, сделать короткий шаг левой ногой вперёд, подтянуть к ней правую ногу и вновь выполнить крупный шаг вперёд левой ногой, обеспечивая тем самым устойчивое положение теннисиста на корте, а к моменту удара – перенос веса тела с правой ноги на левую.

Если соперник направил мяч непосредственно в игрока и тот принял решение ударить слева, то ему необходимо сделать короткий шаг правой ногой вперёд, затем тут же подтянуть к ней левую ногу, то есть выполнить своеобразный приставной шаг.

Вслед за приставным шагом правая нога, не пересекая линию туловища, делает широкий шаг вперёд, на которую активно перемещается вес тела. Обучение ударам в полу-





В.А. Голенко

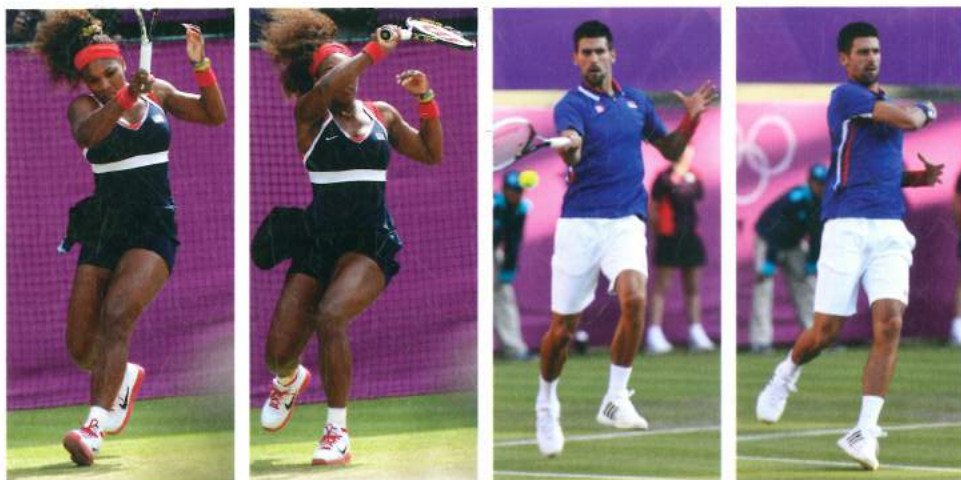


открытой стойке осуществляется так же, как и при обучении ударам в открытой стойке.

Подходы к мячу при выполнении ударов справа в закрытой стойке

Значительное количество атакующих ударов в игре сильнейших теннисистов мира как с отскока, так и с лёта проводятся в закрытой стойке. Такие удары носят исключительно агрессивный характер и применяются, как правило, при завершении розыгрыша.

Важное значение при выполнении ударов с отскока в закрытых стойках отводится переносу веса тела с одной ноги на другую. Удар справа с отскока в закрытой стойке выполняется с одновременным поворотом плеч, туловища, ног и замахом ракетки. Вслед за этим делается крупный шаг левой ногой вперёд-в сторону, пересекающий воображаемую вертикальную линию туловища, на которую к моменту удара переносится вес тела с правой ноги.



Кажется, что вес теннисиста мягко перекачивается с одной ноги на другую при сохранении устойчивого равновесия, а управляет переносом тела с одной ноги на другую головка ракетки. Постановка левой ноги на поверхность корта и встреча ракетки с мячом в закрытой стойке осуществляются почти одновременно.

Выход из удара завершается постановкой правой ноги на одну линию с левой. При этом образуется как бы стартовая колодка для последующего выхода из удара с целью занять оптимальное положение перед нанесением ответного удара соперника.

Подход к мячу при выполнении ударов слева с отскока одной или двумя руками в закрытой стойке

Принципиальной разницы в подходе к мячу при выполнении ударов слева с отскока одной или двумя руками нет. Подход к мячу начинается с поворота туловища влево и отведения ракетки в замах. Затем выполняются последовательно короткий шаг в сторону левой ногой, довольно широкий, пересекающий левую ногу шаг правой ногой, на которую к моменту удара переносится вес тела с левой ноги. Выход из удара осуществляется постановкой левой ноги на одну линию с правой. Уже в начале освоения техники выполнения ударов в закрытой стойке теннисист должен представлять предполагаемую траекторию движения ракетки, оптимальный подход к мячу.





Подход к мячу осуществляется в хорошо сбалансированном положении туловища и ног теннисиста за счёт равномерного распределения веса тела и сохранения линии плеч, параллельной поверхности корта.

Сегодня нередко можно наблюдать, как юные теннисисты перед выполнением удара слева с отскока в закрытой стойке располагают стопу правой ноги параллельно задней линии корта. В момент удара это может способствовать возникновению травм голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Методика обучения подходу к мячу в различных стойках

Как только новичок освоит первые удары ракеткой по мячу с места, необходимо начать обучение подходу к мячу в закрытой, полуоткрытой и открытой стойках. Сначала юного спортсмена обучают ловле мяча. Для этого тренер подбрасывает мяч вверх на незначительную высоту в направлении ученика



и предлагает поймать его сначала двумя руками, а затем поочередно одной из двух. Следующим шагом в совершенствовании ловли мяча может быть упражнение у тренировочной стенки. Теннисист бросает мяч в стенку и самостоятельно ловит его после отскока о поверхность корта, без отскока, с поворотом вокруг себя, с предварительным хлопком рук перед туловищем, за спиной, под ногой и т.д.

Очень полезно упражнение, в котором участвует тренер: игрок располагается в нескольких шагах от стенки лицом к ней, а тренер из-за спины игрока бросает мяч в стенку на некотором расстоянии от игрока. Теннисист должен поймать мяч, отскочивший от стенки с лёта либо с отскока.

Следующее задание будет более сложным: мягким движением руки тренер должен направить мяч ученику справа от его туловища. После отскока мяча теннисисту необходимо поймать его рукой сбоку от туловища и при этом постараться не сойти с места.

Почему в начале обучения при ловле мяча следует оставаться на месте? Дело в том, что в таком случае игрок обращает внимание на будущее место удара, которое определяется хваткой ракетки. Далее юному теннисисту необходимо поймать мяч, отскакивающий на недалёком от него расстоянии. При ловле мяча тренер должен обращать внимание на постановку ног в открытой стойке и точке встречи руки теннисиста с мячом.

Отработке постановки ног в определённой стойке могут способствовать так называемые вратарские упражнения: теннисист занимает место в воротах, а его партнер или тренер катит мяч по поверхности площадки в ворота с небольшой скоростью. Мяч должен быть остановлен заранее выбранной ногой.

Обучение ударам с отскока следует продолжить в квадрате подачи. Для этого теннисисту необходимо занять исходное положение в середине квадрата при сравнительно широком расположении ног. Рукой и ракеткой он должен поймать мяч, который отскакивает на недалёком расстоянии. При ловле мяча тренер должен следить за постановкой ног своего подопечного.

Наконец, юным теннисистам можно предложить очистить ракеткой корт от разбросанных мячей. Тренер при этом обращает внимание на хватку ракетки, которая будет применяться при подведении её к мячу при выполнении ударов справа или слева. Юный теннисист должен расположиться боком к лежащему мячу. Затем следует отвести ракетку в сторону, не поднимая головку над поверхностью корта (то есть выполнить замах) таким образом, чтобы торец был направлен в сторону предполагаемого соперника, и нанести удар по мячу. Уже в этом упражнении тренер должен обратить внимание на подход к мячу, место встречи ракетки с мячом, завершение движения ракетки после удара.

Аналогичные действия выполняются ракеткой с другой стороны от туловища юного теннисиста. После такого сбора рассыпанных мячей можно приступить к освоению техники ударов с отскока справа и слева.

В процессе обучения этим ударам следует использовать имитационные упражнения в постановке ног в открытых стойках.

Выполняя имитационный удар справа с отскока в открытой стойке, теннисист по команде тренера должен сделать скрестный шаг левой ногой



и отвести ракетку в замах, а затем одновременно с постановкой крупного шага правой ноги параллельно сетке выполнить движение ракеткой вперёд, имитирующее удар справа по отскочившему мячу.

Возможен и другой вариант выполнения имитационного удара справа с отскока: спортсмен должен из исходного положения в основной стойке выполнить приставной шаг левой ногой к правой и следом – широкий шаг в сторону правой ногой, поставив её на одну линию с левой. Таким образом, ноги теннисиста располагаются параллельно сетке.

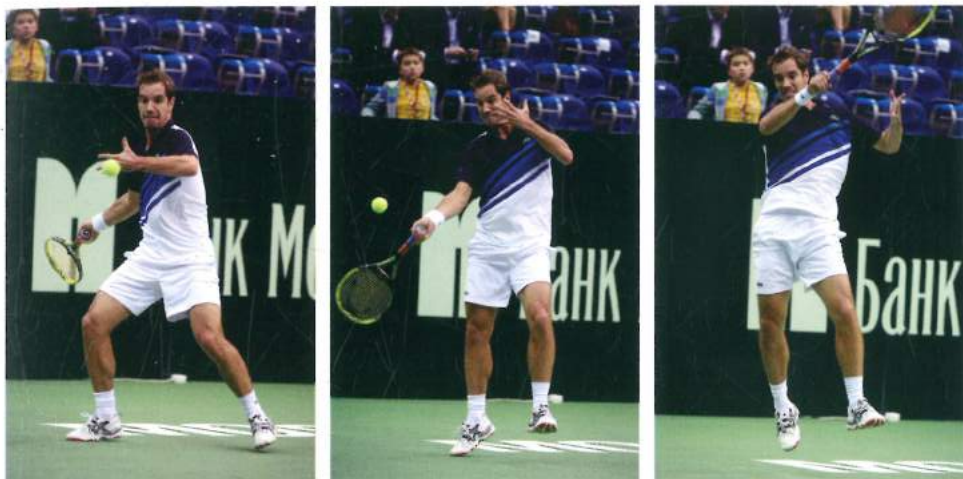
Постановка правой ноги на поверхность площадки должна немного опережать предполагаемую встречу ракетки с мячом. К моменту имитационного удара выполняется активный толчок правой ногой вперёд-в сторону, то есть перенос вес тела на левую ногу.

Освоив не столь сложные для юного теннисиста упражнения, можно приступать к выполнению ударов справа с отскока в открытой стойке в упрощённых условиях. Для этого тренер располагается в двух шагах от игрока, который занимает положение в открытой стойке для удара справа с отскока. Причём ракетка отводится в замах таким образом, что её торец направлен в сторону предполагаемого соперника, находящегося на другой стороне площадки. Затем тренер аккуратно набрасывает теннисисту поролоновые мячи, которые тот, стоя на месте, должен отражать ударами с отскока в открытой стойке.

На этой стадии обучения удару справа с отскока в открытой стойке важно обращать внимание на положение головки ракетки перед выносом её на мяч, а также на место встречи ракетки с мячом.

При выносе ракетки на мяч теннисист может представить себе, будто головка направляется к мячу по поверхности журнального столика. Завершается движение ракетки за левым плечом при выполнении удара справа с отскока и за правым плечом при выполнении удара слева с отскока двумя руками.

Обучение ударам справа и слева с отскока необходимо осуществлять одновременно. По мере их освоения в упрощённых условиях следует увеличить



расстояние, с которого тренер поочерёдно в разные стороны будет направлять мячи юному теннисисту. Без внимания тренера не должны оставаться величина замаха и уровень головки по отношению к мячу перед непосредственным выносом ракетки на мяч.

После того как теннисист выполнит несколько ударов по отскочившему мячу с места, следует направлять мячи слегка в сторону, обращая внимание на постановку ног игрока параллельно сетке перед выносом ракетки на мяч.

В дальнейшем расстояние между юным теннисистом и тренером следует увеличить, и тогда упражнение можно выполнять в движении на мяч. Теннисисту же придётся делать несколько шагов.

При выполнении удара справа с отскока в открытой стойке в движении следует сделать короткий шаг правой ногой в сторону предполагаемой встречи ракетки с мячом, затем – скрестный шаг вперёд левой ногой. И завершается подход к мячу постановкой правой ноги таким образом, чтобы была образована линия ног параллельно сетке. С шагом правой ноги вперёд непосредственно перед нанесением удара на неё переходит вес тела с левой ноги.

При выполнении имитационного удара слева с отскока в открытой стойке теннисист по команде тренера выполняет скрестный шаг правой ногой и отводит ракетку в замах, а затем, одновременно с крупным шагом левой ноги параллельно сетке, выполняет движение ракеткой вперёд, имитирующей удар слева по отскочившему мячу.

Возможен и другой вариант выполнения имитационного удара слева с отскока в открытой стойке. Спортсмен должен из исходного положения в основной стойке выполнить приставной шаг правой ногой к левой, а следом – широкий шаг левой ногой в сторону, ставя её на одну линию с правой. Таким образом, ноги располагаются параллельно сетке.

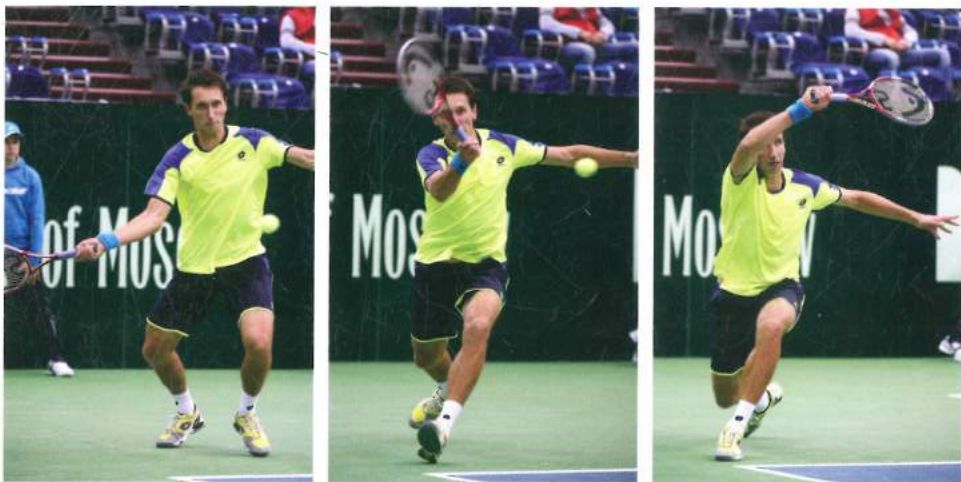
К моменту имитационной встречи ракетки с мячом выполняется активный толчок левой ногой и перенос веса тела на правую ногу. Таким образом, теннисист может оперативно направиться в противоположный угол площадки.



Наконец, при завершении выполнения упражнения следует обращать внимание на окончание движения ракетки. Оно должно ограничить излишний поворот туловища, сохранив линию плеч параллельно сетке.

После освоения имитационных ударов справа и слева с отскока по отскочившему мячу в открытых стойках можно переходить к обучению ударам ракеткой по мячу в упрощённых условиях. К моменту удара мяча о поверхность площадки юному теннисисту придётся отвести ракетку в замах. Причём тренер внимательно следит, когда спортсмен начинает движение ракеткой в замахе и когда завершает его.

После предварительного освоения серийных ударов справа и слева с отскока в открытых стойках по мячу, набрасываемому тренером с расстояния в два-три шага от игрока, следует перейти к изучению поочерёдных ударов справа и слева с отскока по мячу, направляемому с противоположной стороны площадки. Важное замечание: мячи следует направлять по самой разно-



образной траектории и на разное расстояние от подопечного. Не следует забывать о постоянной смене темпа и уделять внимание различной высоте отскока. Как обычно, без внимания тренера не должны оставаться величина замаха ракеткой, уровень её головки по отношению к мячу перед непосредственным выносом для удара.

Обучение ударам с использованием полуоткрытой и закрытой стоек ног осуществляется так же, как и при обучении ударам в открытой стойке.

Удар справа с отскока в закрытой стойке выполняется из исходного положения с последующим поворотом плеч, туловища, ног и отведения ракетки в замах. Затем крупный шаг вперёд левой ноги пересекает воображаемую линию туловища, то есть носок ноги располагается под углом к линии коридора. Вес тела переходит с правой ноги на левую лишь к моменту удара.

Удар слева с отскока в закрытой стойке может выполняться из исходного положения одновременно с поворотом плеч, туловища, ног и отведения ракетки в замах. Вслед за этим крупный шаг вперёд правой ноги должен пересечь воображаемую линию туловища, то есть носок ноги смотрит в сторону линии коридора.

Вес тела переходит с левой ноги на правую лишь к моменту удара. Часто в игре соперник направляет мяч в туловище сопернику. Тогда ответный удар выполняется, скорее всего, в полуоткрытой стойке.

Рассмотрим вариант, при котором принимается решение выполнить удар справа с отскока в полуоткрытой стойке. Из исходного положения необходимо сделать шаг правой ногой назад таким образом, чтобы обе ноги расположились одна за другой в направлении сетки.

Далее левая нога делает небольшой шаг вперёд, а правая тут же вплотную подтягивается к ней. Следом левая нога вновь делает крупный шаг вперёд, обеспечивая устойчивое положение теннисиста на корте и позволяя в дальнейшем к моменту удара ракеткой по мячу перенести вес тела с правой ноги на левую. После окончания удара обе ноги располагаются параллельно задней линии корта.





В.А. Голенко



Если соперник направил мяч непосредственно в игрока и тот принял решение ударить по нему слева, то необходимо сделать шаг назад левой ногой, расположив носок ноги параллельно задней линии. Затем коротким шагом правой ноги продвинуться вперёд и тут же подтянуть к ней левую ногу, то есть выполнить своеобразный приставной шаг вперёд. Вслед за приставным шагом правая нога выполняет широкий шаг вперёд, а вес тела переносится равномерно на обе ноги. К моменту же удара ракеткой по мячу вес тела теннисиста переносится с левой ноги на правую. По окончании удара обе ноги должны расположиться параллельно задней линии корта. Хотелось бы обратить внимание ещё на одну деталь: прыжок вверх к моменту удара ракеткой по мячу.

Может сложиться впечатление, что удары с отскока по мячу выполняются в прыжке. Такое мнение складывается, скорее всего, оттого, что при выполнении ударов в полуоткрытой стойке высококлассные теннисисты очень хорошо переносят вес тела с толчковой на опорную ногу.



Подход к мячу важен в первую очередь потому, что от него во многом зависит результат удара. Однако на качество подхода к мячу влияет не только работа ног. Необходимо обратить внимание и на положение головы теннисиста к моменту окончания подхода к мячу. Она не должна наклоняться в какую-либо сторону, иначе к моменту удара трудно сохранить равновесие.

Могут доставить проблемы и плечи. Достаточно опустить вниз левое плечо при ударе справа или правое плечо при ударе слева, как тут же появится возможность потерять равновесие. Вот почему линия плеч к моменту удара должна быть параллельной поверхности корта.

Совершенствовать подход к мячу в различных стойках можно в квадрате подачи с использованием имитационных ударов при изменении темпа выполнения упражнения. Для этого теннисисту следует занять исходное положение в середине квадрата подачи при сравнительно широком расположении ног.

Непосредственное обучение ударам с отскока начинается с контроля постановки ног теннисиста к моменту удара. Тренер располагается внутри корта, недалеко от задней линии, а в центре корта занимает место юный спортсмен. Мягким движением руки тренер подбрасывает мяч вправо на небольшое расстояние от теннисиста, который старается поймать его с отскока правой рукой при правильном расположении ног в открытой стойке.

После выполнения небольшой серии тренер начинает подброс мячей влево. Соответственно, теннисист старается поймать мяч с отскока левой рукой при правильном расположении ног.

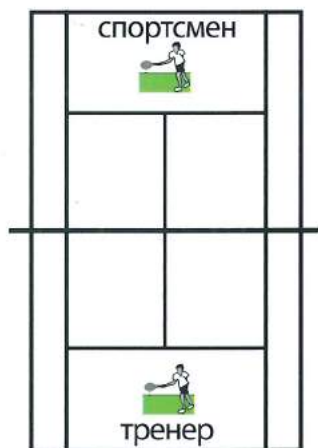
Затем можно выполнять имитационные удары слева и справа с отскока в открытой стойке. Теннисист вместе с поворотом туловища вправо осуществляет скрестный шаг левой ногой, располагая её параллельно задней линии корта с одновременным отведением ракетки в замах. Далее выполняется довольно широкий шаг правой ногой, причём она должна оказаться на одной линии с левой ногой.

При выполнении имитационного удара слева с отскока в открытой стойке теннисист вместе с поворотом туловища влево делает скрестный шаг правой ногой, располагая её параллельно задней линии с одновременным отведением ракетки в замах. Затем выполняется довольно широкий шаг левой ногой, причём она должна оказаться на одной линии с правой ногой.

После освоения ловли мяча, подброшенного тренером с руки, можно усложнить упражнение, предоставив возможность теннисисту бить по мячу ракеткой, обращая при этом внимание на правильную постановку ног.

С расширением границ приземления мяча внимание теннисиста будет направлено на своевременный замах и положение головки перед выносом на мяч, постановку ног с оптимальным

Упражнение 33





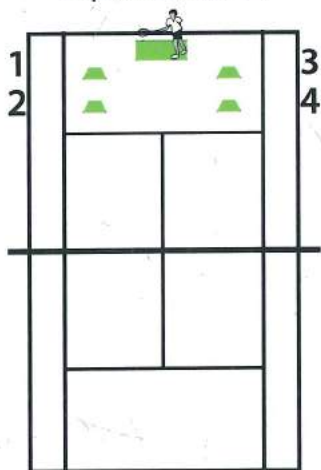
распределением на них веса тела независимо от того, в какой стойке и с какой стороны будут выполняться удары. На этой стадии особенно важно обращать внимание на место встречи ракетки с мячом и только затем на перенос веса с одной ноги на другую к моменту удара.

Как только юный теннисист сможет выполнять первые удары с места, необходимо начинать обучение подходу к мячу в закрытой, полуоткрытой и открытой стойке в процессе передвижения по корту. Помощь в этом может оказать следующее упражнение.

При выполнении имитационных ударов в открытой стойке тренер должен обращать внимание на положение постановки ног теннисистом непосредственно перед ударом.

При выполнении ударов справа с отскока в открытой стойке правую ногу к моменту удара следует разместить вблизи первого конуса с внешней стороны, а левую на одну линию с правой ногой, но с внутренней стороны конуса. Вес тела к моменту удара переносится с правой ноги на левую толчком правой ноги вверх и влево.

Упражнение 34



При завершении удара спортсмен подтягивает правую ногу до положения обычного шага и одновременно как бы выбрасывает левую ногу в сторону. Таким образом, ноги, не касаясь друг друга, выполняют приставные шаги для выхода из удара.

Если шаг правой ногой был недостаточно широким, выход из удара можно выполнить за счёт скрестного шага правой ноги.

Выполняя первые удары справа с отскока в открытой стойке на корте, необходимо сделать небольшой шаг вперёд левой ногой в направлении к сетке, а затем довольно широкий шаг пра-



вой ногой вперёд-в сторону, расположив её на одной линии с левой ногой. Таким образом, ноги теннисиста располагаются параллельно сетке. С шагом правой ноги непосредственно перед нанесением удара ракеткой по мячу на неё переносится вес тела с левой ноги, а к моменту удара ею осуществляется активный толчок вперёд-вверх в направлении полёта мяча.

После определения места встречи ракетки с мячом при выполнении удара справа с отскока в открытой стойке следует обратить внимание на перенос веса тела к моменту удара довольно ощутимым толчком с правой ноги на левую. При выполнении удара справа с отскока в открытой стойке его окончание является началом выхода теннисиста из удара с помощью приставного или скрестного шага правой ноги. При выходе из удара следует обращать внимание на движение ракетки, которая продолжает свой путь за счёт резкого сгибания локтя (локтей) после контакта с мячом.

На наш взгляд, преимущество в обучении ударам с отскока в открытой стойке перед остальными ударами заключается в том, что юному теннисисту легче определить место удара по мячу ракеткой, которая, как правило, выносится у новичков вперёд слишком далеко. Таким образом, она сдерживает игрока от того, чтобы задолго до удара переносить вес тела вперёд, как это часто бывает при выполнении ударов в закрытой или полуоткрытой стойке.

При выполнении ударов слева с отскока в от-





крытой стойке необходимо подойти к мячу так, чтобы плечи были повернуты к сетке, левая нога разместилась вблизи третьего конуса с внешней стороны, а правая – на одной с ним линии параллельно задней линии корта с внутренней стороны конуса.

К моменту удара вес тела переносится с левой ноги на правую, расположенную почти параллельно с ней, а плечи осуществляют активный разворот туловища.

Выполнение ударов в открытой стойке позволяет теннисисту сократить пробегаемое им расстояние из одного угла площадки в другой, то есть выиграть время на подготовку к следующему удару.

При обучении удару слева одной рукой в открытой стойке теннисисту следует занять исходное положение в середине квадрата подачи при сравнительно широком расположении ног.

По команде тренера теннисист выполняет скрестный шаг правой ногой в сторону и отводит ракетку в замах, а затем, одновременно с постановкой



крупного шага левой ногой параллельно сетке, выполняется движение ракетки вперёд, которое имитирует удар слева по отскочившему мячу в открытой стойке.

При выполнении юным теннисистом первых ударов по отскочившему мячу в открытой стойке внимание тренера должно быть направлено не только на умение находить оптимальную точку удара ракеткой по мячу, но и на сохранение

к моменту удара равновесия, что легче делать при выполнении ударов с отскока двумя руками.

После предварительного освоения серийных ударов справа и слева с отскока в открытых стойках по мячу, набрасываемому тренером с расстояния в два-три шага от юных теннисистов, следует перейти к освоению ими поочерёдного выполнения ударов справа и слева с отскока в открытых стойках по мячу, набрасываемому ракеткой с противоположной стороны площадки.

Освоив технику ударов в открытых стойках, можно переходить к обучению ударам в полуоткрытых стойках.

Полуоткрытая стойка теннисиста при выполнении удара справа с отскока характеризуется постановкой ног по одной линии, направленной к сетке. При этом вес тела к моменту удара ракеткой по мячу переносится с правой ноги на левую, а после окончания удара обе ноги располагаются параллельно задней линии.

Полуоткрытая стойка перед выполнением ударов ракеткой по мячу используется, если мяч направляется соперником в середину корта, то есть в туловище теннисисту.

При подходе к мячу для выполнения ударов с отскока в полуоткрытой стойке ноги должны расположиться почти по одной линии с направлением удара. Чтобы выполнить в этом случае удар справа, необходимо шагнуть правой ногой назад таким образом, чтобы обе ноги расположились одна за другой в направлении сетки. Если же мяч направлен соперником не глубоко под заднюю линию, то выполняется довольно широкий шаг левой ногой вперёд, а правая нога располагается за ней таким образом, чтобы обе ноги оказались по одной линии, направленной к сетке.

Вес тела к моменту удара ракеткой по мячу переносится с правой ноги на левую, а после окончания удара обе ноги располагаются параллельно задней линии корта.

Если соперник направил мяч непосредственно в игрока и тот решил ударить по нему слева, то необходимо сделать шаг назад левой ногой, располо-





В.А. Голенко



жив носок ноги параллельно задней линии.

При выполнении ударов слева с отскока в полуоткрытой стойке ноги теннисиста располагаются одна за другой по одной линии, то есть так же, как и при выполнении ударов справа с отскока в полуоткрытой стойке. Только впереди туловища теннисиста у четвёртого конуса располагается правая нога, а у третьего конуса – левая нога. Затем

выполняется короткий шаг правой ногой и тут же подтягивается к ней левая нога. Вслед за приставным шагом левой ногой выполняется широкий шаг вперёд правой ногой, на которую активно переносится вес тела.

В момент удара осуществляется и поворот ступни правой ноги в направлении удара, а после окончания удара обе ноги располагаются параллельно задней линии.

Завершается знакомство юного теннисиста с подходами к мячу выполнением ударов справа и слева с отскока в закрытых стойках. При осуществлении имитационных ударов справа с отскока в закрытой стойке левую ногу ставят у второго конуса, а в момент удара правая нога располагается как бы на одной линии с левой или слегка её пересекая.

При выполнении ударов с отскока в закрытых стойках большое значение имеет перенос веса тела с одной ноги на другую. Проводя имитационный удар справа с отскока в закрытой стойке, вперёд по диагонали в довольно широком шаге выдвигается левая нога, на которую к моменту удара переносится





вес тела с правой ноги. Создаётся впечатление, что к моменту удара вес тела теннисиста мягко перекачивается с одной ноги на другую при сохранении устойчивого равновесия, а управляет переносом тела с одной ноги на другую головка ракетки.

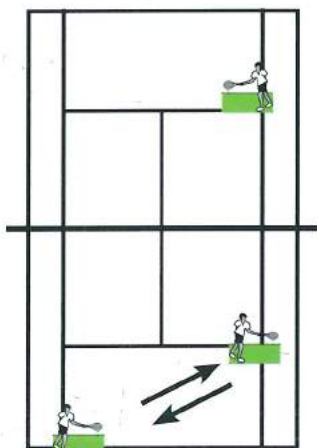
При выполнении имитационных ударов слева с отскока в закрытой стойке правая нога располагается у ближнего к сетке четвёртого конуса, а в момент удара левая нога выносится как бы на одну линию с правой или даже слегка пересекает её. Вес тела перед ударом начинает постепенно смещаться на правую ногу, чтобы в момент удара можно было выполнить ею активный толчок вверх-вперёд в сторону, противоположную месту встречи ракетки с мячом. Это позволяет быстрее занять удобное место на площадке, чтобы сделать следующий удар.

При выполнении удара слева с отскока в закрытой стойке в довольно широком шаге вперёд по диагонали выдвигается правая нога, на которую к моменту удара переносится вес тела с левой ноги. В начале освоения техники выполнения ударов в закрытых стойках юный теннисист должен представлять предполагаемую модель движения ракетки, оптимальный подход к мячу, а тренер – владеть методами исправления технических ошибок его подопечными.





Упражнение 35



При выполнении юным теннисистом ударов с отскока в различных стойках ног тренер должен обращать внимание на довольно широкое их расположение перед выносом ракетки на мяч и равномерное распределение веса тела. Именно постановка ног при выполнении ударов слева с отскока в закрытой стойке позволит сохранить равновесие, которого можно достичь лишь при согнутых коленях. Обучиться технике ударов с отскока в различных стойках не сложно. Важно своевременно и качественно подходить к мячу.

Известный американский тренер Деннис Ралстон говорил: «Улучшить скорость передвижения по корту легче, если быстро думать и готовиться к удару не тогда, когда соперник ударил по мячу, а сразу же после выполнения собственного удара».

Совершенствованию подхода к мячу и выходу из удара может способствовать следующее упражнение.

Отработку подхода к мячу в открытой и закрытой стойках можно выполнять одновременно на двух сторонах площадки. При этом следует обращать внимание на подход к мячу и выход из удара.

Вынос ракетки на мяч

Главным источником энергии в ударе должна быть головка ракетки, а не туловище или рука.

Деннис Ралстон, один из ведущих тренеров США

Перед выполнением столь важной части целостного движения, каким является непосредственный вынос ракетки на мяч, стоит вернуться к результатам экспериментов отечественных исследователей, усилия которых были направ-

лены на изучение работы мышечного аппарата теннисиста во время выполнения всего ударного действия.

Результаты изучения техники высококлассных теннисистов говорят о том, что передача мышечных усилий от одной группы мышц к другой происходит волнообразным путём (усилия начинаются в мышцах ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья бьющей по мячу руки).

Волнообразный характер передачи энергии ног, туловища, плечевого пояса и бьющей по мячу руки к ракетке возможен в том случае, если при подходе к мячу осуществить коррекцию движения ног.

Крупные шаги позволяют не только гасить скорость передвижения теннисиста по корту, но и добиться устойчивого положения тела спортсмена к моменту удара.

Перед ударом ракеткой по мячу кинетическая энергия ног переходит к туловищу и в этот момент очень важно подхватить её бьющей рукой, а затем головкой ракетки.

Использование волнообразного характера передачи энергии осуществляется при строгом контроле конкретного задания для каждой из отдельных групп мышц. Например, чтобы передать энергию от ног к туловищу, необходимо при подходе к мячу провести тонкую коррекцию движений ногами в виде двух-трёх мелких шагов и одного-двух крупных. Но сначала осуществляется поворот туловища в сторону направления удара, и, таким образом, создаётся угловая скорость движения руки с ракеткой. В это время стоит обратить особое внимание на поведение головки ракетки, которой не следует сбрасывать скорость перед встречей с мячом.

К моменту удара должно складываться впечатление, напоминающее щелчок по мячу головкой ракетки. Вот этого щелчка ракеткой по мячу в игре теннисистов не самого высокого уровня зачастую и не видно.

В выполнении удара участвуют две группы мышц, решающие различные задачи. Одна группа мышц, синергисты, организует импульс момента силы, а другая – антагонисты, создаёт противодействующий импульс. В результате взаимодействия мышц-антагонистов осуществляется управление движением ракетки.

Характер работы мышц-антагонистов и мышц-синергистов зависит от квалификации теннисиста. У новичка обычно отсутствует чёткая координация в работе этих групп мышц, а у спортсменов высокого класса способ их взаимодействия зависит от целей удара. Иными словами, чем скорее спортсмен научится согласовывать работу мышц-антагонистов, тем выше будет качество удара и прибавка в скорости полёта мяча.

Но как же быть в этом случае с точностью? Как избавиться от тормозящих действий мышц-антагонистов перед нанесением удара ракеткой по мячу и использовать их для увеличения скорости ракетки в заключительной фазе удара? Оказывается, совершенствовать точность движения можно и без снижения его скорости. Достаточно понаблюдать за выполнением подачи со скоростью в 200 км/ч.

Мышцы обладают способностью растягиваться и сокращаться. При растяжении происходит замах, то есть подготовка к удару, при сокращении – сам



удар. Пока одна группа мышц сокращается, создавая скоростное движение той или иной части двигательного аппарата, другая осуществляет своеобразное торможение двигающихся частей, предотвращая мышцы и суставы от травм.

К примеру, роль двуглавой мышцы плеча заключается в сгибании предплечья в локтевом суставе во время выполнения петли при подаче мяча, а трёхглавой мышцы плеча – в разгибании предплечья, то есть в обеспечении достаточной скорости ракетки перед нанесением удара ею по мячу.

Что будет, если вслед за сокращением трёхглавой мышцы плеча непосредственно перед нанесением удара вновь заставить сократиться двуглавую мышцу, то есть начать сгибание бьющей по мячу руки в локтевом суставе? Тогда приобретённая скорость ракетки за счёт сокращения трёхглавой мышцы плеча не только не теряется, но и увеличивается последовательным сокращением двуглавой мышцы. Если же в это время выполнить поворот (пронацию) предплечья с кистью руки, то к моменту встречи ракетки с мячом получится ещё более высокая суммарная скорость движения ракетки.

Как же добиться последовательного включения трёхглавой и двуглавой мышц на заключительной стадии выноса ракетки на мяч перед ударом? Для воспитания этого навыка необходимо осуществить следующие действия:

- отвести ракетку в положение подготовительной фазы для выполнения подачи, из которого она должна будет начать опускаться головкой в петлю;
- подбросить левой рукой мяч выше головы вверх и на 1–1,5 м вперёд;
- ударить по мячу ракеткой сверху вниз, направив его в линию подачи, расположенную на своей стороне корта таким образом, чтобы в заключительной части движения активно участвовало предплечье бьющей руки;
- отметить место приземления мяча с отскока на стороне соперника, а следующими ударами изменить его.

При выполнении этого упражнения особое внимание следует обращать на умение увеличивать скорость движения ракетки за счёт сгибания руки в локтевом суставе после касания мяча плоскостью ракетки.

Подобное упражнение подходит и для развития скорости движения ракетки на мяч при проведении ударов справа с отскока или слева с отскока двумя руками:

- тренер или партнер, находясь рядом с теннисистом, мягко подбрасывает ему мяч в предполагаемое место его встречи с ракеткой;
- из положения окончания замаха после удара мяча о поверхность корта и для достижения им оптимальной высоты теннисист выполняет по нему удар справа с отскока, стремясь не снижать скорость движения ракетки перед встречей с мячом.

Добиться увеличения скорости движения ракетки легче в том случае, если исключить довольно распространённую ошибку, допускаемую начинающими. Многие из них при выносе ракетки на мяч спешат придать ей со старта максимальную скорость, а к моменту встречи её с мячом набранная скорость снижается, и удар превращается в подставку ракетки под мяч.

Максимальной скорости головка ракетки должна достичь к моменту удара, а не в начале выноса её на мяч. Необходимо заставить головку ракетки бить



по мячу, подобно молотку, забивающему гвоздь в стену. Чтобы не потерять скорость движения головки ракетки при выполнении удара справа с отскока к моменту удара, необходимо согнуть руку в локте сразу же после встречи ракетки с мячом. Но одно дело – разогнать ракетку с большой скоростью, а другое – предельно точно подвести плоскость ракетки под мяч. Оттого, как подвести зеркало ракетки к точке удара, во многом зависит вид удара – плоский, кручёный или резаный.

Тренеру в своей работе необходимо использовать как педагогические методы, опирающиеся на словесные и образные характеристики движений, так и наглядную информацию с образцовой техникой выполнения того или иного технического действия.

При обучении юных теннисистов технике выполнения отдельным ударам следует прислушаться к рекомендациям Денниса Ралстона: «Упрощайте удары! Я повторяю это время от времени всем средним игрокам, которые порой считают, что, чем «цветистее» удар, тем он будет мощнее. Это неверно! Перетруждая себя в процессе удара, вы не позволяете головке ракетки выполнять ту работу, для которой она предназначена, а именно – сообщать удару основную энергию». С этим трудно не согласиться, однако до сих пор приходится видеть, как основам техники выполнения ударов с отскока юных теннисистов учат с использованием замаха с высокой петлёй. При этом тренеры забывают, что малышу сложно опустить головку ракетки под мяч перед непосредственным с ним контактом по причине:

- высокой скорости полёта мяча, направленного в неудобное для начинающего игрока место площадки;
- неумения своевременно отвести ракетку в замахе и правильно расположить ноги на площадке перед встречей ракетки с мячом;
- обязательного условия направить мяч на сторону соперника по определённой траектории.

Вот почему при начальном обучении юных теннисистов тому или иному техническому действию необходимо упростить процесс, разбив его на не-



В.А. Голенко



сколько частей. Кроме того, сначала предлагается использовать облегчённые мячи, имеющие больший объём и меньшую скорость полёта.

Даже незначительная скорость полёта мяча, направленного тренером с руки в сторону юного теннисиста, вызывает у него определённое волнение, сопровождающее неуверенность в своевременности отведения ракетки в замахах, подхода к мячу, выноса ракетки на мяч, определения точки приложения плоскости ракетки к поверхности мяча, завершения ударного действия и выхода из него.

Выполнение ударов с отскока начинается с поворота туловища теннисиста в сторону сетки и отведения ракетки в замахах. При этом необходимо обращать внимание на величину замаха. Совсем не обязательно головкой ракетки пересекать туловище за спиной. Лучше ограничиться прямой линией, образованной торцом ракетки и предполагаемой точкой удара по мячу.

В то же время не стоит забывать о положении головки ракетки перед её выносом на мяч. Головка должна располагаться ниже уровня мяча, если предполагаемый удар будет плоским или кручёным в низкой или средней точках, и выше уровня мяча – при выполнении резаного удара.

Вынос ракетки на мяч при проведении удара справа с отскока осуществляется при отведённой назад кисти руки. При выполнении удара справа

с отскока в закрытой стойке вес тела к моменту удара смещается с правой ноги на левую и направлен в сторону полёта мяча.

Известные специалисты Мигель Креспо и Дейв Милей советуют обращать внимание юных теннисистов на то, что к моменту удара важно сохранять равновесие. Поэтому важным является положение левой руки при ударе справа с отскока.



Она исполняет роль стабилизатора, не позволяющего туловищу вращаться вокруг своей оси, но при этом вместе с левым плечом образует своеобразную ось, вокруг которой осуществляется поворот туловища.

Завершение замаха при ударе слева с отскока одной рукой характерно расположением головки параллельно сетке. Если же удар выполняется двумя руками, её торец направлен в сторону соперника.

Вес тела равномерно распределяется на обе ноги, согнутые в коленях. В этом случае прекрасно сохраняется равновесие, и чем ниже точка удара ракеткой по мячу, тем сильнее следует сгибать колени, чего, к сожалению, часто не делают начинающие теннисисты.

При выполнении ударов слева с отскока вес тела теннисиста переносится на правую ногу, и контакт ракетки с мячом осуществляется в хорошо сбалансированном положении тела.

Перед выносом головки ракетки на мяч неплохо мысленно представить это движение. Если предполагается провести кручёный удар, то головка ракетки как бы является первым этажом двухэтажного здания, а мяч – вторым этажом.

При проведении плоского удара можно представить, что ракетка движется навстречу мячу как бы по по-





В.А. Голенко



верхности журнального столика, а при выполнении резаного головка ракетки должна будет двигаться сверху вниз.

Подобные ассоциации могут стать важнейшей деталью в построении правильного движения ракетки при нанесении того или иного удара. Особенно важно, что они будут способствовать оптимальному подведению плоскости ракетки под мяч, точнее – к предполагаемой точке на мяче.

Нередко теннисисты, начинающие осваивать технику ударов с отскока, спешат освободиться от мяча, то есть наносят удар слишком рано. В подобном случае они больше толкают мяч, чем бьют по нему головкой ракетки. Избавиться от этого недостатка можно, если понять, что головка ракетки при ударе должна опередить в своём движении туловище и как бы задержать перенос веса тела с одной ноги на другую почти до момента удара.

Можно представить себе и другую ситуацию: автомобиль, приближаясь к какому-то препятствию, резко тормозит вплоть до остановки, а пассажиры, едва удерживаясь в своих креслах, наклоняются вперёд. Подобный эффект должен осуществляться при выносе ракетки на мяч во время выполнения ударов с отскока. Сначала ноги замедляют движение теннисиста за счёт крупных



широких шагов при подходе к мячу. Затем вес тела постепенно переносится с одной ноги на другую и, наконец, рука (руки) с ракеткой опережает (опережают) своим движением туловище и ноги.

Предотвратить раннюю встречу ракетки с мячом можно, если предложить юному теннисисту провести удар, стоя на одной ноге. Это упражнение способствует не только обучению навыку встречать мяч ракеткой недалеко от туловища, но и сохранять равновесие, которое будет нарушено к моменту контакта ракетки с мячом.

Место встречи ракетки с мячом, точка приложения струнной поверхности ракетки к мячу и завершение удара

Момент удара – самая ответственная часть движения.

Галина Иванова, мастер спорта СССР,
доктор биологических наук

При выполнении любого удара новичку сложнее всего определить место встречи ракетки с мячом.

Контакт ракетки с мячом при выполнении ударов с отскока – наиболее важная часть всего ударного действия, от которого зависит не только скорость полёта мяча, но и его точность попадания в определённую зону площадки. Всё это заставляет тренера обращать особое внимание теннисиста на место встречи ракетки с мячом и непосредственно на точку удара ракеткой по мячу. Даже незначительная скорость полёта мяча, направленного тренером с руки в сторону ученика, вызывает у него определённое волнение, сопровождающее неуверенность в выполнении следующих последовательных действий:

- своевременного отведения ракетки в замахах и его завершения, подхода к мячу, выноса ракетки на мяч;
- определения точки приложения плоскости ракетки к поверхности мяча;
- завершения ударного действия и выхода из него.

Момент удара ракеткой по мячу во многом определяется расстоянием от туловища теннисиста до мяча, высотой точки удара, величиной угла, под которым подводится плоскость ракетки к мячу, хваткой ракетки.

В то же время австралийский специалист Б. Эллиот считает: «Точка встречи ракетки с мячом во многом определяется подходом к мячу в той или иной стойке. Если удар справа с отскока выполняется в открытой стойке, то контактная точка встречи ракетки с мячом находится ближе к туловищу.





Причём с помощью континентальной хватки удар выполняется несколько дальше, чем при использовании восточной или полузападной хватки».

Часто причиной низкой результативности ударов с отскока на начальном периоде обучения является нарушение ритмической структуры выполнения удара, вызванной поздним отведением ракетки в за-

мах и неудачным расположением игрока на корте перед нанесением удара, то есть плохим подходом к мячу.

Если юному спортсмену сложно определить место встречи ракетки с мячом, то следует попросить его сесть на стул с отведённой в замахах ракеткой. Затем тренер должен подбросить в сторону теннисиста мяч, по которому тот после отскока должен будет выполнить удар, не вставая со стула. После отработки подобного упражнения у юного теннисиста быстрее разовьётся навык по определению места встречи ракетки с мячом при выполнении удара.

Следует, однако, иметь в виду, что место встречи ракетки с мячом во многом определяется всё же её хваткой и высотой точки удара. Вот почему при выполнении ударов в различных по высоте точках юным теннисистам необходимо учитывать, в каком положении должна оказаться плоскость ракетки при её контакте с мячом. При этом постоянное использование только одной хватки ракетки может привести к некачественному результату.

Выполнение ударов справа с отскока в высокой или средней точке можно осуществлять, используя западную хватку ракетки, а вот в низкой точке она становится неэффективной. В этом случае рациональнее использовать полузападную или восточную хватку.

Важно, чтобы перед выполнением удара юный теннисист думал о траектории полёта мяча, а не о технике выполнения замаха ракеткой. В таком случае





он непременно опустит головку ракетки под мяч, прежде чем она встретится с ним при ударе.

При выполнении резаных ударов слева с отскока и с лёта, а также укороченных ударов справа используется континентальная хватка ракетки. Резаные удары с отскока являются не только защитными, но и подготовительными перед выходом к сетке, выполнением защитной свечи и ударом с лёта.

Значительное количество ошибочных ударов новичков сопровождается отсутствием должного зрительного контроля над мячом. Это неудивительно, поскольку перед юным теннисистом стоит задача не просто ударить по мячу, а перебить его через сетку, попав в игровую часть площадки. Вот почему первостепенной задачей тренера является обучение новичка умению видеть мяч на протяжении всего его полёта с момента удара соперника до момента собственного удара. Юный теннисист должен научиться контролировать завершение отведения ракетки в замахах перед приземлением мяча на его стороне площадки, а к моменту встречи ракетки с мячом – разглядеть на нём швы.

Вот совет лучшего теннисиста мира 1937–1938 годов Дона Баджа: «В теннисе новичок прежде всего должен научиться смотреть на мяч. Иначе он не сможет наносить удары, то есть, собственно, играть». А вот как оценивает значение сосредоточенности Сюзанн Ленглен: «Я никогда не устану повторять, что на мяч надо смотреть постоянно – и когда он летит к вам, и когда покидает вашу ракетку, и когда по нему бьёт противник. Только не теряя мяч из виду, постоянно проверяя его местонахождение, вы сможете оказаться близко от мяча в момент, когда вам надо будет по нему ударить».





В.А. Голенко



После того как юный теннисист сможет разглядеть швы на летящем в его сторону мяче, наступает момент определения причин его неточных ударов – то есть попадания мяча в сетку или за пределы площадки. Если при выполнении ударов с отскока мяч часто попадает в сетку, стоит подсказать малышу, чтобы он представил себе вместо мяча самолёт, которому необходимо взлететь

выше горы, представляющей в настоящее время теннисную сетку. В этом случае юный теннисист будет стараться ударить не просто по мячу ракеткой, а подвести её плоскость под мяч.

Если же мяч часто оказывается за пределами задней линии площадки, то, скорее всего, следует обратить внимание на хватку ракетки теннисиста и время встречи ракетки с мячом. Ведь причиной частых аутов является ранняя встреча ракетки с мячом теннисистом, использующим континентальную хватку при ударах с отскока. При выполнении же резаных ударов с отскока или с лёта головка ракетки должна направляться к мячу сверху вниз подобно горнолыжнику, спускающемуся с горы. Причина, препятствующая выведению головки ракетки на уровень удара, – некачественный подход к мячу. Если теннисист натывается на него туловищем, то, как правило, не может опустить головку ракетки.

При проведении ударов с отскока тренер юного теннисиста должен обращать внимание на довольно широкую постановку ног непосредственно перед выносом ракетки на мяч и равномерное распределение на них веса

тела. Это требуется независимо от того, в какой стойке располагается игрок и с какой стороны выполняются удары. В дальнейшем новичок должен научиться перераспределять вес тела с одной ноги на другую к моменту удара ракеткой по мячу.

Вынос ракетки на мяч при ударе справа с отскока осуществляется при отведённой назад кисти руки.

При ударах слева с отскока двумя руками правая



рука располагается на рукоятке ракетки восточной хваткой для ударов слева с отскока правой одной рукой, а левая – полузападной хваткой для левши так, будто выполняется форхенд.

Завершение замаха заканчивается с приземлением мяча, посланного соперником. К этому моменту головка ракетки располагается почти параллельно сетке.

Часто теннисисты, начинающие осваивать технику ударов с отскока, наносят удар раньше времени. Избавиться от этого недостатка можно, если представить, что удар осуществляет головка ракетки, которая к моменту удара должна в своём движении опережать туловище. Перенос веса тела с одной ноги на другую при этом следует задержать почти до соприкосновения ракетки с мячом.

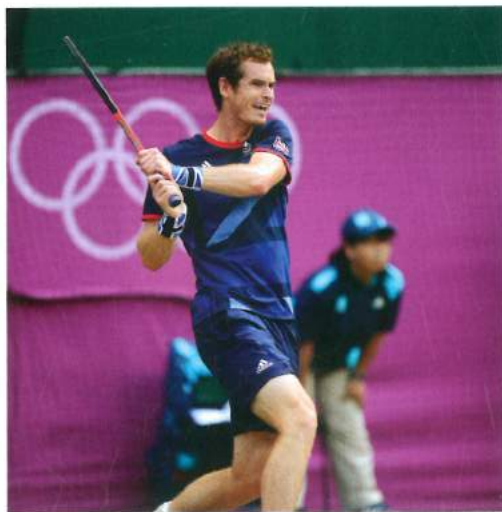
Окончание ударов слева с отскока характеризуется чётким положением туловища теннисиста, при котором его плечи располагаются параллельно сетке. Занять новое исходное положение позволит постановка левой ноги после выполнения удара на один уровень с правой.

При выполнении ударов справа с отскока одной рукой следует обра-





В.А. Голенко



щать внимание на активное сгибание правого локтя сразу же после контакта плоскости ракетки с мячом.

У юного теннисиста должно сложиться впечатление, что головка ракетки как бы выскочила из воды и приобрела дополнительную скорость. Подобное действие способствует сохранению максимальной скорости движения головки перед встречей с мячом. Аналогичную картину юным теннисистам необходимо представлять при завершении ударов слева с отскока двумя руками.

Обучение юных теннисистов ударам слева с отскока двумя руками является менее сложным, чем одной рукой. Во-первых, замах при отведении ракетки не является столь громоздким, как при выполнении удара одной рукой. Во-вторых, малышам не сложно выполнять простое отведение ракетки в замахе, поскольку она выводится в то место, откуда начнётся её вынос на мяч для удара. Наконец, им легче определять место встречи ракетки с мячом.



Выход из удара

Выход из удара осуществляется непосредственно за отрывом мяча от ракетки и занятием оптимального места на площадке перед выполнением удара соперника. У теннисиста вполне достаточно времени, чтобы к моменту возвращения мяча от соперника преодолеть расстояние в 3–4 метра в ту или иную сторону площадки перед нанесением следующего своего удара. При этом необходимо качественно выйти ногами из предыдущего удара.

Выход из удара справа с отскока в закрытой стойке осуществляется постановкой правой ноги на одну линию с левой и последующим ею толчком в направлении теннисиста к центру осевой линии площадки для занятия исходного положения перед следующим ударом.

Выход из удара слева с отскока в закрытой стойке осуществляется постановкой левой ноги на одну линию с правой и последующим ею толчком в направлении теннисиста к центру осевой линии площадки для занятия исходного положения перед следующим ударом.

Значение возврата после удара в прежнее положение готовности трудно переоценить.

Ник Боллетьеры, знаменитый американский тренер





Выход из удара справа с отскока в полуоткрытой стойке выполняется постановкой правой ноги на одну линию с левой и последующим ею толчком в направлении теннисиста к центру осевой линии площадки для занятия исходного положения перед следующим ударом.

Выход из удара слева с отскока в полуоткрытой стойке выполняется постановкой левой ноги на одну линию с правой и последующим ею толчком в направлении теннисиста к центру осевой линии площадки для занятия исходного положения перед следующим ударом.

Выход из удара справа с отскока в открытой стойке осуществляется толчком правой ноги в сторону центра площадки и переносом веса тела на левую ногу.

Выход из удара слева с отскока одной рукой в открытой стойке осуществляется толчком левой ноги в сторону центра площадки и переносом веса тела на правую ногу.

Выход из удара слева с отскока двумя руками в открытой стойке осуществляется переносом веса тела с левой ноги на правую.





Вращение мяча

Увеличивая скорость полёта мяча, необходимо научиться придавать ему большее вращение. Для этого следует направлять мяч по траектории с высотой полёта в 1,5–2 метра над сеткой с последующим приземлением внутри корта в зоне, ограниченной 1–2 метрами от задней линии.

Вращение мяча применяется при выполнении ударов разной тактической направленности – если игрок стремится сохранить мяч в игре, обвести соперника у сетки за счёт косого удара в ноги, изменить высоту отскока мяча от поверхности корта.

При выполнении кручёного удара юным теннисистом необходимо обращать внимание на целостное движение руки с ракеткой навстречу мячу и не допускать болтания свободной кистью.

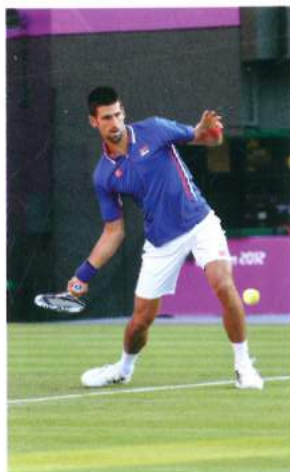
При выполнении удара слева с отскока двумя руками плоскость ракетки подводится под мяч к моменту удара в строго вертикальном положении, а после контакта с мячом характерно её короткое продвижение вперёд-вверх



с активным сгибанием рук в локтях. При выполнении кручёного удара слева одной рукой головка ракетки перед выносом её на мяч опускается значительно ниже предполагаемой точки встречи с мячом. Завершается же движение ракетки не столько движением вперёд, сколько вперёд-вверх.

При выполнении ударов справа с отскока с ак-

тивным вращением мяча следует также обращать внимание на положение головки ракетки, которая опускается ниже уровня предполагаемой точки встречи с мячом перед непосредственным выносом её на мяч. Не потеряли своей актуальности и резаные удары, то есть удары с обратным вращением мяча. Чаще всего они выполняются при ведении позиционного розыгрыша.

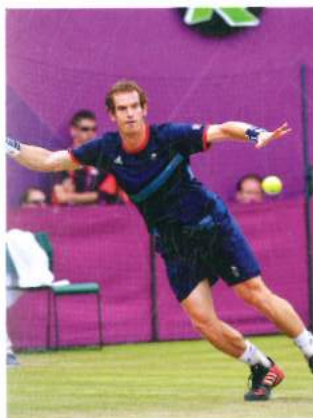


Цель использования резаных ударов слева с отскока – удержание мяча в пределах корта до удобного момента для перехода в атаку или контратаку. В сложной игровой ситуации выполнение резаного удара справа с отскока, как правило, имеет защитный характер, то есть позволяет безошибочно отправить мяч на сторону соперника и занять оптимальную позицию на корте для продолжения розыгрыша. Кроме того, резаные удары могут применяться и при выходах к сетке.

При выполнении резаного удара ракетка выносятся на мяч сверху-вниз-вперёд, а сам он направляется глубоко под заднюю линию площадки соперника. Это позволяет своевременно занять оптимальное положение на корте для подготовки к выполнению следующего удара.

При совершенствовании резаных ударов необходимо использовать корзину с мячами. Упражнение следует выполнять сериями в 30–40 ударов справа и слева с отскока.

Увеличивая скорость полёта мяча, для его удержания в пределах площадки приходится увеличивать и степень его подрезки. При этом мяч должен





поочередно направляться в три зоны на противоположной половине корта – в правый угол, в центр и в левый угол.

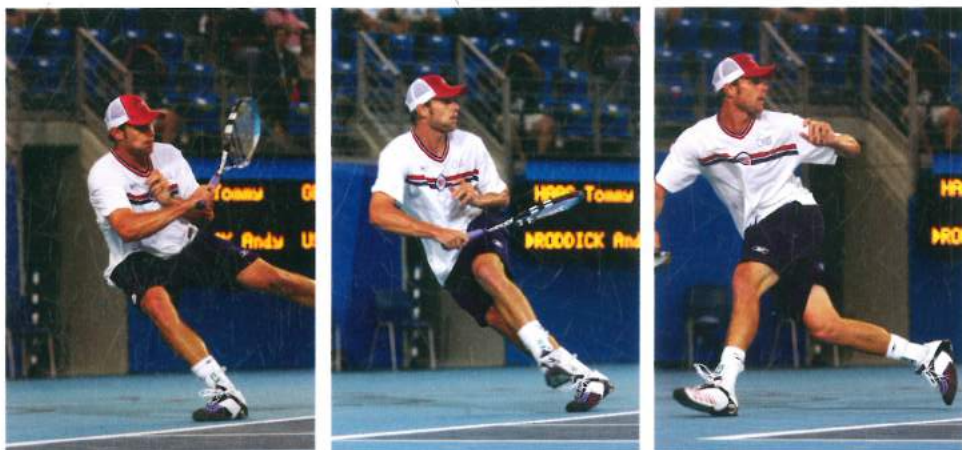
Кроме того, можно предложить следующее упражнение. Один теннисист направляет мячи на сторону соперника с высокой скоростью, выбирая одно из трёх направлений, а другой возвращает мячи в ту зону, из которой они прилетали к нему.

Полезным бывает упражнение, при котором один теннисист выполняет два удара в один и тот же угол площадки, а его соперник посылает второй мяч в открытую часть площадки. Подобные упражнения направлены на то, чтобы заставить партнёра передвигаться по корту с максимальной скоростью и затруднить ему выполнение качественных ответных действий.

При выполнении упражнений, направленных на совершенствование навыка вращения мяча, перед теннисистом должна ставиться следующая задача: безошибочно выполнить определённую серию ударов справа и слева с отскока, обращая внимание на высоту траектории полёта мяча и степень его вращения.

Нестандартные удары в сложных игровых ситуациях

Наивно полагать, что все удары в теннисе выполняются в комфортных условиях при идеально качественном замахе, встрече мяча ракеткой в оптимальной точке его полёта и удобном расположении ног на поверхности корта.



Высокие скорости полёта мяча и его разнообразное вращение часто заставляют теннисиста направлять мяч на сторону соперника при неправильном положении ног и неоптимальном расстоянии мяча от туловища перед ударом. Однако высококлассный теннисист находит возможность построить свое движение так, чтобы выполнить агрессивный удар в сложном положении.

Удары, которые выполняются в условиях дискомфорта, называются нестандартными.

При их выполнении теннисист не располагает временем для качественного подхода к мячу, полноценного замаха, определения оптимальной точки её встречи с мячом. Вот почему теннисист больше рассчитывает на свою игровую интуицию и технический арсенал, позволяющие выйти из сложной игровой ситуации с надеждой на благополучный результат.

Отличительной чертой теннисистов, умеющих классно выполнять нестандартные удары, является простая техника управления ракеткой и высокая координация движений различных частей тела. Такие игроки выполняют удары в самых невероятных по сложности игровых ситуациях непринуждённо, буквально с улыбкой на лице.

Как правило, нестандартные удары выполняются как в защитных, так и в атакующих целях. При этом максимальное внимание следует проявлять





В. А. Голенко



не только к выбору направления полёта мяча, но и качественной его обработке. Выполнение нестандартных ударов требует от теннисиста умения до последнего момента скрывать от соперника направление полёта мяча, а также предсказывать его ответные действия. Вот почему нестандартные удары приходится выполнять ещё и с определённой долей риска.

Часто теннисисты, обладающие хорошей координацией движений, настраивают себя на выполнение нестандартных ударов, рассчитывая на умение правильно выбрать оптимальную позицию на площадке перед ударом соперника. Но это по силам лишь игрокам, виртуозно владеющим ракеткой в максимально короткие временные отрезки.

Техника выполнения нестандартных ударов не имеет ничего общего с техникой классических ударов с отскока или с лёта. Нестандартные удары – сплошная импровизация спортсмена, поэтому наблюдать их в игре особенно интересно. Одарённый в двигательном отношении теннисист сумеет в ограниченных временных рамках проконтролировать полёт мяча с другой половины корта, после чего использовать собственные координационные способности, позволяющие выполнять удар без лишней суеты в динамическом равновесии тела к моменту встречи ракетки с мячом.

Нестандартные удары как с лёта, так и с отскока можно осваивать в игре в квадратах подачи. Подобным образом хорошо отрабатываются также свечи. Подобные упражнения способствуют развитию и совершенствованию координационных способностей теннисиста и его тактического мастерства.

В играх на «квадратики» теннисисты чаще, чем обычно, сталкиваются с применением укороченных ударов и свеч. Самое же главное состоит в том, что игроку приходится принимать тактическое решение в короткий промежуток времени между собственным ударом и ответным действием соперника.

Более того, при игре на площадке ограниченного размера могут совершенствоваться не только укороченные удары, но и удары с вращением мяча, направленным кроссом с максимально близким его отскоком у сетки. В этом случае необходимо обращать внимание игрока на сильное вращение мяча и на довольно высокую траекторию его полёта. А чтобы выполнять сложные в координационном отношении нестандартные удары в строгих временных рамках, необходимо развивать такие качества, как быстрота реакции на действия соперника и их предвидение, ощущение скорости полёта мяча и его вращения.

Наряду с кручёными ударами в полях подачи, надо учиться выполнять удары как в пределах задней линии корта, так и на некотором от неё отдалении. В этом случае важно обращать внимание не только на величину вращения мяча, но и на траекторию его полёта.

Следует заметить, что максимально высокая точка полёта сильно закрученного мяча может находиться в 1–2 метрах от сетки на стороне теннисиста, выполняющего удар коротким кроссом. Как правило, сильно закрученные короткие мячи используются с целью «убрать» соперника с площадки, то есть освободить часть корта, в которую может быть направлен следующий атакующий удар. Также они нужны, когда требуется забросить мяч сопернику в ноги.

Нестандартные удары должны носить для соперника неожиданный характер, выполняться в предельно короткие временные отрезки и способствовать решению конкретной тактической задачи, связанной с подготовительными действиями завершающего удара. Такие удары вызывают определённое замешательство в выборе ответных действий у соперника, а зачастую – его технический брак.

Например, после короткого кросса с сильным вращением мяча следующий удар может быть направлен в противоположный угол площадки с меньшей величиной вращения, но глубоко под заднюю линию. На выманивание вас к сетке укороченным ударом можно ответить своим укороченным, но в другой угол корта, и, таким образом, завершить розыгрыш очка. Если же соперник достаёт укороченный удар, в ответ можно закинуть свечу или, предугадав его действия, завершить розыгрыш ударом с лёта.

Удары с лёта

Универсальный игрок, действующий по всему корту, у сетки чувствует себя превосходно.

Ф. Фрайенхофен и М. Шейперс,
голландские теннисные специалисты

Количество ударов с лёта даже в игре сильнейших теннисистов мира весьма ограничено – они составляют всего 2–7% от всех ударов. Свидетельством тому может служить один из финалов итогового турнира Masters Cup между Давидом Налбандяном и Роджером Федерером.

Удары с лёта Федерера составили около 4% от всех, выполненных им в матче, а Налбандяна – лишь немногим более 2,5%. Причём если у Налбандяна каждый второй удар с лёта был результативным, то у Федерера достигал цели лишь каждый третий такой удар. Ещё реже с лёта играли финалисты Australian Open: у Роджера Федерера такие удары составили всего 2,96% от всех, а у Маркоса Багдатиса – лишь 2,2%.

Следует заметить, что оба этих турнира входят в пятёрку самых значимых в мире и проводятся на относительно быстрых покрытиях, что в какой-то степени способствует игре с лёта.

Стандартные удары справа и слева с лёта выполняются с использованием континентальной хватки ракетки, причём вес тела при подготовке к вы-



В.А. Голенко



полнению удара распределяется равномерно на двух ногах. Если же удары справа или слева с лёта выполняются в высоких точках, то могут применяться хватки ракетки, использующиеся при выполнении ударов с отскока с вращением мяча.

При обучении ударам с лёта следует обращать внимание на ограниченность времени для их подготовки относительно ударов с отскока. Это связано с меньшим расстоянием полёта мяча со стороны соперника и нередко его повышенной скоростью. Таким образом, при ударах с лёта приходится использовать не только ограниченный по своей величине замах ракетки,

но и окончание движения после завершения удара.

Величина замаха определяется лишь поворотом плеч и не должна способствовать отведению ракетки назад за туловище теннисиста. Плоскость ракетки слегка приоткрыта, если предполагается выполнить удар с небольшой подрезкой мяча. Довольно сложно выполнять удары с лёта в низкой точке, да к тому же ещё и вблизи от сетки. В этом случае необходимо встречать мяч жёсткой кистью со слегка приоткрытой плоскостью ракетки и при сильном сгибании ног в коленях. Направлять мяч на сторону соперника легче кроссом, используя более низкую часть сетки в середине площадки.

Удар должен производиться впереди туловища жёсткой кистью без длительного сопровождения мяча, но с переносом веса тела к моменту удара с одной ноги на другую. Длина полёта мяча после удара с лёта определяется направлением: удары кроссом получаются косыми и короткими, а удары по линии, как правило, длинными.

Обучение ударам с лёта можно начинать у тренировочной стенки. При этом мяч теннисисту должен направлять рукой тренер. Смысл такого упражнения заключается в построении замаха оптимальной величины и направле-





ния ракетки, которая движется навстречу мячу. Повторяю, что к моменту встречи ракетки с мячом вес тела теннисиста должен переноситься с одной ноги на другую. Замах ракеткой при выполнении ударов с лёта выполняется одновременно с небольшим поворотом плеч и отведением ракетки вперёд-в сторону. Следует обращать внимание на жёсткое положение кисти, не позволяющее ракетке «болтаться» в момент удара.

При выполнении ударов с лёта недопустимо «падение» головки ракетки ниже уровня запястья руки не только к моменту удара, но и при его окончании. Ракетка движется навстречу мячу по своеобразной наклонной плоскости сверху-вниз. К моменту соприкосновения ракетки с мячом не должно выпасть из внимания тренера положение левой руки теннисиста, которая выполняет своеобразную роль стабилизатора, предохраняющего игрока от потери равновесия.

Выполняя удары с лёта в низких точках, следует обращать внимание на активное сгибание ног в коленях и умение подводить головку ракетки сверху-вниз-вверх, слегка подрезая мяч. Таким образом, мяч будет подниматься над сеткой и направляться глубоко под заднюю линию площадки. Наблюдая за выполнением различных ударов теннисистами высокого спортивного уровня, обязательно надо обратить внимание на их устойчивое равновесие





В.А. Голенко



по окончании выполнения ударов с лёта. Такому равновесию при выполнении ударов с лёта в низкой точке способствует положение руки без ракетки к моменту удара. У Новака Джоковича левая рука выполняет роль стабилизатора для сохранения равновесия. Завершается выполнение удара слева с лёта в низкой точке характерным продвижением теннисиста вперёд с последующим разгибанием ног в коленях.

Укороченные удары

Укороченный удар – это ключевой элемент во многих комбинациях.

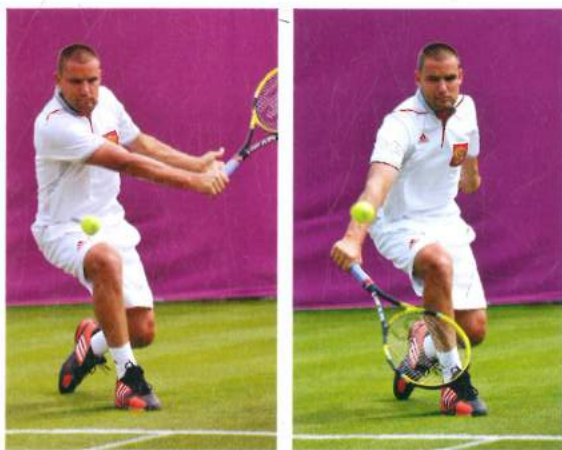
Ник Боллетьеры,
знаменитый американский тренер

В тактическом арсенале любого теннисиста должны быть укороченные удары с отскока и с лёта. Успех выполнения этих ударов во многом определяется их техническим мастерством в конкретной игровой ситуации.

Подготовительные действия для выполнения укороченных ударов должны быть направлены на создание такой игровой ситуации, чтобы соперник оказался довольно далеко за задней линией и желательно в одном из углов корта. Укороченные удары с отскока выполняются из пределов игровой части корта, находящейся между задней линией и линией подачи. Укороченные удары с лёта выполняются внутри квадрата подачи. Их цель –

снижение скорости полёта мяча и придание ему обратного вращения, эффект от которого будет проявляться в величине отскока мяча от поверхности корта.

При выполнении укороченного удара следует обращать внимание на траекторию полёта, которая должна быть направлена слегка вверх-вперёд. В этом случае продвижение мяча после его отскока от поверхности корта по направлению к сопернику будет



незначительным, а иногда он вообще отскочит в другую сторону.

При выполнении укороченных ударов слева с отскока ракетка отводится в полноценный замах, предполагающий осуществить резаный удар. К моменту встречи ракетки с мячом она направляется сверху-вниз-вперёд без её длительного сопровождения после удара. Аналогичным образом выполняются укороченные удары справа с отскока.

Укороченные удары с лёта или с отскока на сторону соперника направляются по довольно высокой, но короткой траектории. Нужно стремиться, чтобы мяч приземлился с обратным вращением как можно ближе к сетке. Обучение укороченным ударам справа с лёта проводится в квадратах подачи.

Отведение ракетки в замахах производится коротким движением, направленным вперёд-в сторону непосредственно навстречу мячу.

При выполнении удара с лёта справа выполняется активный шаг левой ногой вперёд-в сторону, а ракетка осуществляет движение под мяч сверху-вниз-вперёд-вверх. Должно создаваться впечатление, что струнная поверхность ракетки как бы обволакивает мяч, при этом сдерживается её активное продвижение вперёд. Подобным образом выполняются укороченные удары слева с лёта, только к моменту удара выполняется активный шаг правой ногой вперёд-в сторону. Существует ещё один вариант выполнения укороченных ударов с отскока и с лёта, когда движение ракетки осуществляется сверху-вниз с использованием боковой поверхности мяча.

Наибольший эффект при выполнении укороченных ударов достигается при выполнении их обратным кроссом.





Свечи справа и слева с отскока

В современном теннисе свеча используется как в обороне, так и в контратаке в качестве обводящего удара. В обороне мяч направляется на сторону соперника глубокой свечой, а в контратаке – кручёной свечой, после которой он будет иметь высокую скорость, отскочив от поверхности корта.

Свечи с обратным вращением мяча или без вращения используются в сложной ситуации в том случае, если мяч сильно направлен соперником в угол корта.

Для отражения атаки соперника, вышедшего к сетке, применяется короткое отведение ракетки в сторону со слегка открытой её струнной поверхностью. Мяч направляется по высокой траектории, чтобы была возможность занять оптимальную позицию для отражения следующего удара соперника.

Кроме того, свеча с высокой траекторией полёта мяча может использоваться, если соперник располагается на солнечной стороне площадки.

Тактика защитных действий определяется возможностью возвратиться соперника на заднюю линию, а самому выйти к сетке для последующей игры с лёта. Как правило, удар свечой выполняется с использованием короткого замаха и с небольшим обратным вращением, либо с вращением по ходу движения. В первом случае свеча будет носить защитный характер, а во втором – контратакующий.

Качественное выполнение свечи различной тактической направленности заставляет соперника при выходе к сетке не располагаться в непосредственной близости от неё, тем самым лишая его возможности использовать короткие косые удары с лёта.

Защитный вариант свечи выполняется коротким отведением ракетки в замах и небольшим сопровождением ею мяча после удара. Мяч должен направляться по высокой траектории, чтобы успеть занять оптимальную позицию для выполнения следующего удара. Однако в игре свеча может иметь не только защитный, но и атакующий характер. Это происходит, когда сопернику





сложно выполнить удар над головой из-за высокой скорости полёта сильно вращающегося и быстро снижающегося мяча.

При выполнении кручёной свечи следует обращать внимание на отведение ракетки в замахах таким образом, чтобы её головка находилась значительно ниже предполагаемой точки удара по мячу. С моментом удара головка направляется больше снизу-вверх и незначительно вперёд.

В отличие от кручёной свечи ударом справа с отскока, подобное техническое действие ударом слева представляется довольно сложным. Гораздо проще оно выполняется теннисистами, обладающими двуручными ударами с отскока.

Качество подготовительных действий к свече оценивается тем, насколько теннисист мешает сопернику определить возможность выполнения свечи. Сопровождение мяча ракеткой после её контакта с мячом должно быть не длинным, а направленным больше снизу-вверх. Не следует





встречать мяч ракеткой при выполнении свечи слишком рано. Иначе свеча окажется довольно короткой и удобной для отражения её ударом над головой. Свеча оборонительного характера должна направляться на сторону соперника по высокой траектории полёта мяча и глубоко под заднюю линию.

В этом случае есть возможность занять оптимальное место для отражения следующего удара соперника, а у него самого могут возникнуть проблемы с нанесением остро атакующего удара над головой.

Некоторые выводы по технике выполнения ударов с отскока и с лёта

Залог качественного выполнения удара – в заблаговременном отведении ракетки в замах, сохранении равновесия тела при подходе к мячу, переносе веса тела с одной ноги на другую к моменту удара и, что особенно важно, умении заставить головку ракетки бить по мячу, подобно молотку, забивающему гвоздь в стену.

Точка удара ракеткой по мячу в основном определяется хваткой ракетки.

Завершается выполнение удара с отскока сгибанием руки (рук при выполнении удара двумя руками) в локтевом (локтевых) суставе сразу же после контакта ракетки с мячом.

Совершенствованию техники выполнения ударов может способствовать умение держать мяч в игре в силу собственных физических и технических способностей.

Необходимо взять за правило:

- выполнять не менее трёх-четырёх ударов при розыгрыше очка;
- не спешить проиграть очко самому – лучше предоставить такую возможность сопернику.

Техника подачи

В том, что американские теннисисты отличаются лучшей подачей в мире, нет ничего удивительного. В бейсболе, самой распространённой игре в Америке, используются те же самые приёмы, которые требуются при подаче в теннисе.

Дон Бадж, 6-кратный победитель турниров «Большого шлема» в одиночном разряде (1937–1938)

Перед тем как начать разговор о роли подачи в современном теннисе, необходимо обратить внимание на количественно-качественные показатели выполнения подач участниками одного из финалов Уимблдонского турнира между Роджером Федерером и Рафаэлем Надалем, а также полуфиналистами Российского теннисного тура (РТТ) в возрастной группе до 12 лет (таблица 1).

Таким образом, в матчах ведущих теннисистов мира подача по числу выполненных попыток занимает более четверти от всех выполненных ударов в матче, а у юных теннисисток – более 40%.

Таблица 1

Показатели выполнения подач

Характеристики	Финал Уимблдона		Полуфинал РТТ	
	Федерер	Надаль	Авелина	Дарья
Количество подач от всех ударов в матче	154 26%	160 27%	65 41%	67 39%
Количество первых подач от всех выполненных	119 77%	127 79%	43 66%	38 57%
Количество эйсов	14 9,09%	9 5,62%	–	–
Количество вторых подач от всех выполненных	36 23%	33 21%	22 34%	29 43%
Количество двойных ошибок	1	3	4	7

Нет необходимости убеждать читателя в том, что в современном теннисе подача является основным техническим приёмом, эффективность которого определяется в первую очередь точностью и скоростью полёта мяча. Однако используются ли в должной мере на тренировках при совершенствовании качества подачи специальные методические приёмы, средства точной регистрации времени полёта мяча и места его приземления, оперативный анализ выполнения отдельных частей целостного движения? К сожалению, в лучшем случае это происходит нерегулярно. То же самое касается и вопросов совершенствования точности направления подачи в различные зоны квадратов.

Самая же серьезная проблема заключается в том, что времени, которое отводится в рамках одной тренировки на отработку подачи, почти всегда недостаточно. Вот и приходится юным теннисистам совершенствовать подачу непосредственно во время матчей.

Тем временем знаменитая американка Билли Джин Кинг подчеркивала, что при показателе попадания первой подачи менее 70% игрок рискует оказаться в затруднительном положении. Не говоря уже о том, что неудавшиеся мощные подачи могут очень быстро утомить спортсмена.

Исходное положение на задней линии зависит от того, в какое поле подачи направляется мяч. Ноги расставлены на ширину обычного шага, туловище расположено боком к сетке. Вес тела теннисиста может быть перенесён на впереди стоящую ногу или равномерно распределён на обе ноги. Взгляд направлен в сторону предполагаемого полёта мяча. Ракетка удерживается перед туловищем.

После занятия исходного положения перед подачей теннисисту необхо-





В.А. Голенко



димо представить себе траекторию предполагаемого полёта мяча в сторону соперника. Небрежное исходное положение перед подачей приводит к поспешному отведению ракетки в замахах и раннему подбросу мяча.

Ступня левой ноги располагается под углом к задней линии, хотя часто можно видеть, как опытные теннисисты ставят её параллельно задней ли-

нии. Взгляд подающего направлен в сторону поля подачи соперника. Определяется зона, в которую предполагается направить мяч.

Хватка ракетки континентальная, рука с ракеткой довольно расслаблена в запястье, но не настолько, чтобы потерять ракетку в момент удара.

Причиной невысоких показателей эффективности и стабильности подачи является отсутствие качественного навыка подброса мяча в конкретную точку встречи с ним ракетки.

Многие специалисты относят подброс мяча к одной из самых важных составляющих целостного движения подачи и подчёркивают необходимость стабильного его выполнения. При подбросе мячу необходимо придать оптимальную скорость и направления, то есть сделать так, чтобы к моменту удара он достигнул оптимальной высоты.

Мяч удерживается на подушечках пальцев руки. Подброс мяча осуществляется плавным движением левой руки снизу-вверх в направлении от



носки левой ноги, а правая рука с ракеткой отводится в сторону-назад, увлекая за собой правую часть туловища с плечом. При этом левая часть туловища сохраняет своё положение, находясь боком к сетке. В момент достижения мячом уровня глаз теннисиста, он выпускается из почти прямой руки на высоту предполагаемой точки удара или слегка выше её, а вес тела начинает распределяться в равной степени на двух ногах, согнутых в коленях. К этому моменту правая часть туловища должна сильно развернуться в сторону. При этом левая часть туловища и левое плечо должны оставаться боком к сетке.

С подбросом мяча левой рукой начинается отведение ракетки в замахах широким движением вверх-в сторону-назад, причём

правое плечо отводится максимально далеко в сторону. Следует обратить внимание на то, что левая часть туловища остаётся боком к сетке. Подобное отведение ракетки в замахах позволяет оптимально растянуть крупные мышцы правой части туловища и плечевого пояса, к которым относятся большая грудная и дельтовидная мышцы. Затем, при входе ракетки в петлю, наиболее активными становятся мышцы предплечья руки, удерживающей ракетку. При завершении отведения ракетки в замахах следует обратить внимание на положение локтя руки с ракеткой. Он не должен прижиматься к туловищу и опускаться вниз, иначе при выносе ракетки на мяч она не пройдёт по сравнительно длинному пути к мячу.



При завершении так называемой подготовительной фазы подачи не должно оставаться без внимания положение ног, которые должны быть согнутыми в коленях. При этом вес тела равномерно распределяется на обе ноги.

Когда левая рука вытягивается вверх, головка ракетки и предплечье правой руки должны находиться под прямым углом по отношению к плечу. Тем временем носки правой и левой ног могут быть расположены по линии, параллельной задней линии площадки. Таким образом, будет сохраняться устойчивое положение теннисиста на слегка согнутых ногах, напоминающих мягкие амортизаторы.





Выполнение перечисленных действий при выполнении подачи свидетельствует о завершении её подготовительной фазы, основными особенностями которой являются:

- точное направление мяча вверх-вперёд в предполагаемую точку удара;
- положение готовности к проведению мощного ударного движения;
- равномерное распределение веса тела на обеих ногах, согнутых в коленях.

Важно, чтобы по окончании подготовительной фазы подачи локоть бьющей руки не был опущен и не прижимался близко к туловищу, а вес тела равномерно распределялся на две ноги. Опущенный локоть вызывает ряд отрицательных моментов, не позволяющих подавать с максимальной скоростью:

- наиболее крупные мышцы верхней правой части туловища не будут оптимально растянуты (необходимое условие для хорошего последующего сокращения мышц);

- движение вокруг переднезадней оси локтевого сустава (поворот ракетки в петле, благодаря которому образуется угловая скорость вращения предплечья) возможно лишь в том случае, если предплечье согнуто в локтевом суставе по отношению к плечу под углом в 90 градусов;

- движение на мяч из крайне низкого положения головки ракетки в петле при опущенном локте будет направлено больше вверх, а не вперёд-вверх, что вызовет проворот петли вблизи туловища спортсмена и повлечёт за собой уменьшение радиуса вращения ракетки, от которого зависит величина линейной скорости её концевых точек.

Подготовительную фазу подачи может завершать своеобразная подставка правой ноги на один уровень с носком левой. Эта подставка служит вспомогательной опорой, необходимой для устойчивого равновесия, и в то же время не является тормозом для развития последующих фаз движения спортсмена. Завершение подготовительной фазы подачи характерно сгибанием ног в коленях, равномерным распределением на них веса, активным отведением правой верхней части туловища и правого плеча в сторону и точным направлением мяча вверх-вперёд в предполагаемую точку удара.

Сохранению устойчивого равновесия в подготовительной фазе подачи способствует удержание в вертикальном положении левой руки до тех пор, пока правая рука с ракеткой не начнёт опускаться за спину для входа в петлю.

При завершении подготовительной фазы подачи следует обратить внимание:

- на недопустимость раннего переноса веса тела с правой ноги на левую;
- на подброс мяча к левому плечу, что позволит полноценно использовать потенциал крупных мышц туловища;
- на активное сгибание ног в коленях;
- на положение локтя бьющей руки, который не должен опускаться, то есть прижиматься туловищу;
- на отсутствие закреплённости в мышцах туловища и плечевого пояса, которые после предварительного растяжения должны будут выполнить работу по разгону ракетки.

Активное отведение правой части туловища при сохранении стабильного положения его левой части позволяет оптимально растянуть мышцы плече-



вого пояса и туловища. Это будет способствовать быстрому их сокращению при выносе ракетки на мяч к моменту удара. В то же время следует обращать внимание на стабильное положение левой части туловища и удержание левой руки вверх до момента опускания головки ракетки за спину.

Ноги к концу подготовительной фазы подачи должны обеспечивать сохранение устойчивого равновесия за счёт активного сгибания их в коленях, а локоть руки с ракеткой не должен прижиматься к туловищу. В этом случае движение ракетки на мяч будет осуществляться по более длинному пути, то есть появится возможность для увеличения её скорости.

Вслед за подготовительной фазой подачи наступает основная фаза входа ракетки в петлю – предплечье руки с ракеткой опускается глубоко за спину таким образом, чтобы головка ракетки смотрела в поверхность корта, а локоть не прижимался к туловищу.

При вводе ракетки в петлю следует обращать внимание не только на движение головки ракетки параллельно спине, но и на опускание её глубоко вниз. В этом случае вынос ракетки на мяч будет осуществляться по более длинному пути, а, значит, скорость ракетки будет увеличена. Одновременно с входом ракетки в петлю левая рука опускается к животу, не позволяя осуществлять преждевременный поворот туловища.

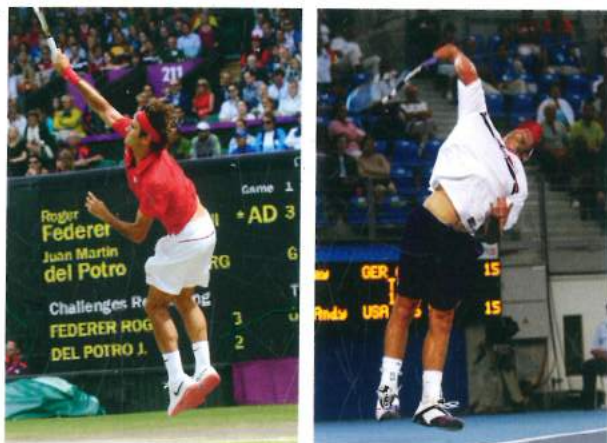
Перед выносом ракетки на мяч рука с ракеткой располагается довольно далеко от туловища и вместе с ним представляет собой изогнутый лук с натянутой тетивой.

С выносом ракетки на мяч для удара ноги выпрямляются в коленях с тем, чтобы осуществить своеобразный толчок ими вверх-вперёд навстречу мячу.





В.А. Голенко



Активное выпрямление ног в коленях позволяет выполнить удар ракеткой по мячу в прыжке и максимально высокой точке, а поворот бёдер и туловища к моменту удара придадут ударному движению мощный импульс в ускорении ракетки. Игроки невысокого уровня часто преждевременно переносят вес тела с правой ноги на левую, теряя равновесие

и выполняя удар раньше времени. Вынос ракетки на мяч следует проводить довольно далеко от туловища за счёт быстрого разгибания руки с ракеткой в локте. Непосредственно перед ударом осуществляется пронация (поворот) предплечья правой руки с активным сгибанием кисти. Тем временем левая рука опускается к животу, то есть левое плечо опускается вниз.

Расположение левой руки у живота не позволяет отводить левое плечо назад и тем самым предотвращает вращение туловища вокруг своей оси.

К моменту удара отмечается резкий толчок ногами вверх-вперёд навстречу мячу за счёт их быстрого разгибания в коленях. Кроме того, при выносе ракетки на мяч левое плечо не отводится назад, а опускается вниз, прижимая левую руку к животу. При этом важно сохранять строгое положение плеч и туловища подающего параллельно сетке.

Подобное положение левой руки не позволит туловищу вращаться вокруг своей оси и тем самым терять скорость движения ракетки. Точка удара должна определяться сочетанием нескольких показателей – начальной скорости полёта мяча, высоты удара по нему ракеткой и углом вылета его по отношению к поверхности корта. На точности плоской подачи скажется любой из трёх этих факторов. Так, если мяч подбрасывается слишком сильно впереди от предполагаемой встречи с ракеткой, то, скорее всего, полетит в сетку. Если же точка удара находится за спиной, то мяч, скорее всего, улетит за пределы квадрата.

Таким образом, при совершенствовании техники подачи юными игроками следует особо обращать внимание на качественный подброс мяча.

Непосредственно перед ударом следует выполнить пронацию предплечья с активным сгибанием кисти. Это позволит придать головке ракетки дополнительную скорость и создать эффект удара головкой молотка по шляпке гвоздя, забивающего в стену.

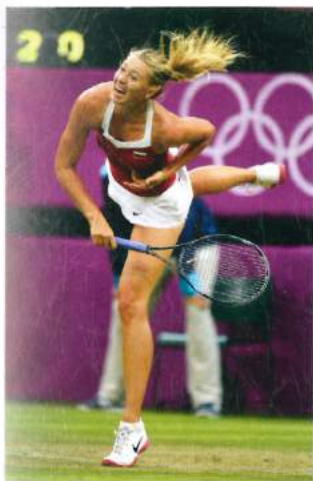
Интересным в этом отношении является мнение Дэнниса Ралстона: «Движение головки ракетки – раздел теннисной техники, доставляющий сложности большинству игроков среднего класса, которые при ударе зачастую слишком сильно нагружают свои руки и тело. Тем временем сообщать мячу основную энергию при ударе – предназначение головки ракетки».



Удару предшествует активный толчок ногами вверх-вперёд, а встреча ракетки с мячом осуществляется в максимально высокой точке при вытянутом положении туловища и руки с ракеткой.

Таким образом, к моменту удара должны последовательно слиться воедино быстрое выпрямление руки с ракеткой в локте с проведением пронации предплечья и плеча. Иными словами, нужно повернуть внутрь руку с ракеткой и осуществить активное движение кистью.

Не менее важно обращать внимание юных теннисистов на то, что при завершении подачи следует опережающее движение руки с ракеткой навстречу мячу по отношению к туловищу и ногам. Необходимое сдерживание движения ног позволяет туловищу и руке с ракеткой вложиться в удар. Должно казаться, что ноги к моменту удара как бы отстают от движения туловища и руки с ракеткой. Именно так может быть выполнен хлесткий удар по мячу. В то же время, к моменту удара ракеткой по мячу, следует обратить внимание на движение левой руки, которая должна опускаться к животу, а не проходить





слева от туловища. Тем самым будет исключено вращение туловища вокруг его вертикальной оси, влияющее на снижение скорости полёта мяча.

Выполнив подачу, теннисист выходит к сетке или остаётся на задней линии для продолжения розыгрыша очка.

Наиболее распространены следующие ошибки в технике подачи:

- небрежное занятие исходного положения, связанное с поспешными действиями отведения ракетки в замахах и подброса мяча;
- подброс мяча не на оптимальную высоту и не в том направлении по отношению к туловищу;
- недостаточное отведение в сторону-назад правого плечевого пояса и руки с ракеткой при подбросе мяча;
- опущенный (прижатый к туловищу) локоть при завершении подготовительной фазы выполнения подачи;
- преждевременный перенос веса тела с одной ноги на другую для встречи ракетки с мячом;
- удар по мячу рукой, согнутой в локте;
- удар по мячу при согнутых коленях;
- прохождение левой руки в стороне от туловища в момент удара;
- движение ногами вперёд до удара.

Подробно рассматривая технику выполнения подачи квалифицированными теннисистами, следует обратить внимание на работу их мышц, которая отличается от аналогичных действий спортсменов невысокого спортивного уровня:

- мышечные усилия носят волнообразный характер при строгой последовательности их включения в работу;
- волна усилий начинается с мышц ног, затем переходит на мышцы туловища и плечевого пояса и завершается мышцами руки, держащей ракетку;
- мышцы, обеспечивающие вынос руки с ракеткой навстречу мячу, перед началом финального усилия сильно растягиваются;
- работа мышц, активно участвующих в финальном усилии, протекает в очень короткий промежуток времени и носит взрывной характер;



– вынос ракетки на мяч непосредственно перед ударом отличается по длине по сравнению с тем, как его выполняет малоквалифицированный спортсмен.

При совершенствовании подачи юными игроками следует контролировать определённые фазы движения подающего, через которые он должен пройти, а также использовать мишени в различных

местах поля подачи. Совершенствованию точности подачи может способствовать определение оптимального соотношения высоты точки удара ракеткой по мячу, конкретной скорости полёта мяча и угла его вылета по отношению к линии горизонта.

Отметим, что некачественная техника подачи не только сдерживает рост спортивного мастерства, но и приводит к травмам мышц и связок плеча, плечевого и локтевого суставов.

Подача с выходом к сетке

Лотт и Боротра часто применяли подачи с выходом к сетке, заставляя соперника рисковать при обводке. Этот психологический момент часто оправдывал себя.

Дон Бадж, 6-кратный победитель турниров «Большого шлема» в одиночном разряде (1937–1938)

Если игрок решает выйти к сетке после подачи, подброс мяча осуществляется слегка вперёд-вверх.

Непосредственно после контакта ракетки с мячом теннисист приземляется на левую ногу и быстро движется в направлении сетки.

Нередко теннисист, выполняющий подачу, «складывается» в пояснице после контакта ракетки с мячом, что не позволяет ему быстро выйти к сетке. Чтобы избавиться от этого неэффективного действия, необходимо после контакта ракетки с мячом сохранить прямую спину.

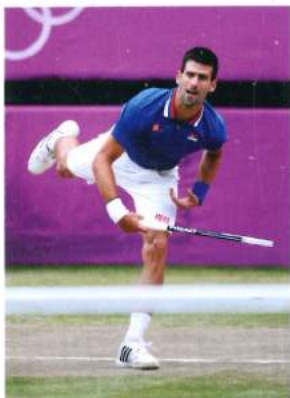
Большинство специалистов полагают, что основным элементом при подаче является подброс мяча, и рекомендуют производить его в одну и ту же точку.

С этим можно было бы согласиться только в том случае, если бы игрок обладал одинаковыми физическими кондициями в начале и конце матча. Но это практически невозможно, следовательно, подброс мяча тоже должен отличаться. Кроме того, определённые коррективы в подброс мяча вносятся





В.А. Голенко



в том случае, если игрок планирует сыграть в стиле подача – выход к сетке. Тогда мяч подбрасывается немного вперёд относительно туловища для смещения точки встречи ракетки с мячом. Это способствует переносу веса тела к моменту удара вперёд, а следовательно, и быстрому выходу к сетке. Совершенствовать технику подачи с выходом к сетке следует поэтапным путём, обращая внимание на решение отдельных задач, связанных со скоростью и вращением мяча, а также его направлением.

Завершение подающим теннисистом выхода к сетке осуществляется в одном из квадратов подачи с учётом возможных ответных действий со стороны соперника. Важно, чтобы до приёма соперником подающий теннисист успел войти в один

из квадратов подачи и занять оптимальное исходное положение для выполнения удара с лёта. Выбор направления подачи должен обосновываться тактическими задачами при розыгрыше очка. При этом следует полагаться как на собственные технические возможности, так и на предполагаемые ответные действия соперника.

Подача с вращением мяча

Одна из самых распространённых ошибок теннисистов невысокой квалификации при игре на счёт заключается в том, что они затрачивают различные физические усилия при выполнении первой и второй подач. Как правило, они с максимальной скоростью выполняют первую подачу и со значительно меньшей – вторую. В итоге часто получаются двойные ошибки.

Во-первых, следует учитывать, что вторая подача слабее. Значит, мяч необходимо подбросить ближе к туловищу, чтобы появилось больше шансов попасть в квадрат подачи. Во-вторых, если мяч при выполнении второй подачи улетает за пределы квадрата по длине, следует подбрасывать его слегка вперёд относительно туловища.

Исключить значительное количество двойных ошибок возможно, если освоить подачу с вращением мяча. В этом случае не придётся снижать физические усилия при выполнении второй подачи, так как они будут направлены на вращение мяча и его полёт по изогнутой (кручёная подача) или выпуклой (резаная подача) траекториям.

В современном теннисе первая подача всё чаще выполняется с небольшим вращением мяча, то есть слегка подкрученная или подрезанная. Тому есть несколько причин.

Мяч, поданный с небольшим вращением, теряет скорость в отличие от мяча, который не вращается. Зато увеличивается стабильность попадания.

Кроме того, мяч, подаваемый даже с небольшим вращением, отскакивает в сторону от места приземления. Тем самым расширяются границы контакта ракетки с мячом для принимающего, а у подающего появляется возможность выполнить следующий удар в мало защищённую часть площадки.

При выполнении подач с вращением мяча следует обращать внимание на подведение плоскости ракетки не просто к мячу, а к определённой его стороне.

Так, при выполнении кручёной подачи плоскость ракетки должна подводиться с левой стороны мяча к нижней его половине. Причём плоскостью ракетки следует как бы причёсывать поверхность мяча слева-вверх-направо.

Если представить поверхность мяча в виде циферблата, то контакт плоскости ракетки с мячом осуществляется в районе цифры 7 и направляется к цифре 2, то есть движение головки ракетки происходит слева по поверхности мяча вверх и вправо.

При выполнении кручёной подачи необходимо обращать внимание на обязательное сгибание бьющей по мячу руки в локте сразу после соприкосновения ракетки с мячом. Это позволяет не только увеличить скорость полёта мяча, но и предохраняет локтевой сустав и двухглавую мышцу плеча от травм.

После выполнения кручёной подачи мяч направляется на сторону соперника по выпуклой траектории, напоминающей поверхность зонтика, и отскакивает от корта под левую руку сопернику.

Особое внимание хотелось бы уделить окончанию движения ракетки после её контакта с мячом. До сих пор некоторые тренеры советуют осуществлять длинное сопровождение мяча ракеткой. Необходимо помнить, что контакт ракетки с мячом исчисляется сотыми долями секунды, и сопровождение его ракеткой невозможно. А вот активное сгибание руки в локтевом суставе к моменту встречи ракетки с мячом поможет увеличить скорость движения головки.

При выполнении резаной подачи осуществляется боковое вращение мяча. С этой целью мяч подбрасывается немного правее





В.А. Голенко



туловища (с ростом мастерства при выполнении резаной подачи подброс мяча может выполняться обычным способом). Плоскость ракетки подводится к мячу сверху справа и скользящим рубящим ударом завершает движение за левой ногой.

После удара мяч вращается вокруг оси, близкой к вертикальной, и летит по изогнутой траектории вперёд и влево, а отскакивает сопернику под удар справа. Эффективность резаной подачи в первый квадрат определяется шероховатостью покрытия корта и величиной вращения мяча. Удачная резаная подача в первый квадрат под удар справа сопернику станет причиной короткого и косого отскока мяча, выбивая принимающего с площадки.

При выполнении резаной подачи головка ракетки выносятся на мяч сверху справа от мяча. Затем следует рубящее движение вниз влево с завершением сбоку от левой ноги, пересекающее вертикальную ось мяча справа налево. Мяч отскакивает сопернику под удар справа.

Завершается движение ракетки с левой стороны туловища. После резаной подачи мяч отскакивает в правую сторону от туловища принимающего.

Завершающие движения ракетки при выполнении резаной подачи не представляются технически сложными, чего нельзя сказать о кручё-

ной подаче. Здесь требуется выполнить заключительную часть движения ракеткой последовательно в нескольких плоскостях: вверх, вперёд и вправо от туловища.

Выполняя кручёную подачу, теннисист должен подвести плоскость ракетки так, чтобы она выносилась под мяч слева от туловища снизу вверх, пересекая вертикальную

осевую линию мяча слева направо. При выполнении кручёной подачи необходимо обеспечить мячу не только поступательную скорость, но и создать кривизну траектории полёта в двух плоскостях: вертикальной (снизу вверх) и горизонтальной (слева направо).

Если в первом случае мяч вращается по ходу движения, то во втором ему придаётся ещё и боковое вращение (ракетка движется как бы по наклонной плоскости снизу-вверх-в сторону).

Решить эту задачу можно при условии, если к моменту удара плоскость ракетки направить по довольно сложной для юного теннисиста траектории: снизу-слева-вверх-вправо-вперёд с обязательным сгибанием руки в локте после контакта ракетки с мячом. Чтобы выполнить это движение плоскостью ракетки, необходимо представить себе поверхность мяча в виде круглого циферблата от часов. Плоскость ракетки необходимо приложить к точке на мяче, где могла бы находиться цифра 7. Далее плоскость ракетки должна





В.А. Голенко

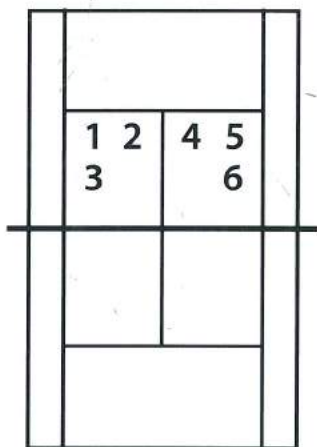


продвигаться вверх-вперёд к цифре 2, сообщая при этом мячу вращение вокруг воображаемой наклонной оси под острым углом. Завершается движение ракетки при выполнении кручёной подачи активным сгибанием руки в локте с правой стороны туловища. При выполнении подач с различным вращением мяча подающий не только увеличивает показатели стабильности их выполнения, но и решает тактические задачи, связанные с расширением игрового пространства на стороне соперника. Так, удачно выполненная резаная подача в первый квадрат заставляет соперника принимать её за пределами коридора. Тем самым подающий получает возможность направить мяч следующим ударом в менее защищённую часть площадки.

Если же резаная подача выполняется сопернику под удар слева, то можно рассчитывать на отскок мяча ему в туловище.

Аналогичным образом решаются тактические задачи при направлении кручёной и резаной подач во второй квадрат. Проанализируем, например, показатели выполнения подач участниками одного из полуфиналов Открытого чемпионата Австралии, в котором Жо-Вилфрид Цонга победил Рафаэля Надаля (таблицы 2 и 3). Рафаэль Надаль направил 18 первых подач в третью зону первого поля, 8 – в первую зону и всего одну – во вторую зону. Таким образом, он старался лишить соперника принимать короткими выходящими ударами. Что же касается первых подач во второй квадрат, то основная их часть – 17 – оказалась в шестой зоне квадрата.

Упражнение 36



Зоны попадания мячей в квадраты полей подач

Выбор шестой зоны с тактической точки зрения объясняется тем, что Надаль – левша. При выполнении первой подачи он слегка подрезал мяч, который после приземления выходил за пределы боковой линии. Таким образом, испанец заставлял соперника раскрывать большую часть площадки (см. таблицу 3).

Жо-Вилфрид Цонга выполнил 15 подач в первую зону первого квадрата, 10 – в третью зону и всего одну – во вторую зону. Причём такой выбор оказался весьма продуктивным.

Таблица 2

Показатели первых подач Жо-Вилфрида Цонга и Рафаэля Надалья в заданные зоны полей подач в полуфинале Australian Open

Вид подачи	V макс. по зонам	V мин. по зонам	V средн. по зонам	Всего подач по зонам	Кол-во выигр. очков	Кол-во эйсов по зонам
Первая подача, Надаль. Всего подач – 51	1 – 195	1 – 181	1 – 185	1 – 8	1 – 4	1 – 2
	2 – 158	2 – 158	2 – 158	2 – 1	2 – 0	2 – 0
	3 – 193	3 – 165	3 – 176	3 – 18	3 – 8	3 – 0
	4 – 194	4 – 177	4 – 183	4 – 3	4 – 0	4 – 0
	5 – 190	5 – 189	5 – 187	5 – 4	5 – 3	5 – 0
	6 – 190	6 – 156	6 – 169	6 – 17	6 – 12	6 – 0
Первая подача, Цонга. Всего подач – 48	1 – 193	1 – 159	1 – 174	1 – 15	1 – 13	1 – 2
	2 – 167	2 – 167	2 – 167	2 – 1	2 – 1	2 – 0
	3 – 221	3 – 198	3 – 210	3 – 10	3 – 9	3 – 8
	4 – 190	4 – 170	4 – 179	4 – 9	4 – 7	4 – 2
	5 – 204	5 – 204	5 – 204	5 – 1	5 – 0	5 – 0
	6 – 218	6 – 190	6 – 204	6 – 12	6 – 11	6 – 5

Таблица 3

Показатели вторых подач Жо-Вилфрида Цонга и Рафаэля Надалья в заданные зоны полей подач в полуфинале Australian Open

Вид подачи	V макс. по зонам	V мин. по зонам	V средн. по зонам	Всего подач по зонам	Кол-во выигр. очков	Кол-во эйсов по зонам
Вторая подача, Надаль. Всего подач – 21	1 – 147	1 – 147	1 – 147	1 – 1	1 – 0	1 – 0
	2 – 160	2 – 136	2 – 149	2 – 7	2 – 3	2 – 0
	3 – 151	3 – 137	3 – 143	3 – 5	3 – 3	3 – 0
	4 – 146	4 – 146	4 – 146	4 – 1	4 – 1	4 – 0
	5 – 156	5 – 142	5 – 149	5 – 4	5 – 3	5 – 0
	6 – 152	6 – 137	6 – 145	6 – 3	6 – 1	6 – 0
Вторая подача, Цонга. Всего подач – 27	1 – 180	1 – 137	1 – 150	1 – 6	1 – 3	1 – 0
	2 – 162	2 – 156	2 – 158	2 – 7	2 – 4	2 – 1
	3 – 165	3 – 165	3 – 165	3 – 1	3 – 1	3 – 0
	4 – 152	4 – 140	4 – 146	4 – 5	4 – 2	4 – 0
	5 – 149	5 – 133	5 – 142	5 – 3	5 – 1	5 – 0
	6 – 153	6 – 140	6 – 147	6 – 5	6 – 3	6 – 1

Вопросы выбора направления подачи и приёма также будут рассмотрены в главе VI.



Приём подачи

Приём подачи – это не просто возврат мяча сопернику. Он должен заключать в себе агрессивность как в способе выполнения, так и в направлении.

Анри Коше, 7-кратный победитель турниров «Большого шлема» в одиночном разряде (1926–1932)

Розыгрыш очка начинается с подачи, которую необходимо принять. Учитывая, что скорость полёта мяча после выполнения подач сильнейшими теннисистами мира часто превышает отметку 200 км/ч, концентрация внимания игрока на приёме должна быть максимальной.

Важность приёма отмечает знаменитый в 30-е годы прошлого века Билл Тилден: «У меня есть особый способ добиваться правильной работы ног при выполнении приёма. Это своего рода трюк. Подходя к месту удара, расположенному от меня справа, я делаю небольшой шаг вприпрыжку, чтобы повернуть свой корпус боком к сетке, и выношу левую ногу в направлении мяча. Опускаясь на землю после этого прыжка, я готов немедленно произвести удар».

Исходное положение теннисиста на приёме

Исходное положение теннисиста на приёме характерно довольно широким расположением ног и плотным контактом ступеней с поверхностью корта.

К моменту выполнения соперником подачи выполняется небольшой прыжок вверх-вперёд, после которого начинается перенос веса тела с одной ноги на другую в сторону полёта мяча.

Следует обратить внимание на величину замаха. Компактный змах является условием выполнения эффективного удара, когда мяч с противоположной половины корта летит с высокой скоростью и существует дефицит времени, не позволяющий использовать длинный змах.



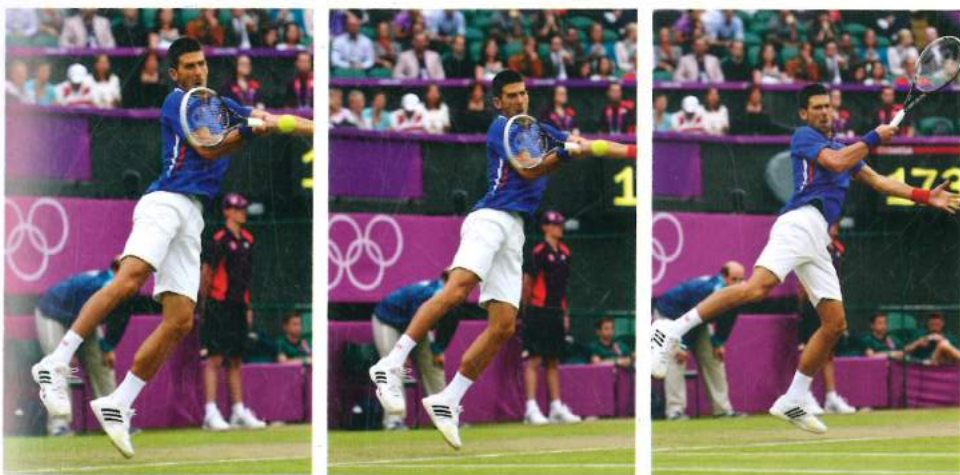


После определения направления полёта мяча выполняется поворот плеч и туловища вправо или влево в сторону сетки с отведением ракетки в замах таким образом, чтобы её торец смотрел в сторону соперника, а головка была слегка приподнята. Затем выполняется небольшой шаг правой ногой в сторону (если выполняется приём ударом справа) параллельно задней линии корта. Именно на правую ногу смещается вес тела, позволяя занять открытую стойку.

Перед выносом ракетки на мяч головка располагается ниже предполагаемой точки удара, а к моменту удара необходимо выполнить активный толчок правой ногой вверх-вперёд с переносом веса тела на левую ногу.

Удар осуществляется слегка впереди туловища с одновременным поворотом плеч в сторону сетки. Завершается приём ударом справа одной рукой активным сгибанием руки с ракеткой в локте.

Также игроку на приёме нельзя исключать подачи в туловище. Образец выполнения приёма такой подачи демонстрирует Новак Джокович, отклоняющий туловище в сторону и встречающий мяч ракеткой на достаточном расстоянии как впереди, так и в стороне от себя.





В.А. Голенко



При приёме подачи ударом слева одной рукой туловище поворачивается влево с одновременным отведением ракетки в замах. Выполняется небольшой шаг левой ногой в сторону, при этом вес тела смещается именно на левую ногу.

Если выполняется атакующий удар с небольшой подкруткой мяча, то непосредственно перед ним головка ракетки опускается ниже уровня предполагаемой точки удара. Вес тела переносится с левой ноги на правую с одновременным поворотом плеч в сторону сетки. Выполняется активный толчок левой ногой вверх-вперёд с переносом веса тела на правую ногу. Удар выполняется слегка впереди туловища.

Если же приём выполняется резаным ударом, головка ракетки должна располагаться выше предполагаемой точки встречи её с мячом.

Замах при выполнении приёма ударом слева двумя руками осуществляется отведением ракетки назад таким образом, чтобы её торец смотрел в сторону соперника, а головка расположилась ниже предполагаемой точки удара. Затем выполняется шаг левой ногой в сторону, позволяющий занять устойчивую позицию в открытой стойке.

Приём – одно из самых сложных технических действий, порой заставляющее игрока рисковать в самые ответственные моменты игры. С какой бы



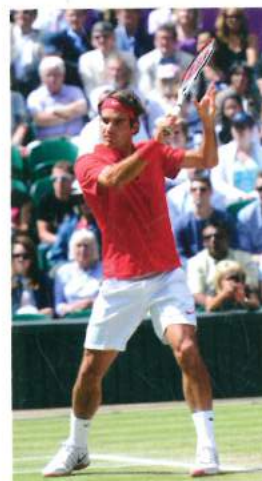
скоростью ни была направлена подача, ведущие теннисисты мира принимают её в максимально высокой точке отскока мяча от поверхности корта атакующим ударом.

На наш взгляд, совершенствованию приёма уделяется недостаточное внимание. Тем временем в матчах сильнейших теннисистов мира на него приходится до 20% от всех выполняемых ударов, а ошибки при выполнении приёма достигают порой 40%.

Если подающий не выходит к сетке сразу после подачи, то принимающему следует обращать внимание на длину полёта мяча. В противном случае следует ответить на атаку подающего ударом справа кроссом в ноги либо коротким обратным кроссом слева также в ноги, придавая мячу вращение. Аналогичным способом принимаются подачи, направленные соперником во второй квадрат.

Форма и величина замаха при приёме определяются как скоростью полёта мяча, направленного соперником, так и выбором направления ответного удара с определённым типом вращения мяча. Если принимающий выполняет атакующий приём ударом справа, то в конце замаха головка ракетки должна оказаться ниже уровня предполагаемой точки удара.

При выполнении приёма ударом справа вес тела теннисиста переносится с правой ноги на левую, а при выполнении удара слева – с левой ноги на правую. Если скорость полёта мяча





не позволяет теннисисту опустить головку ракетки перед выносом её на мяч для удара с отскока, то выполняется резанный удар.

Завершить разговор о приёме подачи хочется словами знаменитого американца Дона Баджа: «Расстояние, на каком принимающий находится от линии подачи, зависит от нескольких условий: скорости подачи, вращения мяча, намерений принимающего, скорости рефлексов».

Удары над головой

*Ничто не доставляет мне такого удовольствия,
как удачный мёртвый смэш.*

Адриан Квист, 3-кратный победитель
Australian Open в одиночном разряде (1936–1948)

Удар над головой в прыжке – один из самых сложных технических приёмов для юных игроков. Это связано в первую очередь с их недостаточным физическим развитием, а также зачастую с поздним обучением данному удару. Ведь, как правило, обучение удару над головой начинают лишь после освоения основных технических приёмов, к которым многие тренеры его не относят.

Однако важность этого технического приёма в игре у сетки отмечал С.П. Белиц-Гейман: «Удар над головой – самое “крупнокалиберное” наступательное оружие в теннисе, ответ на свечу. Уверенно атаковать у сетки можно лишь при надёжном прикрытии от свечи игрового тыла за спиной сеточника. Таким прикрытием и должен служить мощный, бескомпромиссный удар над головой».

Аналогичное мнение высказывает Франк Ван Фраайенховен: «За каждую свечу, выполненную противником, его следует наказывать смэшем. Касание мяча поверхности корта после чужой свечи в большинстве случаев означает переход инициативы к сопернику».

Удар над головой похож на плоскую подачу, только с более коротким замахом. Используется этот приём чаще всего при быстрых передвижениях к задней линии, в стороны, а иногда и вперёд. Не случайно удар над головой называют «блуждающей подачей». Причём «блуждает» по площадке не только теннисист, но и точка удара.

Перед выполнением удара над головой у игрока имеются неограниченные возможности направить мяч в различные точки площадки, варьируя при этом как скорость полёта мяча, так и его вращение. Видимо, поэтому, по мнению Марины Навратиловой, многие любители порой не могут вспомнить, куда они хотели направить мяч ударом над головой и, что самое главное, часто забывают полноценно завершить свои движения при окончании удара. А ведь для качественного удара над головой необходимо длительное сопровождение ракетки.

При выполнении смэшей важно использовать высокую скорость головки ракетки, хорошо контролировать полёт мяча и координировать отдельные движения частей тела. Ведь при выполнении удара над головой вы не можете управлять полётом мяча, то есть на использование большого замаха времени

нет. По этой причине некоторые специалисты предлагают просто поднять над головой руку с ракеткой, согнутой в локте, а другую руку отвести в направлении полёта мяча для лучшего равновесия.

Удар над головой – один из самых атакующих элементов игры и наносится, как правило, в трудно достигаемое для соперника место площадки с высокой скоростью.

Совершенно иначе дело обстоит с юными теннисистами, для которых выполнение удара над головой представляется сложным техническим действием. Это связано, в первую очередь, с относительно низким уровнем физического развития и координации движений.

Однако задержка в обучении юных теннисистов ударам над головой чревата появлением определённой боязни выполнения этого технического элемента во время соревнований. В таком случае они отвечают на свечу соперника ударом справа или слева с отскока, теряя при этом тактически выгодную позицию в атаке у сетки.

В основе техники выполнения ударов над головой лежит умение далеко метать теннисные мячи, обыкновенные и утяжелённые резиновые шланги небольшой величины и т.д. Освоив технику выполнения метательных снарядов, можно переходить к обучению ударам над головой с ракеткой в руке. Однако сначала следует обучать ударам по отскочившему мячу, поскольку при продвижении теннисиста вперёд на мяч создаются лучшие условия для мощного удара за счёт активного участия в нём мышц туловища и ног.

При обучении удару над головой необходимо взять в руку ракетку континентальной или восточной хваткой – то есть так, как выполняются удары с лёта и подача. Следует встать боком к сетке, расположив ноги на одну линию друг за другом на расстоянии друг от друга немного шире плеч.

Освоение удара начинается с отведения ракетки назад-вверх таким образом, чтобы предплечье бьющей по мячу руки расположилось относительно плеча вертикально. При этом кисть должна жёстко удерживать ракетку, а её струнная поверхность – находиться параллельно сетке.

Замах ракеткой при ударе над головой немного отличается от движения при подаче. В частности, подготовительная фаза отличается более коротким движением отведения ракетки вверх-назад (при подаче – вниз-в сторону или в сторону-вверх). Это позволяет быстрее осуществлять качественный контроль за местом встречи ракетки с мячом и направлением его полёта после удара.

При подготовке к удару над головой следует обращать внимание:

- на расположение плеч относительно траектории полёта мяча;
- на положение плеча бьющей по мячу руки в горизонтальной плоскости (не опущен ли локоть ниже плечевого сустава);
- на вертикальное положение предплечья вместе с кистью руки и ракеткой, а также нацеленность левой руки на приближающийся мяч.

Кроме того, при отведении ракетки в замах следует обращать внимание на одновременный поворот туловища боком к сетке. Контрольной точкой при подготовке к выполнению короткого замаха является положение руки с ра-



кеткой, направленной своей головкой вверх к тому моменту, когда она начнёт опускаться за спину теннисиста, то есть входить в своеобразную петлю.

Совершенствованию техники ударов над головой способствуют имитационные упражнения. Теннисисту, находящемуся у сетки, нужно представить, что соперник направляет ему мяч свечой.

По команде тренера спортсмен отходит назад скрестными шагами и выполняет имитацию удара над головой. При выполнении данного упражнения следует обращать внимание на своевременное отведение ракетки в замахах. Это необходимо для выработки навыка двигаться назад с отведённой ракеткой, который является одной из важнейших деталей качественного выполнения удара над головой.

Следующему шагу в освоении смэша может способствовать выполнение упражнения у тренировочной стенки.

Теннисисту следует расположиться боком к стенке, ноги поставить на одну линию друг за другом немного шире плеч, вес тела перенести на правую ногу. Рука с ракеткой отведена назад-в сторону, её локоть приподнят до уровня плеч, предплечье с ракеткой – вертикально, кисть твёрдо удерживает ракетку, головка ракетки слегка приподнята. В левой руке нужно удерживать мяч. Далее необходимо подбросить мяч перед собой на высоту 1,5–2 метра над головой, оставаясь боком к стенке. Следует следить, чтобы мяч подбрасывался всей рукой снизу-вверх и выпускался в тот момент, когда он находится на уровне глаз теннисиста. Важно, чтобы траектория полёта мяча не отклонялась в сторону и за голову теннисиста.

Вслед за освоением подброса мяча начинается обучение свободному выносу руки с ракеткой навстречу мячу. Для этого необходимо обращать внимание на то, чтобы юный теннисист не поворачивал преждевременно плечи в сторону сетки, а вместе с ударом переносил вес тела вперёд на левую ногу.

Плечи теннисиста должны будут повернуться в сторону стенки лишь к моменту удара, а ракетка заканчивает своё движение у левой ноги после удара по мячу. Мяч должен направляться в поверхность корта на расстояние всего лишь нескольких метров от теннисиста.

К распространённым ошибкам при выполнении удара над головой следует отнести изменение хватки ракетки к моменту удара и бесконтрольное удержание ракетки в руке во время удара.

Совершенствованию удара над головой может способствовать упражнение, при котором мяч теннисисту с отведённой в замахах ракеткой будет набрасывать тренер, расположившийся в непосредственной близости от ученика.

Тренеру необходимо подбрасывать мячи рукой на высоту 3–4 метра в произвольном направлении, но не очень далеко от ученика, позволяя ему вовремя подойти к мячу, сохранив положение готовности к удару, а затем и его выполнению. Освоив подход к мячу с отведённой ракеткой, можно перейти к выполнению удара после подброса тренером мяча с другой половины корта так, чтобы мяч отскакивал от поверхности корта на высоту 3–4 метра, но недалеко от юного спортсмена.

Следует обращать внимание на то, чтобы спортсмен выполнял удар ракеткой по мячу обязательно впереди туловища. Вес тела к моменту удара дол-

жен переноситься с правой ноги на левую, а после контакта ракетки с мячом выполняется довольно широкий шаг правой ногой в направлении полёта мяча. При выполнении этого упражнения следует обращать внимание на точный подход к мячу и место встречи ракетки с мячом. Точный подход к мячу и встреча с мячом ракетки немного впереди туловища позволят после выполнения удара сохранить равновесие и перенести веса тела с правой ноги на левую. От ударов над головой с отскока следует перейти к обучению ударам над головой с лёта.

Если при выполнении ударов над головой с отскока теннисисту приходится, как правило, двигаться вперёд по направлению к сетке, то при выполнении ударов над головой с лёта часто приходится не подходить к мячу, а отходить от него. Полезно ловить мяч при выполнении прыжка вверх-назад, выполнять имитационные движения рук при ударе над головой, а для воспитания навыка в определении точки удара по мячу использовать подвешенный мяч (удочку).

Освоив удар над головой с применением «удочки», можно использовать тренировочную стенку, в которую мяч попадал бы после удара его о поверхность корта.

При выполнении этого упражнения возникают рикошеты, которые могут следовать серийно. Оно используется при совершенствовании ударов как над головой с лёта, так и с отскока.

Сложность упражнения зависит от места расположения игрока у тренировочной стенки: чем ближе он к ней находится, тем легче ему выполнять удары с лёта, а чем дальше от неё – удары с отскока. Контакт ракетки с мячом должен осуществляться в оптимально высокой точке. Таким образом, изменяя





исходную позицию перед тренировочной стенкой, можно создавать необходимые условия для тренировки ударов над головой как с лёта, так и с отскока.

Следующий шаг в освоении ударов над головой – их выполнение в прыжке. Особое внимание при этом необходимо обращать на передвижение теннисиста боком от сетки в сторону задней линии.

Отход назад осуществляется мелкими скрестными шагами, а заключительный из них – правой ногой, предварительно согнутой в колене, – должен быть довольно широким. Подобный отход к задней линии позволит выполнить активный прыжок вверх-назад перед нанесением удара.

Прыжок вверх-назад должен осуществляться в том месте площадки, с которого можно будет выполнить удар в комфортном состоянии.

Сохранить динамическое равновесие в безопорном состоянии при выполнении прыжка назад позволит слегка согнутая в колене левая нога, на которую производится приземление. Мяч на сторону соперника посылается с оптимальной скоростью в необходимом направлении.

После упражнений у тренировочной стенки можно осваивать удары над головой непосредственно на площадке. Тренер мягким движением должен набрасывать мяч за спину теннисисту, расположившемуся в положении готовности к выполнению удара над головой с отведённой в сторону рукой (пока без ракетки). Выполнив несколько мелких скрестных шагов назад, теннисист должен заключительным широким шагом правой ноги оттолкнуться вверх-назад и поймать брошенный тренером мяч. Освоив данное упражнение, можно начинать опускать ракетку в петлю с последующим её выносом на мяч.

При выносе ракетки на мяч следует контролировать направление кисти в сторону мяча. Головка ракетки должна «догнать» кисть к моменту её соприкосновения с мячом и стать как бы продолжением вытянутой вверх руки. Окончание удара характерно опережением головки ракетки кисти руки. Ноги завершают прыжок, по окончании которого приходят в положение готовности к выполнению следующего удара.

При совершенствовании техники удара над головой необходимо стремиться к достижению определённой стабильности в последовательности выполнения отдельных частей целостного движения.

Постепенно теннисисту можно направлять различные по своей глубине свечи, которые заставят его двигаться назад при отведённой ракетке в положение готовности к удару и выполнять прыжки назад. Как только у теннисиста начнёт получаться удар с заранее отведённой ракеткой, следует продолжить обучение выполнению удара из обычного исходного положения, но при этом сохранить определённую последовательность: от лёгких свечей к более сложным. В процессе обучения удару над головой следует обращать внимание на момент и место встречи ракетки с мячом, а в дальнейшем – на выполнение молотково-гвоздевого движения ракетки к мячу с нарастающей скоростью.

Одной из распространённых ошибок у юных теннисистов при обучении их удару над головой является позднее отведение ракетки в замах. На него необходимо обращать внимание уже при отступлении теннисиста назад.

Отведение ракетки в замахах завершается перед тем, как мяч начинает терять высоту. К этому времени теннисист должен завершить подход к мячу, удобно расположив ноги на поверхности корта. Важным моментом в ударе над головой является место встречи ракетки с мячом. Удар производится в наивысшей точке и слегка впереди туловища.

После того как теннисист научится правильно определять направление полёта мяча, следует обращать его внимание на бросковое движение руки с ракеткой. Оно должно выполняться плавным отведением ракетки в замахах с последующим сгибанием руки с ракеткой в локте таким образом, чтобы головка ракетки была сильно опущена вниз за спиной. Лишь затем ракетка активным движением должна направиться на мяч, чтобы встретить его в наивысшей точке.

После удара ракетка продолжает направляться в сторону предполагаемого места приземления мяча на стороне соперника и лишь затем заканчивает движение слева от туловища. При освоении юными теннисистами выполнения ударов над головой наиболее часто повторяются следующие ошибки.

Если мяч попадает в сетку, то, возможно:

- точка удара находится далеко впереди;
- точка контакта удара находится слишком низко, и в этом случае плоскость ракетки направлена вниз;
- голова и плечи опускаются перед ударом, и поэтому в момент удара струнная поверхность ракетки направлена вниз.

Если при выполнении удара мяч улетает за пределы задней линии корта, то, возможно:

- в момент удара он находился за головой;
- удар выполняется рукой, согнутой в локте;
- в момент удара струнная поверхность ракетки направлена вниз.

Если при выполнении удара мяч вылетает за боковую линию, то, возможно:

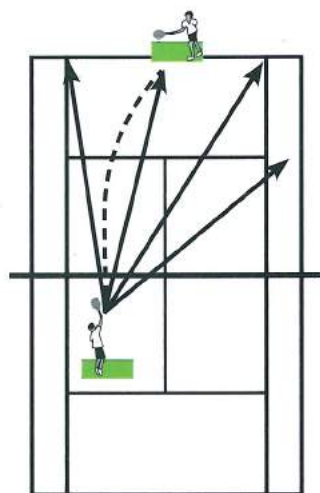
- в момент удара плечи располагаются параллельно сетке;
- удар выполняется по правой стороне мяча, а не по центру его задней поверхности;
- левое плечо, а вместе с ним и голова до удара поворачиваются назад в сторону.

Одно из первых упражнений по обучению удара над головой – определение места расположения теннисиста в одном из углов площадки. Теннисист располагается в левом углу корта.

Тренер или спарринг-партнёр направляют мячи невысокой свечой, удобной для выполнения удара.

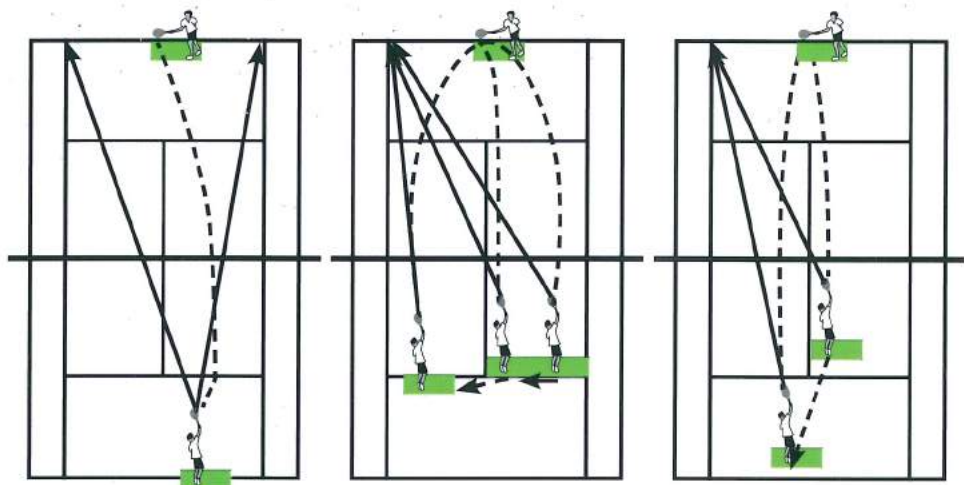
Выполнив определённое количество ударов над головой в определённую часть корта, теннисисту предлагалось изменить направление полёта мяча в следующую часть площадки. Таких частей площадки может быть четыре.

Упражнение 37





Упражнения 38–40



Следующий шаг в освоении удара над головой – его выполнение с отскока от поверхности корта.

Тренер или спарринг-партнёр направляют мяч невысокой свечой, удобной для выполнения удара над головой с отскока.

Выполнив ряд ударов над головой в обозначенную часть корта, теннисисту следует изменить положение на площадке, переместившись сначала в её центр, а при следующем ударе – в левый угол.

Исходное положение теннисиста – в нескольких метрах от сетки. Сначала выполняется удар над головой с отскока из поля подачи, а затем – удар с лёта из-за пределов поля подачи.

ЧАСТЬ II





Глава IV

Совершенствование техники выполнения различных ударов юными теннисистами

Ни одна стратегия совершенствования не даст вам много, если она не построена на твёрдом техническом базисе.

Деннис Ралстон, ведущий американский тренер

Чрезмерный объём словесных команд явно мешает реализации качественных ударов.

Тимоти Голви, американский тренер и методист

Возможные пути совершенствования техники выполнения различных ударов

Проблемы построения технических действий спортивные специалисты рассматривают с позиций таких научных дисциплин, как биомеханика, психология, педагогика, теория спортивной подготовки.

В период начального обучения юных теннисистов основам техники выполнения различных ударов и передвижению по площадке тренеры используют биомеханические методы, а на этапе совершенствования мастерства – педагогические и психологические.

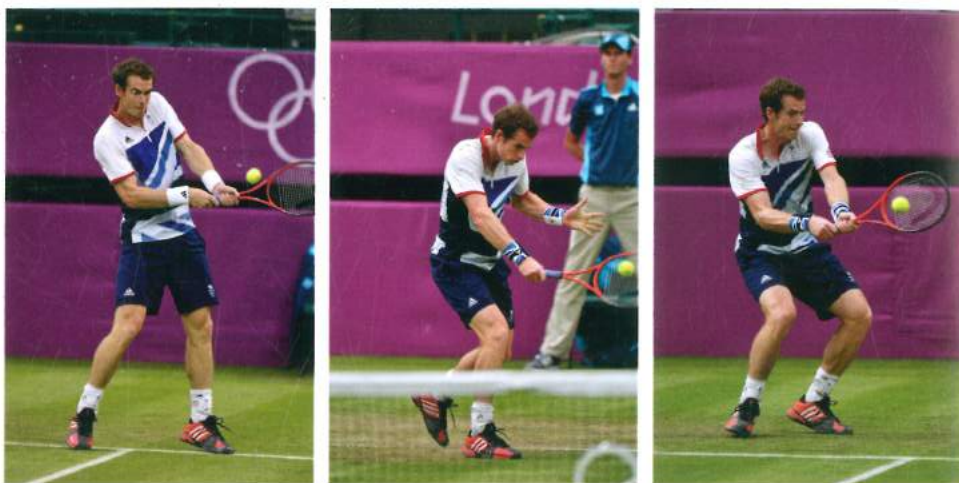
Довольно часто можно наблюдать, как начинающих учат подражать игре того или иного ведущего теннисиста. Например, техника игры в условиях дефицита времени Роджера Федерера отличается строгой академичностью, а Энди Марррэя – предельной лаконичностью. При этом она является столь же эффективной.

Любой детский тренер мечтает, чтобы его ученики играли так же, как те или иные великие мастера. При этом часто тренер, предлагая ученику копировать технический рисунок выполнения удара знаменитым мастером, не учитывает времени реакции юного теннисиста на движущийся объект, каким является совсем непослушный для него мяч.

В начале обучения перед учеником необходимо поставить, на первый взгляд, предельно простую задачу: попасть ракеткой по мячу. При этом тренер, по возможности, должен стараться облегчить ученику её решение за счёт простого отведения ракетки в замах.

Ребёнку сложно понять объяснения тренера, увлечённого рассказами об основах биомеханического построения и управления техникой удара. Куда доступнее ему словесные и образные характеристики построения движения, которые обычно упускаются из поля зрения тренеров, увлекающихся своей осведомлённостью познаниями научных основ. Опытный же педагог сначала обратит внимание лишь на одну ошибку в технике того или иного удара, но зато самую важную, а после её исправления отыщет ещё одну, но не больше.

Допустим, что мяч при выполнении ударов с отскока часто попадает в сетку. Почему бы не подсказать малышу, чтобы он представил себе вместо



мяча самолёт, которому необходимо взлететь выше горы, представляющей в настоящее время теннисную сетку? Тогда юный теннисист будет стараться не просто нанести удар, а подвести плоскость ракетки под мяч.

Также юному теннисисту несложно представить поверхность мяча в виде циферблата от часов, на котором сверху по его осевой линии располагается число 12, в центре – 3, а внизу – 6. При выполнении ударов в средней или низкой по высоте отскока точках мяча, да к тому же с вращением, плоскость ракетки должна прикладываться к мячу ниже его центра, то есть к предполагаемой четвёрке или даже пятёрке так называемого циферблата.

Если же мяч, направляемый на сторону соперника без вращения, часто летит за пределы задней линии, то, скорее всего, следует обратить внимание на хватку ракетки и место её встречи с мячом. Именно ранняя такая встреча при использовании континентальной хватки – причина частого попадания в аут.

После завершения выполнения собственного удара необходимо не отвлекаться от улетающего на противоположную сторону корта мяча вплоть до выполнения ответного удара соперником. Иными словами, следить за полётом мяча следует на протяжении всего розыгрыша очка, что поможет исправлению отдельных технических деталей. С этой целью желательно использовать упражнения, в результате которых можно получить оперативную информацию о направлении, длине, высоте над сеткой и скорости полёта мяча.

Одно из важнейших качеств теннисиста – умение выполнять удары с обязательным попаданием мяча в площадку, которая для новичка является мишенью большого размера.

Постепенно эта мишень будет уменьшаться и перемещаться в определённые игровые части площадки, а скорость полёта мяча, величина его вращения и траектория, соответственно, изменяться. При любом изменении размеров мишени следует следить за стабильностью попадания в неё мяча.

Совершенствование качества ударов следует начинать с многочисленных повторений того или иного упражнения в упрощённых условиях с использо-

ванием невысокой скорости полёта мяча и его вращения. Затем приобретённый навык направлять мяч с вращением в заданную часть корта можно использовать в двухсторонней игре.

В работе над тем или иным ударом могут помогать просмотры матчей известных теннисистов. При этом необходимо обращать внимание не столько на техническое действие целиком, сколько отдельной его части, а затем на тренировке постараться повторить её на корте в игре со спаррингом.

Занятия по совершенствованию техники ударов можно проводить в условиях соревнований с постановкой конкретной задачи по тому или иному техническому действию.

У каждого теннисиста есть свой кумир в выполнении того или иного удара. К сожалению, у юных теннисистов подражание сводится, как правило, к копированию элементов поведения – подходу к месту подачи или громкогласному крику в момент удара. основополагающим же деталям техники ударов сами дети внимания не уделяют. К таким деталям относятся:

- подход к мячу с определённой постановкой ног;
- хватка ракетки при выполнении ударов с различных сторон от туловища и высота точки удара по мячу;
- начало выполнения замаха;
- положение головки ракетки перед выносом её на мяч;
- место встречи ракетки с мячом;
- окончание движения ракетки после удара;
- высота полёта мяча над сеткой;
- степень вращения мяча и длина его полёта.

При оптимальном сочетании указанных деталей точка удара должна оказаться в строго определённом месте, что позволит направить мяч с высокой точностью, скоростью и необходимой степенью его вращения.

Поскольку обращать внимание на все вышеперечисленные детали одновременно невозможно, следует последовательно отрабатывать их в образе вашего теннисного героя. При этом начать следует с точки встречи ракетки с мячом.

Как же увеличить скорость повышения качества ударов с отскока юными теннисистами?

Выполнение любого технического элемента (за исключением подачи) осуществляется в промежуток времени от удара соперника до вашего удара. В зависимости от скорости полёта мяча, направленного соперником, техника ответного удара может иметь различную ритмическую структуру.

При том или ином техническом действии отдельные его части должны подвергаться качественному анализу – подход к мячу, своевременное выполнение оптимального по величине замаха ракеткой, место встречи ракетки с мячом, точка приложения струнной поверхности к мячу, движение ракетки по окончании удара и, наконец, выход теннисиста из удара.

Пожалуй, самым сложным моментом в технике ударов справа с отскока является определение оптимальной точки встречи ракетки с мячом. В основном причиной тому – позднее отведение ракетки в замах, его форма и величина.



Решить все перечисленные проблемы сразу юному теннисисту невозможно. Поэтому обучение ударам справа с отскока необходимо начинать с отведения ракетки в замахах таким образом, чтобы её торец был направлен строго на противоположную сторону площадки, а головка была опущена немного ниже отскочившего мяча. Чтобы выполнить столь сложную для новичка задачу, необходимо завершать отведение ракетки в замахах к моменту соударения мяча с поверхностью площадки.

Позднее отведение ракетки в замахах – очень распространённая ошибка большинства теннисистов невысокой квалификации. Не столь важно, в какой форме выполняется замах – петлеобразной, прямом отведении назад или отведении с опущенной головкой. Главное, чтобы замах завершался к моменту отскока мяча от поверхности корта на своей стороне.

Кроме того, позднее отведение ракетки в замахах не позволяет опустить головку ракетки под мяч непосредственно перед ударом. Это становится причиной отрицательной траектории полёта мяча. Вот почему юному теннисисту к моменту отскока мяча на его стороне проще выполнить замах с опущенной головкой.

Начальное обучение незнакомому движению, по мнению известного спортивного физиолога Владимира Соломоновича Фарфеля, осуществляется с активным участием сознания, а двигательное умение – результат сознательного обучения. По мере прохождения начальной стадии осознанного обучения двигательное действие становится всё более автоматизированным и всё меньше нуждается в неустанном контроле сознания, превращаясь в двигательный навык.

С появлением у юных теннисистов двигательных навыков при выполнении ударов с отскока и с лёта можно приступать к выполнению нестандартных ударов, к которым относятся удары обратным кроссом и двойной линией.

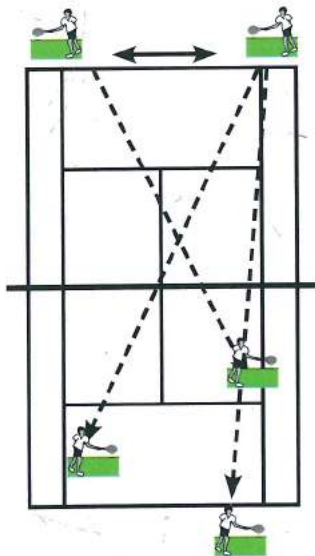
Для изучения и совершенствования нестандартных ударов используется следующее упражнение.

Из правого угла площадки ударом справа с отскока направляется короткий кросс на сторону партнёра, который отвечает ударом справа с отскока по линии. Два следующих удара с отскока выполняются в открытой стойке поочередно ударами справа обратным кроссом и двойной линией.

Совершенствованию ударов справа с отскока двойной линией и обратным кроссом может способствовать упражнение, в котором особое внимание следует уделять выходу из удара и занятию исходной позиции перед выполнением удара соперника.

После проведения удара справа с отскока в полуоткрытой стойке следует выполнить актив-

Упражнение 41



ный шаг в сторону одноимённой с ударом ногой, то есть выйти из удара. А затем обычными беговыми, скрестными или приставными шагами быстро занять место на площадке для подготовки к отражению следующего удара соперника.

Аналогично можно выполнять упражнения для совершенствования ударов слева обратным кроссом и слева двойной линией.

Упражнения выполняют либо с середины задней линии корта, либо из середины площадки, на которой установлены два конуса.

Следует обращать внимание на качественную работу ног, связанную с обязательным выходом на мяч (конус) со слегка согнутыми коленями, прямой спиной и атакующими ударами в строго определённой точке, расположенной на одной линии с носками ног в открытой стойке и слегка впереди туловища в закрытой стойке.

При выполнении того или иного удара следует учитывать факт использования определённой хватки ракетки и степень отдалённости точки удара от туловища спортсмена. Таким образом, при проведении ударов с отскока следует обращать внимание:

- на использование довольно широких шагов при подходе к мячу (конусу), когда он находится на значительном расстоянии от теннисиста;
- на использование в передвижении по корту мелких шагов, если мяч (конус) находится рядом с теннисистом;
- на выполнение удара агрессивно, как бы сквозь мяч (конус);
- на сохранение низкого положения центра тяжести при согнутых ногах во время удара ракеткой по мячу в средней и низкой точках.

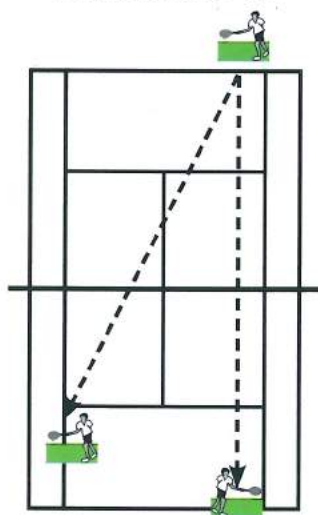
Контроль при построении различных технических действий юными теннисистами

Важным фактором при обучении технике выполнения различных ударов юных теннисистов является их умение контролировать свое поведение и мысли.

Чаще всего перед ударом у юного игрока возникают сомнения в успешном выполнении ударного действия. В этом случае задача тренера – вселить в ребёнка уверенность в том, что он способен выполнить удар без лишнего волнения. Когда малыш ощутит поддержку тренера, у него появится эта уверенность и повысится интерес к освоению более сложных заданий. А главное – психологическое состояние игрока положительно отразится на его технических возможностях. Особенно важна поддержка тренера во время первых матчей на счёт. Именно тогда юного теннисиста захлёстывают эмоции – как положительные (эйфория), так и отрицательные (торможение нервных процессов).

Положительные эмоции возникают с первыми удачно выполненными ударами, а отрицательные – после проигрыша равному сопернику напряжённого

Упражнение 42





В.А. Голенко



матча, серии неудачно проведённых ударов, конкретного технического действия или ошибочного тактического решения.

Тренеру приходится разбираться со множеством причин неудачных выступлений юного спортсмена. Это может быть излишнее количество двойных ошибок, неуверенный приём, неудачный розыгрыш решающих очков, потеря инициативы из-за невынужденных ошибок, неумение концентрировать внимание после нескольких неудачных ударов или удачно выполненного удара соперником и т.д. Но чаще всего к потере концентрации во время игры молодого игрока приводят мысли о том, как на него смотрят со стороны тренер, родители или друзья, какие ошибки они найдут.

Избавиться от такого негатива по ходу игры можно лишь с помощью позитивного внутреннего разговора с самим собой во время смены сторон площадки. Необходимо вспомнить рекомендации тренера насчёт выполнения того или иного удара, слабостей соперника и действий, которые помогут



лишить его коронных ударов. Самое же главное – уметь поддерживать самого себя после удачных ударов, исключив какую-либо внутреннюю критику после неудачного технического действия.

Позитивно относиться к возможным неудачам при том или ином техническом действии следует как на тренировках, так и во время соревнований. Нельзя думать, что тренировать что-либо можно с прохладцей, а затем во время соревнований всё будет получаться. Существует правило: как ты тренируешься, так и играешь.

Тактические решения при розыгрыше очков необходимо выбирать на тренировках с использованием корзины с мячами. На таких занятиях совершенствуется выполнение ударов, завершающих розыгрыш очка, с различной степенью их вариативности. Важно, чтобы на тренировках при завершении розыгрыша игровой комбинации присутствовал элемент соревновательного характера.

Чаще всего во время соревнований юному теннисисту приходится заниматься самоанализом того или иного неудачного удара или тактического решения при завершении розыгрыша. Поэтому совместно с тренером ему необходимо ещё до игры предусмотреть варианты выхода из ситуаций, приводящих к негативному результату. В том числе:

- вспомнить правильный подброс мяча при подаче;
- обратить внимание на подход к мячу и определение точки удара;
- сохранить необходимую скорость и траекторию полёта мяча над сеткой с элементами его вращения;
- направлять мяч на сторону соперника в определённые зоны площадки в зависимости от собственного места расположения на корте.

Трудно согласиться со специалистами, утверждающими, что около 85% проигранных мячей обусловлено собственными ошибками и лишь 15% мячей выигрывает соперник.

Наши наблюдения показали, что в одном из финалов Уимблдона между Роджером Федерером и Рафаэлем Надалем швейцарец ошибся при выполне-





нии ударов с отскока лишь в 15% случаев (44 ошибочных удара из 292 выполненных), а испанец – в 16% (51 ошибочный удар из 320 выполненных).

Интересны показатели чисто выигранных ударов с отскока: Федерер отличился в 17 случаях (5,82% от всех выполненных ударов с отскока), а Надаль – в 25 (7,81%).

Вот почему совершенствование качества игры определяется как увеличением количества собственных чисто выигранных очков, так и снижением брака в выполнении того или иного технического приёма в определённых условиях.

В игре юных теннисистов показатели ошибочно выполненных ударов в разы превышают показатели чисто выигранных очков, поэтому успех определяется в том числе и количеством чужих ошибок. Это подтверждается на примере матча 11-летних девочек в одном из полуфиналов Российского теннисного тура.

Одна теннисистка ошиблась при выполнении 160 ударов в матче 42 раза (26%), а другая – в 73 случаях из 173 (42%). Одновременно победительница выиграла чистыми ударами 12 очков (7,5% от всех выполненных ударов в матче), а проигравшая – 5 (3%).

Как же добиваться снижения количества ошибок при выполнении ударов с отскока на начальном периоде обучения?

Во-первых, необходимо совершенствовать техническую подготовку (хватка ракетки, форма и величина замаха, подход к мячу и выход из него).

Во-вторых, оттачивать технико-тактическое мастерство (точка встречи ракетки с мячом, высота полёта мяча над сеткой, скорость полёта мяча, величина вращения мяча и направление его в определённые зоны площадки, умение выполнять безошибочно не менее трёх-четырёх ударов при розыгрыше очка).

В-третьих, совершенствовать специальные физические качества в тесной связи с техникой выполнения ударов и передвижения по площадке.



При совершенствовании технической подготовки юных теннисистов необходимо учитывать тенденции развития игры, обращая внимание на атлетичный стиль лучших игроков мира. Это значит, что следует работать над рациональной техникой ударов, позволяющей направлять мяч не только в определённую зону, но и с высокой скоростью. Решение этих задач невозможно без развития и совершенствования специальных физических качеств, имеющих отношение к технике выполнения серийных ударов, различных как по высоте точек встречи ракетки с мячом, так и по направлениям. Но начинать анализ техники ударов следует с рационального использования хваток ракетки.

Использование той или иной хватки при осуществлении различных ударов определяется

типом и степенью вращения мяча, высотой точки удара и, что самое важное, расстоянием встречи ракетки с мячом относительно туловища игрока. К сожалению, юные теннисисты часто используют западную хватку ракетки при выполнении ударов справа в низкой точке, да к тому же ещё и на недостаточно согнутых ногах.

Совершенствовать технику любого удара следует пошаговым методом. То есть следует обращать внимание на решение отдельных задач, связанных со скоростью полёта мяча, а также его направлением. Например, мяч может лететь глубоко к задней линии или косо коротко с сильным вращением к одной из боковых линий.

Одно из важнейших качеств теннисиста – способность выполнять значительное количество ударов с обязательным попаданием мяча в площадку, которая для новичка является мишенью большого размера.

Постепенно «мишень» на площадке будет уменьшаться, а скорость полёта мяча, величина его вращения и траектория, соответственно, изменяться. При любом изменении размеров «мишени» следует обращать внимание на стабильность попадания в неё мяча.

Наблюдая за техникой известных теннисистов, мы редко обращаем внимание на траекторию полёта мяча, его направленность и степень его вращения. Работу над качеством выполнения ударов следует начинать с многочисленных повторений того или иного упражнения в упрощённых условиях с использованием сначала невысокой скорости полёта мяча и его вращения.

С приобретением навыка направлять мяч с вращением в заданную часть площадки можно использовать это умение в двухсторонней игре.

Помощь в совершенствовании того или иного удара могут также оказывать просмотры матчей известных теннисистов, во время которых необходимо обращать внимание не столько на выполнение всего технического действия, сколько на отдельные его части:

- подход к мячу с определённой постановки ног;
- хватку ракетки;
- начало замаха и его окончание;
- положение головки ракетки перед выносом её на мяч;
- место встречи ракетки с мячом;
- окончание движения ракетки после удара по мячу.

Затем можно попробовать осуществить отдельные технические детали того или иного удара в образе вашего героя. Начинать надо с точки встречи ракетки с мячом и лишь затем обращать внимание на отдельные детали всего движения.

Умение воспроизводить в памяти удачные движения и последующие действия перед выполнением того или иного удара (форма и время замаха, место встречи ракетки с мячом, выход из удара с последующим занятием оптимального положения на корте перед ударом соперника и т.д.) способствует качественному обучению и совершенствованию сложных технических действий.

Перед выполнением того или иного технического действия необходимо мысленно проиграть его отдельные части подобно тому, как имитируют свои



действия опытные лётчики, которые перед тем, как сделать фигуры высшего пилотажа в воздухе, разбирают на земле с моделью самолёта в руках предстоящий полёт.

Мне вспоминаются годы учёбы в институте физкультуры, где после освоения различных технических действий перед зеркалом в спортивном зале мы совершенствовали их на корте со спаррингами, роль которых поочерёдно выполняли студенты из нашей группы.

Занятия по совершенствованию техники проводились в условиях соревнований с постановкой конкретной задачи по выполнению того или иного технического действия. Следует иметь в виду, что мяч летит с определёнными показателями скорости, высоты полёта над сеткой и величины вращения.

При оптимизации сочетаний указанных технических характеристик и применении определённой хватки ракетки точка удара по мячу должна оказаться в строго определённом месте, позволяющем направить его именно туда, куда требуется.



Короткий замах применяется ведущими игроками в условиях дефицита времени, которого катастрофически не хватает при приёме скоростной подачи или отражении остро атакующего удара соперника далеко в сторону.

Если мяч направляется соперником близко от вашего туловища, то рационально



выполнять прямой замах с последующим расположением головки ракетки ниже предполагаемой точки удара. Довольно часто таким способом выполняется прямой замах на приём. При этом форма замаха (петлеобразная, прямое отведение назад, отведение с опущенной головкой) не так важна. Больше всего следует следить за тем, чтобы его окончание завершилось к моменту отскока мяча от вашей половины корта.

Другой важный элемент техники – умение сохранять равновесие к моменту встречи ракетки с мячом. Вспомните, как вы играли в «классики», прыгая на одной ноге из квадрата в квадрат.

А сможете ли вы выполнить удар с отскока, стоя на одной ноге? Это сложное упражнение требует в первую очередь умений вырабатывать оптимальный ритм движения отдельных частей тела, определять место встречи ракетки с мячом, сохранять равновесие и переносить вес тела на другую ногу лишь к моменту удара.





В.А. Голенко



Тренер должен убедиться, что его подопечные способны осуществлять качественный подход к мячу с использованием различных стоек ног, выбирать оптимальную величину и форму замаха, направлять мяч на сторону соперника с определённой скоростью, степенью вращения и высотой над сеткой, определять примерное расстояние полёта мяча. Особо хотелось бы остановиться на совершенствовании ударов над головой.

Хотя по сравнению с другими техническими действиями в игре сильнейших теннисистов эти удары используются редко, они являются наиболее эффективным атакующим средством.

Удар над головой начинается с поворота туловища в сторону сетки и широкого шага правой ногой в направлении задней линии. Правое плечо разворачивается таким же образом, как при выполнении подачи. Большая ошибка бить по мячу, стоя к сетке не боком, а животом.

Удар над головой, как правило, выполняется с середины корта или недалеко от задней линии на высоте 2,5–3,0 метров. В этом случае мяч направляется по оптимальной траектории в незащищённую часть чужой половины корта.

При освоении удара над головой особое внимание уделяется постановке свободного, мощного и точного ударного движения с активным участием всех частей тела. Чтобы ответить ударом над головой на неожиданную свечу, нередко приходится не только быстро отбежать назад, но и выполнить очень энергичный, высокий и довольно сложный прыжок вверх-назад. Одним словом, удар над головой можно сделать в любом месте площадки не только при использовании быстрых передвижений, но и в различных по высоте точках.

Удары над головой выполняются как по отскочившему мячу, так и с лёта. Каждый из этих ударов имеет свои разновидности – например, игрок может двигаться в сетке или, наоборот, к задней линии. Удар над головой с лёта проводят, как правило, близко у сетки. В этой ситуации соперник может применить высокую защитную или низкую атакующую (кручёную) свечу.

Следует обратить внимание, как быстро ведущие игроки начинают двигаться назад для выполнения удара и как одновременно с этим движением они начинают отводить ракетку вверх-назад. При этом квалифицированные теннисисты очень внимательно наблюдают за полётом мяча, когда он опускается с большой высоты.

Если свеча (плоская или резаная) направлена соперником слишком высоко, то из-за её высокой скорости при снижении целесообразно позволить мячу отскочить от корта и только затем нанести удар. Если же свеча имеет высокую скорость полёта (кручёная) и направлена по довольно низкой траектории, необходимо быстро выпрыгнуть вверх и провести удар над головой в безопорном положении.

Успех удара над головой в сложных игровых условиях зависит от эффективности стартовых движений, заставляющих теннисиста быстро повернуться к сетке боком и сделать энергичный шаг в сторону задней линии корта. Наиболее трудный элемент в технике удара над головой – прыжок назад, который выполняется энергичными широкими скрестными шагами. Прыжок становится естественным продолжением отхода назад и выполняется из широкого шага правой ноги, когда тяжесть тела целиком перенесена на неё, чуть согнутую в коленном суставе.

Свободному передвижению и выполнению прыжка должны способствовать движения туловища и руки с ракеткой. По мере отхода теннисиста от сетки туловище его подаётся назад и слегка поворачивается вправо, рука с ракеткой отводится вверх-назад и при окончании замаха останавливается в положении готовности к удару. Теннисист широким свободным скрестным шагом отходит от сетки и вместе с подачей туловища назад отводит руку с ракеткой в замах, не прижимая локоть руки с ракеткой к туловищу.

В случае позднего отведения ракетки в замахах могут возникнуть трудности в быстром передвижении назад широкими скрестными шагами. Передвижение в сторону задней линии сопровождается высоким и далёким сложным прыжком назад. Прыжок осуществляется толчком правой ногой (для правши), выталкивающей игрока вверх-назад с последующей работой ног подобно ножницам. Такая работа ног позволяет сохранить баланс тела в момент удара и во время выхода из него.

С переносом веса тела на правую ногу ею выполняется толчок вверх-назад с одновременным переводом руки с ракеткой в подготовительную фазу, из которой ракетка начнёт опускаться глубоко за спину теннисиста. Глубокий замах в форме петли обеспечивает довольно значительный путь разгона ракетки. Секрет качественной петли за спиной состоит в умении игрока точно определять момент начала ускорения головки ракетки навстречу мячу.

Особое внимание при выполнении смеша уделяется ударному движению. В нём должны слиться воедино общее поступательное движение руки с ракет-





кой, а также поворот внутрь плеча и предплечья с кистью. Ракетка выносится на мяч как бы издалека по широкой дуге, а туловище к моменту удара разворачивается и тем самым помогает значительно ускорить разгон ракетки для нанесения мощного удара.

Вынос ракетки на мяч игрок осуществляет в безопорной стадии и начинает, одновременно опуская левую руку к животу, что позволит уберечься от излишнего разворота туловища до встречи ракетки с мячом. Качественное выполнение удара над головой характерно свободным и мощным ударным движением руки с ракеткой при быстром её разгибании в локте с одновременным поворотом внутрь. В таком случае будут активно участвовать мышцы туловища, способствующие приведению его из положения, выгнутого назад, в положение выпрямления, помогающего ударному движению ракетки.

Следует обратить внимание на скорость ударного движения, которое проводится при раскрепощённом и активно участвующем в ударе туловище. Не должна оказаться без внимания тренера весьма распространённая техническая ошибка, при которой локоть бьющей по мячу руки в замахе опускается, прижимаясь к туловищу. Точка удара ракеткой по мячу должна находиться слегка впереди туловища с прижатой к животу левой рукой. Сопровождение мяча ракеткой напоминает окончание движения при плоской подаче. Завершается удар над головой приземлением на левую ногу.

Выбор направления полёта мяча оказывает влияние на размер зоны поражения половины корта соперника и величину сопровождения мяча ракеткой. Более сложные удары над головой приходится выполнять, если соперник применяет против сеточника эффективную кручёную свечу.

Особого внимания требует освоение наиболее сложного и редкого варианта удара над головой – так называемого реверса. С точки зрения техники он не имеет ничего общего с подачей – скорее, имеет некоторое сходство с ударом слева с отскока в очень высокой точке. Реверс выполняют размашистым движением рабочей руки снизу-вверх-вперёд. Если вышедшему к сетке теннисисту соперник направляет свечу глубоко за спину в сторону левого плеча,



то теннисист располагается правым боком к сетке и одновременно отводит ракетку за левое плечо.

Затем осуществляется толчок вверх-назад левой ногой и выполняется удар ракеткой по мячу в точке, находящейся слегка сзади туловища.

Применив удар над головой после отскока мяча, легче подходить к нему, чем перед ударом с лёта, а техника такого удара напоминает технику подачи. Однако отличие всё же существует, так как удар с лёта выполняется по движущемуся мячу, и, значит, все подготовительные движения должны завершиться до отскока мяча от поверхности корта.

Игрок должен находиться в равновесии, что позволит произвести удар впереди туловища. Самая распространённая ошибка при ударе над головой после отскока – некачественный подход к мячу. Часто теннисисты пытаются применить удар над головой с отскока, отходя назад. В результате удар выполняется в несбалансированном положении, поскольку мяч оказывается за спиной.

Иначе получается, когда теннисисту приходится встречать мяч ракеткой слегка впереди своего туловища. Спортсмен должен так рассчитать подход к мячу, направленному соперником короткой свечой, чтобы к моменту удара находиться в таком же положении, как при выполнении подачи. Дальнейшие действия теннисиста те же, что и при выполнении плоской подачи:

- отведение ракетки в замахах с возможным незначительным продолжением работы ног для выбора комфортного положения тела;
- опускание ракетки за спину с одновременным поворотом туловища;
- встреча ракетки с мячом в комфортной по высоте точке;
- окончание удара с последующим выходом теннисиста в положение готовности к выполнению следующего удара.

Определённые трудности при ударах над головой могут возникать в том случае, если мяч направляется к той или иной боковой линии. Тогда необходимо обратить внимание не только на быстрый подход к предполагаемому месту удара, но и на расположение туловища боком к опускающемуся мячу.

Завершая разговор о путях совершенствования техники юными теннисистами, следует заметить, что тренеру необходимо наблюдать, как его подопечный применяет то или иное техническое действие с различных точек, располагаясь перед ним спереди, сзади или сбоку.



Евгений Матвеев *

Глава V

Физическая подготовка теннисистов

В процессе большого цикла тренировки проводится сначала общая физическая подготовка, потом на её основе строится специальный фундамент, на базе которого добиваются высокого уровня развития двигательных качеств.

Николай Озолин, заслуженный тренер СССР,
доктор педагогических наук

В современной системе спортивной тренировки раздел физической подготовки занимает одно из ведущих мест.

Физическая подготовка представляет собой многокомпонентный длительный процесс, направленный на эффективное развитие и совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах и ловкости теннисиста.

В связи с этим тренер должен разрабатывать тренировочные программы, с помощью которых можно было бы рационально использовать двигательный потенциал спортсмена и способствовать росту его результатов при меньших физических и нервных затратах.

Разнонаправленные тренировочные программы, связанные с развитием и совершенствованием физических качеств, в условиях тренировочного процесса действуют параллельно и последовательно. При этом программы могут вступать в различные виды взаимодействия – как усиливать (положительный перенос), так и тормозить (отрицательный перенос) друг друга. Например, при развитии у теннисистов скоростных качеств и выносливости на начальном этапе годового цикла оба этих качества могут совершенствоваться последовательно в микроцикле тренировки.



* Евгений Матвеев – заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук.



По мере тренировочных воздействий на последующих этапах тренировки, одна из более сильных программ может отрицательно влиять на двигательный эффект другой. Например, неправильно спланированные упражнения на выносливость могут существенно подавлять и сдерживать темпы развития скоростных качеств, крайне важных для теннисистов.

Следовательно, важно не только подобрать и использовать специфические средства для развития или совершенствования физических качеств, но и определить эффективную связь их взаимодействия, рационального распределения в тренировочном занятии, микроцикле, этапе годичного цикла.

Некоторые вопросы совершенствования физической подготовки теннисиста

Хорошо подготовленные физически теннисисты сильнее, быстрее и даже соображают лучше, чем их соперники.

Джим Лоэр, ведущий американский психолог

Физическая подготовка в рамках современного тренировочного процесса должна преследовать три частные задачи.

Первая задача: используя широкий комплекс средств и мероприятий, укреплять состояние здоровья и повышать сопротивляемость организма к различным заболеваниям, особенно к инфекционным и простудным. Кроме того, вырабатывать «профессиональную устойчивость» организма к травмам опорно-двигательного аппарата, локтевого и плечевого суставов, а также мышц спины. Главный критерий оценки здоровья теннисиста – отсутствие каких-либо отклонений в функционировании систем организма в целом.

Вторая задача связана с формированием телосложения теннисиста, которое должно осуществляться по двум направлениям:

– использование разнообразных физических упражнений, обеспечивающих формирование общепринятых норм человеческого тела;



– формирование специальных для тенниса тотальных размеров тела, пропорций, конституции тела и прежде всего топографии силы мышечной системы.

Наиболее важна третья задача, связанная с развитием и совершенствованием физических качеств. Этот раздел физической подготовки вносит основополагающий вклад в рост спортивно-технического мастерства и обеспечивает необходимый уровень функциональных возможностей и работоспособности теннисиста.

Известно, что развитие и совершенствование физических качеств должны осуществляться в рамках общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем и слаженность их проявлений в процессе мышечной деятельности. Кроме того, общая физическая подготовка должна быть связана не формально с всесторонним развитием вообще, а преследовать своей целью постоянное совершенствование физических качеств, влияющих на рост спортивных результатов.

Под общей физической подготовкой понимают длительный и направленный процесс развития организма теннисиста, положительно влияющий на его достижения и повышающий качество учебно-тренировочного процесса. Физическая подготовка должна определяться закономерностями возрастного развития организма и его биологического возраста, а также особенностями





многолетнего построения и содержания спортивной тренировки. Кроме того, этот процесс должен быть тесно связан с игрой.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и совершенствование специальных физических качеств в соответствии с биомеханическими и морфофункциональными требованиями, предъявляемыми специфической движением, особенностями соревновательной деятельности.

Подготовка опорно-двигательного аппарата теннисиста

Мышцы, сухожилия и связки подстраиваются под стрессы, сопутствующие тренировкам.

Мигель Креспо и Хосе Игейрас,
ведущие испанские специалисты

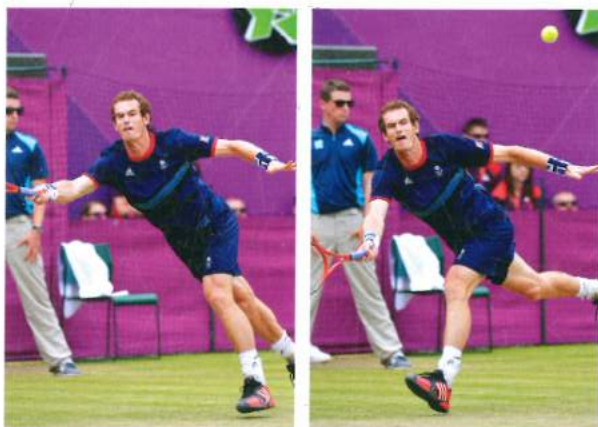
Актуальность данной проблемы связана с тем, что из-за травм опорно-двигательного аппарата покидают спорт до 30% спортсменов, особенно детей и подростков. А в связи с применением синтетических покрытий эти потери возросли. Больше всего рост травм опорно-двигательного аппарата отмечается на этапах начальной подготовки и высших спортивных достижений. При этом мальчики и мужчины травмируются чаще, чем девочки и женщины. Специалисты объясняют это форсированной и неритмичной тренировочной нагрузкой, особенно на первых этапах подготовки.

Надёжность работы опорно-двигательного аппарата, как в целом, так и отдельных его звеньев, имеет решающее значение на всех этапах карьеры для обеспечения высокой работоспособности и спортивно-технического мастерства. Совершенствование опорно-двигательного аппарата должно занимать в тренировочном процессе такое же место, как и совершенствование других функций и систем организма.

Согласно современным представлениям, адаптация организма и его систем к новым требованиям в условиях спортивной тренировки происходит постепенно. Сначала приспособляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, затем происходит совершенствование регуляторных функций

центральной нервной системы (ЦНС). Более продолжительное время (от нескольких недель до 4–6 месяцев) требуется для совершенствования биохимических и структурных изменений в мышечной системе, а медленнее всего происходит адаптация опорно-двигательного аппарата.

Вопрос целенаправленной подготовки опорно-





двигательного аппарата теннисистов очень актуален. В настоящее время продолжительность тренировок достигает 4–6 ч, причём одни занятия наслаиваются на другие. Кроме того, увеличилось количество соревнований.

Подготовка опорно-двигательного аппарата – это определённая система использования различных целенаправленных физических упражнений, прежде всего силовых. Режим выполнения упражнений для укрепления суставов, подготовки связок и сухожилий, улучшения их механической прочности должен быть постоянным. Пристального внимания заслуживает специальная подготовка стоп теннисиста. В частности, используются разнообразные и постоянные динамические нагрузки, превышающие в различных игровых ситуациях вес тела в 5–10 раз.

Стопа – это уникальное сочленение опорно-двигательного аппарата человека, которое выполняет в тренировочных упражнениях четыре функции: рессорную, опорную, переместительную, толчковую.

Стопа имеет сложное анатомическое строение, в котором принято выделять два продольных свода – медиальный рессорный (внутренний) и латеральный опорный (наружный), а также поперечный свод.

Основа опорного аппарата стопы – кости, соединённые множеством суставов, позволяющих осуществлять движения в различных плоскостях.

В настоящее время встречаются многочисленные случаи деформации стопы – плоскостопие. Деформация стопы выражается в снижении высоты и расплывании её сводов.

Плоскостопие фиксируется в 90 случаях из 100. При ослаблении тонуса мышц, связок, сухожилий, поддерживающих сводчатую форму стопы, кости плюсны и предплюсны опускаются, мышцы растягиваются, наружная часть стопы поднимается, образуя плоскостопие. Стопа лишается основной своей функции – рессорной.

Различают плоскостопие врождённое и статическое. Статическое плоскостопие является приобретённым и возникает преимущественно на фоне мышечно-связочной недостаточности.



Основные причины статического плоскостопия:

- слабость мышц, участвующих в удержании свода подвешенных и тыльных сгибателей, сгибателей и разгибателей пальцев;
- чрезмерные нагрузки на нижние конечности при подготовленном опорно-двигательного аппарата;
- длительное использование однонаправленных упражнений;
- постоянное ношение узкой обуви и обуви на высоком каблуке.

Разумеется, в многолетних тренировках должно быть предусмотрено направленное и непрерывное укрепление этого звена двигательного аппарата.

С учётом разных условий проведения тренировок необходимо выполнять разнообразные упражнения на различной опоре и грунте, предусматривая значительный объём этих упражнений босиком, со сменой исходных положений стоя, сидя, лёжа. Для укрепления стопы рекомендуются следующие упражнения силовой и скоростно-силовой направленности:

- упражнения с пронираванием и супенированием стопой (например, ходьба и бег на опоре с различной конфигурацией и углами наклона); хорошим «тренажёром» может служить ванная, в которой можно выполнять ежедневные упражнения;
- локальные упражнения для сгибателей и разгибателей пальцев;
- упражнения для тыльных и подошвенных сгибателей стопы;
- упражнения с перекачиванием через стопу (с пятки на носок), без отскока и со скоком, в ходьбе и беге;
- упражнение типа «наскок – отскок» на месте и в движении;
- прыжки в глубину с опоры (20–60 см) на две и одну ногу с отталкиванием вверх-вперёд, в стороны, назад;
- ходьба, бег, прыжки в спортивной обуви и босиком на разной опоре и грунте (на песке, траве, опилках, резиновом и деревянном покрытиях и т.д.);
- прыжки с отягощениями и без них на месте продолжительностью от 30 сек до 2 мин;
- многоскоки на одной и двух ногах на отрезках от 10 до 100 м;

- «быстрые» прыжки (на результат) на одной и двух ногах на отрезках от 10 до 30 м;
- прыжки через препятствия (барьеры, набивные мячи и т.п.) на одной и двух ногах с отягощениями и без них;
- вставание на носки из исходного положения стоя на пятках, носки на опоре, на двух и одной ноге;
- прокатывание валика или палки сводом стопы;
- передвижение на опоре босиком за счёт сгибания и разгибания пальцев;
- захват предмета за счёт сгибания пальцев стопы.

Скоростно-беговая подготовка теннисиста

В теннисе главным является стартовое ускорение.
Владимир Зациорский, мастер спорта СССР,
доктор педагогических наук

Одним из важнейших компонентов современного тенниса является атлетическая подготовка спортсмена. Высокоразвитые физические качества теннисиста зачастую определяют результат матча. А ситуации, при которых игрок, добегающий до «мёртвых» мячей, выполняет мощные и точные удары, добавляют игре зрелищности.

В атлетической подготовке теннисиста выделяется беговая подготовка, поскольку от игрока требуется быстрота спринтера и выносливость марафонца. Исходя из опыта работы, нам хотелось бы предложить определённую систему упражнений, направленную на увеличение скоростных возможностей теннисиста. Но сначала необходимо обратить внимание на фундаментальность атлетической кондиции игрока – отлично развитые мышцы туловища и сильно укрепленные связки стопы.

Напомним, что мышечный корсет туловища развивается силовыми упражнениями с отягощениями, на тренажёрах и с собственным весом.

При работе над укреплением связок и развитием силы мышц стопы стоит обратить внимание на упражнения, получившие признание в других видах спорта.

Мы предлагаем следующие упражнения:

- передвижения по полу босиком за счёт сгибания пальцев, как бы цепляясь за опору;
- захват пальцами ног палки и перекладывание её;
- подъём высоко на носок, находясь передней частью стопы на бруске высотой 6–8 см;





В.А. Голенко



– передвижение по ванной, имеющей вогнутую сферу, меняя исходное положение стоп;

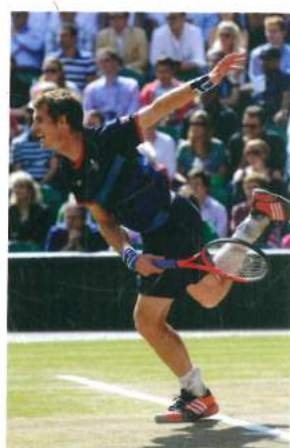
– стойка на пятках с высоко поднятыми пальцами, затем – на передней части стоп, на внутреннем своде стопы, широко расставив ноги и упиравшись ими в противоположные края ванны.

Из упражнений, выполняемых на местности, следует выделить прыжки и подскоки на пляже, в яме с песком.

Хорошее средство укрепления связок – прыжки и приземления на поверхности с различными углами наклона («прыжковый модуль»). Помимо этого, нельзя забывать о скакалке – с ней теннисист вообще не должен расставаться.

Далее уделим особое внимание упражнениям, направленным на развитие скорости бега. Они делятся на три типа:

- направленные на развитие силовых качеств в структуре бега;
- воздействующие на развитие быстроты движений теннисиста;
- сопряженного воздействия.





Упражнения первой группы:

- ходьба выпадами с весом; вес отягощения мужчин зависит от возраста, дети занимаются без отягощения, мастера применяют отягощения до 100% собственного веса, женщины – 50–70%; расстояние ходьбы – длина корта;
- смена ног в выпаде прыжком; новичок выполняет смену ног у опоры, мастера – с весом 20% и 50% собственного веса; количество прыжков – 10–15;
- прыжки на одной ноге вверх из положения низкого приседа;
- быстрый бег на месте 8–10 сек;
- ходьба вверх по лестнице через 2–3 ступеньки.

Упражнения второй группы:

- бег на месте 8–10 сек в максимально быстром темпе; бег в опоре (по воздуху) на брусьях; высоко поднимать бёдра, широко их разводить и быстро сводить, 20–30 повторений;
- бег на прямых ногах по длине корта;
- семенящий бег; обращать внимание на загребающую постановку стопы;
- работа рук, как в беге – 10–30 сек;
- бег боком, спиной и с поворотами.

Упражнения третьей группы:

1. «Беговое колесо».

Методическое указание: бег с высоким подниманием бедра, опуская ногу и выпрямляя её, ставить прямую на опору загребающим движением. Выполнять по длине корта.

Бег прыжками «кенгуру» – 3х20 м.

Бег с забросом голени.

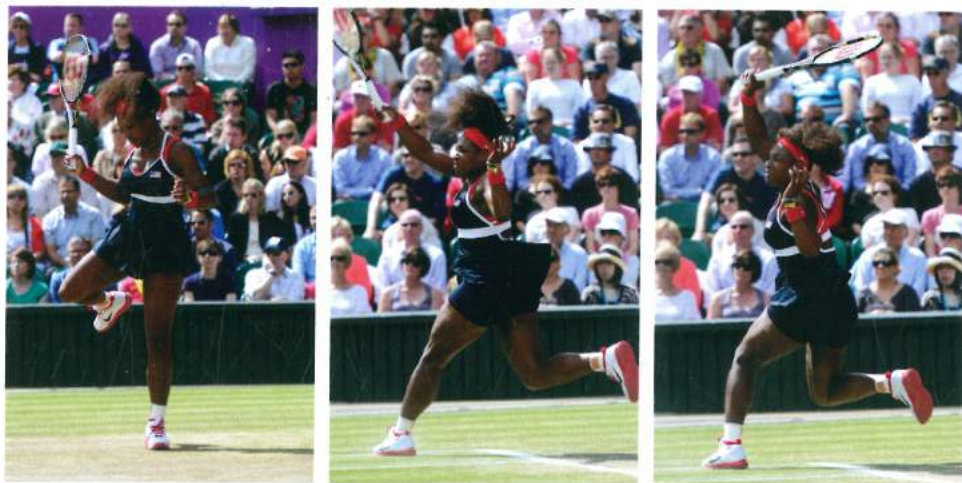
Бег отталкиванием за счёт сгибателей стопы и разгибателей голени.

2. Бег с отягощением. В качестве отягощения используют старую шину или диск от штанги, привязанные тесьмой к поясу.

Бег в гору.



В.А. Голенко



Бег в тяжёлой обуви.

Бег с манжетами на голени (100–150 г), пояс – 2–3 кг (5% от веса) на бедрах.

Бег с парашютом.

3. Бег в облегчённых условиях.

Методические рекомендации: бег по наклонной плоскости, бег по отметкам. Обращать внимание не только на частоту движений, но и на правильный подход к мячу для занятия оптимального положения перед выполнением удара.

4. Бег на время со старта и с хода.

Методическое указание: на тренировке следует начинать бег не только с классического низкого старта, но также из других положений – сидя, стоя на коленях, лёжа, с хода.

5. Бег со сменой направлений. Челночный бег. Начинать бег лицом вперёд и в сторону. Обращать внимание на мощное отталкивание, применяя при этом отметки.





6. Челночный бег.

7. Бег в три четверти силы с акцентом на длину шага.

Подобная классификация беговых упражнений позволяет избирательно воздействовать на те качества атлета, которые необходимо развивать в зависимости от целей и задач подготовки, ориентируясь на календарь соревнований.

В беге на скорость по всем динамическим характеристикам сильнее всего влияют на спортивный результат четыре группы мышц: разгибатели бедра, подошвенные сгибатели стопы, сгибатели бедра и разгибатели голени.

Для развития быстрой силы применяют отягощения в специальных силовых упражнениях (Ю.В. Верхошанский). Величины отягощений (от максимальных) – в следующих диапазонах:

- для развития быстроты и частоты движений – 15–20%;
- для развития скорости движений – 30–50%;
- для развития скорости движений и взрывной силы при умеренном внешнем сопротивлении – 50–70%;
- для развития максимальной взрывной силы, проявляемой в условиях значительного внешнего сопротивления, – 70–100%.

Развитию скоростно-силовых качеств на первом этапе подготовительного периода может способствовать метод повторных усилий, на втором этапе – метод максимальных усилий и, наконец, в соревновательном периоде – метод динамических усилий.



Владимир Голенко, Михаил Южный*

Глава VI

Соревновательная деятельность теннисистов

Общая характеристика соревновательной деятельности теннисистов и её анализ

Рене Лакост – аналитик по натуре. У него имеются записи о слабых и сильных сторонах всех противников, и он использует эти данные при повторных встречах.

Хелен Джекобс, 5-кратная победительница турниров «Большого шлема» в одиночном разряде (1932–1936)

Сегодня дети в теннисных клубах на индивидуальных занятиях осваивают сложные технические приёмы, а на групповых тренировках с помощью специальных упражнений и игры на счёт совершенствуют приобретённые навыки. На индивидуальных занятиях в течение 60–90 мин последовательно могут решаться задачи по совершенствованию техники выполнения отдельных ударов, подхода к мячу, выхода из того или иного удара. В обучении юных теннисистов наряду с основными тренерами принимают участие специалисты по физической подготовке. К работе со спортсменами высокой квалификации также привлекаются психологи, а в случае необходимости – и врачи-травматологи.

К сожалению, в тренерском коллективе даже успешных теннисных клубов, как правило, отсутствуют специалисты, собирающие объёмную информацию о качестве выполнения теннисистами тех или иных технических приёмов, а также, что особенно важно, данные о действиях соперников при конкретном счёте в гейме или сете. Зачастую имеются в наличии лишь отдельные статистические материалы по той или иной части матча, которыми довольно сложно оперировать при построении и решении тактических задач в наиболее важные моменты игры.

Наличие информации о предполагаемых технико-тактических действиях соперника при розыгрышах заключительных очков в гейме, сете и матче в один и тем более в несколько шагов имеет важное значение. Однако подобными данными в полной мере пока не обладают даже многие профессиональные теннисисты.

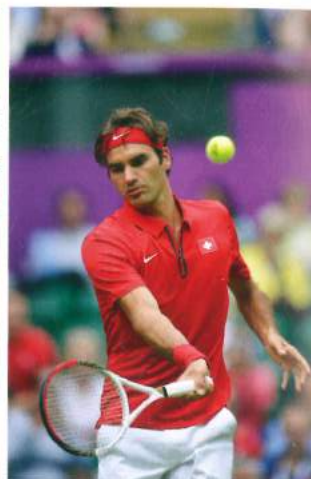
Высокие соревновательные нагрузки не только профессионалов, но и юных спортсменов требуют качественно иного построения учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Один из способов решения этой проблемы – внедрение в тренировочный процесс таких тактических комбинаций, которые позволяют не только использовать возможности самого спортсмена, но и учитывать предполагаемые

* Михаил Южный – заслуженный мастер спорта, кандидат педагогических наук.



В.А. Голенко



техничко-тактичские действия соперника в определённых игровых ситуациях. Обладая информацией об игре соперника, легче выбрать оптимальный вариант тренировки перед встречей с ним. Именно поэтому так важно сохранять информацию о сыгранных матчах.

Бывший капитан американской мужской сборной Брэд Гилберт объяснял свои успехи в профессиональном теннисе результатами тщательного анализа игры соперника. Именно этот анализ позволял Гилберту находить различные, порой несущественные на первый взгляд, козыри в матчах против теннисистов, превосходящих его в классе.

Не бывает лишней информация о продолжительности того или иного матча, суммарном и чистом времени розыгрыша каждого очка, покрытии корта. Перед каждым матчем любой игрок пытается найти ответы на два вопроса: как лишить соперника его козырей и какие технико-тактичские действия следует предпринимать самому.

Большинство теннисистов при построении игровой стратегии ориентируются на свои сильные стороны и лишь затем принимают в расчёт относительно слабые стороны соперника, во многом определяющие его техничские возможности. Как правило, это не верно. О техничском арсенале оппонента, его тактике в конкретных ситуациях необходимо знать абсолютно всё.

Вот почему перед матчем следует:

- изучить показатели технико-тактичских действий соперника;
- принять во внимание его психологическое, физическое и интеллектуальное состояние, то есть спортивную форму на данный момент;
- учесть метеоусловия и их возможное влияние на покрытие корта;
- предвосхитить возможную обстановку на стадионе.

После завершения анализа состояния соперника и собственных возможностей наступает непростой этап аналитической работы, от которого фактичски зависит результат матча. Именно на этом этапе разрабатывается тактика ведения игры. Допустим, вы изучаете своего следующего соперника и знаете, что при выполнении приёма до поры до времени он варьирует направление

удара, а при розыгрыше решающих очков в сете или матче его выбор становится ограниченным. Подобная информация всегда очень полезна, хотя теннисистов, использующих её, на самом деле не так уж много.

Любой розыгрыш начинается с выполнения подачи, от качества которой во многом зависит его результат. Изучая подачу, следует обращать внимание не только на скорость полёта мяча, но и на то, в какую зону он направлен.

Таких зон в каждом поле подачи различают от двух (влево и вправо от туловища принимающего) до четырёх (две вправо, но различные по длине, в туловище принимающего и влево от него).

Правша в первом поле подачи может принимать справа по линии и кроссом, слева кроссом и обратным кроссом. Если же мяч направляется принимающему в туловище, он может пробить слева как кроссом, так и обратным кроссом под удар справа сопернику. Из второго поля подачи в сторону подающего мячи могут направляться ударами слева по линии или кроссом, справа кроссом, обратным кроссом или двойной (обратной) линией.

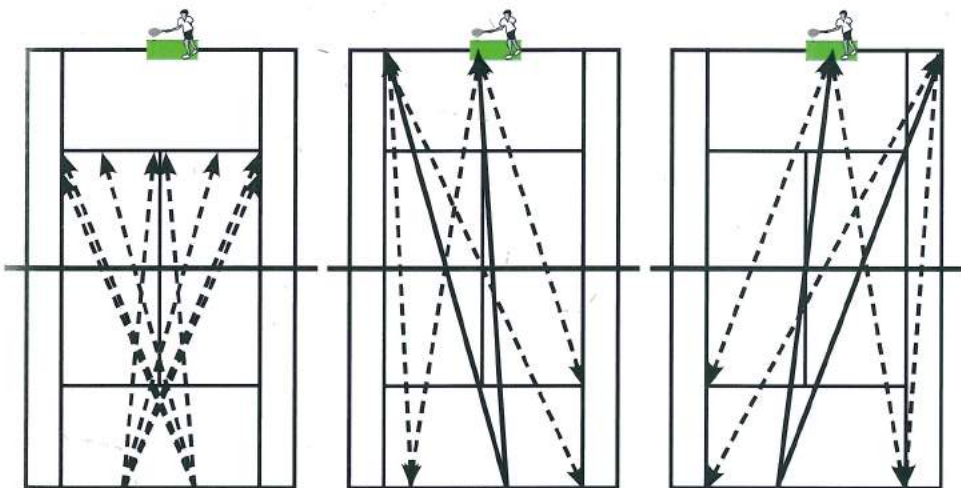
Выполняя подачу, теннисист стремится:

- выиграть очко непосредственно с подачи;
- либо исключить возможность для соперника атаковать с приёма подачи;
- либо вынудить соперника направлять мяч в удобную для подающего часть площадки.

Ведущим теннисистам мира приходится довольно часто встречаться друг с другом, и, по идее, строить свою тактику при выполнении подачи или приёма они должны исходя из опыта предыдущих встреч. Однако на практике их тактические действия выглядят нелогично. Причиной тому – отсутствие конкретного технико-тактического плана, который можно было бы использовать в решающие моменты ключевых розыгрышей.

Выбрать тактику игры с предполагаемым соперником может помочь специальная запись всех его ударов в матче, проведённом накануне. Её образец предложен Г. Жуковым и В. Высоцкой (таблица 4).

Упражнения 43–45





Фрагмент протокола нотационной записи матча

Открытый чемпионат Франции. Женщины. Полуфинал		
С. В. – Д. К.		
Сет первый, гейм первый	Счёт	Время (сек)
2 Л (O) – >#	0 : 15	3.52
1 П !	15 : 15	
1 П (>&)	30 : 15	2.38
1 Л (V) – >&	30 : 30	3.03
1 П (^) – <(V&)	Больше	5.39
1 Л (<) – V#	Ровно	3.13
1 Л (O) – ^ (V) – > (^) – <#	Меньше	9.57
2 Л (<) < (<) – V (^) – < (<) – V (>) – ^Ce (V) – > (^!)	0 : 1	19.38

Примечание: В левом столбце – все технические действия, выполненные теннисистками в количественном и качественном отношениях: 1 Л – первая подача влево принимающему; 1 П! – первая подача вправо принимающему чисто выиграна; 2 Л – вторая подача влево принимающему; > # – удар справа кроссом в сетку; >& – удар справа кроссом в аут; V – удар слева по линии; ^ – удар справа по линии; O – удар слева обратным кроссом; все удары, обозначенные внутри круглых скобок, относятся к техническим действиям соперника. В среднем столбце – счёт в гейме, в правом – чистое время розыгрыша очка в секундах.

Обрабатывать вручную подобную запись крайне сложно, поэтому К. Лысов и В. Шварц разработали программу по компьютерной обработке таких данных. Причём после ввода в компьютер технических действий одного из теннисистов он выдавал данные на обоих соперников.

Таким образом, можно было получить довольно объёмную информацию о соревновательной деятельности соперников в конкретном матче. Эта информация включала в себя:

- чистое время розыгрышей отдельных очков, геймов, сетов, матчей;
- распределение всех выполненных ударов в матче по виду и результату;
- количество выигранных и проигранных очков;
- распределение темпа розыгрыша очков;
- распределение очков по интервалам интенсивности и продолжительности их розыгрышей.

Полная картина о выполнении всех технических приёмов отображена в таблице 5.

Каждый из 24 разделов, по которым классифицируются все технические действия, несёт свою смысловую нагрузку. В том или ином разделе таблицы указывается общее количество выполненных ударов, результат ударов и их коэффициенты качества. В графе «Принято» отмечены мячи, отправленные на сторону соперника и достигшие его игровой части площадки. В графе «Чисто» – мячи, попавшие в игровую часть корта на стороне соперника и не отражённые им. В графе «Проиграно» – проигранные мячи.

Характеристиками, определяющими качество ударов, являются коэффициенты стабильности (КС), эффективности (КЭ) и результативности (КР).

Таблица 5

Распределение ударов по виду и результату (данные для Д. К.)

Открытый чемпионат Франции. Женщины. Полуфинал							
С. В. – Д. К.							
Вид удара	Всего в матче	Результат удара			Коэффициенты		
		Принято	Чисто	Проиг.	КЭ	КС	КР
Всего ударов	626 100%	494 78,91%	11 1,76%	121 19,33%	0,02	0,81	-0,08
Всего подач	153 24,44%	103 67,32%		50 32,68%		0,67	-0,1
Первая подача	112 73,2%	71 63,39%		41 36,61%		0,63	-0,04
Вторая подача	41 26,8%	32 78,05%		9 21,95%		0,78	-0,27
Двойная ошибка	9 5,88%			9 100%			-1
Прием подачи	91 14,54%	71 78,02%	1 1,1%	19 20,88%	0,01	0,79	-0,1
Слева	57 62,64%	47 82,46%		10 17,54%		0,82	-0,02
Справа	34 37,36%	24 70,59%	1 2,94%	9 26,47%	0,03	0,74	-0,24
Удары с отскока	381 60,86%	320 83,99%	9 2,36%	52 13,65%	0,02	0,86	-0,07
Слева	191 50,13%	162 84,82%	3 1,57%	26 13,61%	0,02	0,86	-0,07
Кросс	138 36,32%	121 87,68%	2 1,45%	15 10,87%	0,01	0,89	-0,09
По линии	52 13,65%	40 76,92%	1 1,92%	11 21,15%	0,02	0,79	-0,15
Свеча	1 0,26%	1 100%				1	1
Справа	189 49,61%	157 83,07%	6 3,17%	26 13,76%	0,03	0,86	-0,04
Кросс	79 20,73%	68 86,08%		11 13,92%		0,86	-0,09
По линии	83 21,78%	64 77,11%	6 7,23%	13 15,66%	0,07	0,84	-0,06
Двойная линия	10 2,62%	9 90%		1 10%		0,9	0,2
Обратный кросс	13 3,41%	12 92,31%		1 7,69%		0,92	0,38
Свеча	4 1,05%	4 100%				1	-0,5
Остальные	1 0,26%	1 100%				1	1
Удары с лёта	1 0,16%		1 100%		1	1	1
Слева	1 100%		1 100%		1	1	1
По линии	1 100%		1 100%		1	1	1
Свеча	5 0,8%	5 100%					-0,2



Стабильность техники соревновательной деятельности теннисистов определяется коэффициентом стабильности (КС), полученным в результате деления суммы эффективных, безошибочных действий на общее количество действий.

Эффективность техники соревновательной деятельности определяется коэффициентом эффективности (КЭ), полученным в результате деления количества эффективных технических приёмов на количество всех технических приёмов. В целом же соревновательная деятельность теннисиста характеризуется комплексной оценкой. Ею может быть коэффициент результативности (КР), напрямую связанный с КС и КЭ.

Результативность техники соревновательной деятельности определяется коэффициентом, полученным в результате деления разницы количества действий в выигранных и проигранных очках на общее количество действий.

Количество тех или иных основных технических приёмов зависит от типа покрытия площадок. В данном случае матч проходил на медленном корте, где на удары с отскока приходится свыше 60% от всех приёмов, выполняемых теннисистами. Также особое значение имеют подача (свыше 24% от всех выполненных ударов) и приём (свыше 14%).

Преимущество в коэффициенте стабильности выполнения технических действий одного спортсмена над другим оценивается иногда десятками долями процентов, то есть всего лишь несколькими ударами. Значит, готовиться к их выполнению необходимо очень тщательно. Коэффициенты стабильности и эффективности выполнения одних и тех же технических действий на своей и чужой подаче могут отличаться. Даже у ведущих теннисисток мира количество ударов, выполненных с техническим браком, превышает количество эффективных ударов в десятки раз. Это говорит о том, что в тренировочном процессе очень важна техническая и психологическая подготовка.

Анализ соревновательной деятельности юных теннисистов должен проводиться так же, как и у высококлассных теннисистов.

* * *

Любая деятельность организма сопровождается психологическим напряжением, определённый уровень которого соответствует степени её активности. Каждому спортсмену с солидным соревновательным опытом знакомо чувство потери координации движений в самый неподходящий момент, когда до победы, казалось бы, остаётся полшага. Но именно тогда ноги не двигаются, а руки не могут выполнить правильное движение. Психологи называют такое состояние нарушением психической регуляции, вызванной волнением. Оно может проявляться не только во время матча, но и накануне поединка, когда у игрока вдруг увеличивается частота дыхания и сердечных сокращений, бледнеет лицо, рассеивается внимание, напрягаются мышцы лица, изменяется привычная походка.

Часто в подобное состояние спортсмена вводят неопытные педагоги или некомпетентные родители, пытающиеся любыми методами и средствами привести своих подопечных в «боевую готовность». В итоге они оказывают столь сильное давление на нервную систему юного теннисиста, что тому хочется поскорее уйти с корта и забыть кошмарный сон под названием соревнование.



Прогрессивные тренеры уделяют пристальное внимание любой информации, связанной с психологической подготовкой спортсменов. Настоящие специалисты понимают, что для достижения победы требуется отнюдь не «накачка» и не прессинг нервной системы.

В исключительных случаях страх поражения с последующими организационными выводами со стороны администрации клуба или федерации, наказанием со стороны родителей, потерей авторитета в глазах друзей может сыграть положительную роль. Но постоянно призывать отрицательные эмоции в процессе подготовки к матчу, тем более использовать их в ходе поединка – дело неблагодарное.

Победу с использованием отрицательных эмоций можно сравнить со своеобразным стрессом, после которого организму приходится долго восстанавливаться. Если отрицательные эмоции не вызывают радость от встречи с трудным соперником, то должны быть альтернативные варианты. Причем варианты эти совместно ищут тренер и ученик, хотя к нужному результату они могут, а порой и должны, идти разными путями.

Задача тренера – подвести ученика к поединку в максимально спокойном, уравновешенном состоянии, с желанием не только победить, но и продемонстрировать всё то, чего он добился в результате тренировок.

Задача ученика – показать в матче всё лучшее, чему он научился, сыграть таким образом, чтобы победа или поражение сохранили желание продолжать тренироваться и участвовать в соревнованиях.

В то же время тренер должен понимать, что причины возникновения неустойчивого состояния у спортсмена накануне соревнований могут вызвать нарушения в технике выполнения ударов. В подобном случае опытный наставник постарается привести в норму нервную систему ученика, а не будет попусту тратить время на коррекцию техники.

Неустойчивое состояние часто возникает у спортсмена и уже по ходу матча, когда всё вдруг начинает «трещать по швам». В этот момент ни в коем случае нельзя ругать подопечного за то, что он волнуется и не может проя-



Таблица 6

**Количественно-качественные показатели завершающих ударов
Давида Налбандяна в отдельных матчах турниров категории Masters**

Вид ударов с отскока	Давыденко – Налбандян		Налбандян – Давыденко		Южный – Налбандян		Налбандян – Южный	
	вгр.	прг.	вгр.	прг.	вгр.	прг.	вгр.	прг.
Кросс справа	1	6	1	1	3	20	2	11
Линия справа		5	1	1	1	5	3	2
Кросс слева		6	1	3	3	18	2	7
Линия слева	3	7	3	4	1	13	4	6
Обр. кросс справа			2	1		2		
Обр. кросс слева	1					5		

вить бойцовские качества при розыгрыше важных очков. Спортсмен не виноват, что очень хочет выиграть, но из-за волнения не может сделать этого, так как слишком сильно старается. В такие моменты порой начинают отказывать даже самые надёжные удары. Беда юного теннисиста заключается в том, что в спокойном состоянии он может великолепно выполнять самые сложные технические элементы, а в момент приближения стресса ему это делать сложно.

Выполнение заключительного удара – это результат построения теннисистом тактических действий при розыгрыше очка. Этот удар может быть как завершающим в определённой игровой комбинации, так и контратакующим в ответ на действия соперника (таблица 6).

Подающий теннисист указан первым.

При анализе данных таблицы 6 обратите внимание на выполнение Давидом Налбандяном завершающих ударов с отскока как на подаче соперника (в количественно-качественном отношении), так и на своей подаче. Так, на подаче Николая Давыденко ударами слева с отскока Налбандяном было проиграно 13 очков, а ударами справа с отскока – 11 очков. Количество же очков, выигранных ударами слева с отскока – 4, а справа с отскока – 1. Ударами с отскока Налбандян на своей подаче проиграл 10 очков, а выиграл – 8. Подобную картину можно видеть и по результатам матча Налбандяна с Михаилом Южным, в котором аргентинец в геймах на чужой подаче проиграл 63 очка, а на своей – 26 очков. В то же время на своей подаче Налбандян выиграл 11 очков, а на чужой – 8.

Тактика игры с конкретным соперником в целом и отдельно по выполнению различных ударов строится на основе информации о его соревновательной деятельности как в личных встречах, так и в других матчах.

Однако анализ стенографических записей матчей, сыгранных ведущими теннисистами мира на крупнейших турнирах, позволяет сомневаться в правильном выборе тактики, даже если соперники на протяжении ряда лет неоднократно встречались друг с другом (см. таблицы 7–9).

Тренеру необходимо воспитывать в своём подопечном умение в самой сложной игровой ситуации проявлять выдержку, собранность и смелость в выборе тактических решений. Именно эти качества на матчболе в финале

US Open против Пита Сампраса продемонстрировал Марат Сафин, выполнив обводящий удар справа по линии из очень сложной позиции. А вот Мартина Хингис в полуфинале тех же соревнований против Винус Уильямс в аналогичный момент выполнила неудачную свечу, после чего уже не смогла бороться за победу. И как же досадно, когда, по сути, всего лишь один неудачный удар становится причиной поражения в труднейшем поединке!

Временные характеристики розыгрышей очков сильнейшими теннисистами мира

Удары под острым углом – рискованные, но успешное их выполнение приносит успех.

Джон Крук, известный американский тренер

Анализ технико-тактических действий сильнейших теннисистов на покрытиях с различными характеристиками по скорости и высоте отскока мяча указывает на определённую закономерность. Независимо от типа покрытия разыгранные очки распределяются по трём временным параметрам – менее 3 сек, от 3 до 5 сек и от 5 до 10 сек:

– первый период определяется подачей с последующим её приёмом и длится до 3 сек;

– второй период определяется ответным ударом подающего на приём и следующим ударом его соперника (4 удара продолжительностью до 5 сек);

– третий период определяется вторым ударом подающего после выполнения подачи и ответным ударом соперника (6–7 ударов продолжительностью до 10 сек).

Даже теннисисты высочайшего уровня в простой игровой ситуации нередко посылают мяч в одинаковом направлении, выжидая ошибку соперника. Таким образом, на розыгрыш одного очка затрачивается значительное количество энергии, которая могла бы помочь в конце матча. Ниже приводится фрагмент записи одного из финалов Уимблдона с участием Роджера Федерера и Рафаэля Надаля (таблица 7).

Таблица 7

Фрагмент записи финала Уимблдонского турнира Роджера Федерера с Рафаэлем Надалем.

Игровые комбинации продолжительностью от 3 до 10 сек

Подающий	I квадрат		II квадрат		Приём подачи	Удар под.	Удар прин.	Удар под.	Удар прин.
	впр.	влев.	впр.	влев.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Федерер	+				∧	∧∧*			
0:15				+	<#				
15:15	+				∧#				
30:15				+	<	>о#			
30:30	+				>	∧	v*		
40:30				+	<*				



Окончание таблицы 7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Надаль		+			<0	^	^^	>*	
0:15			двойн. ошиб.						
0:30		+			<	<	<	<	v
15:30			+		>	^ ст.	<	>*	<св.
30:30		+			<	см!	v	>	>
меньше				+	<	<	<	v	>
ровно		+			<	v	>	^^	<*
меньше			+		>0	<	<	<	v

Примечание: + – направление подачи; ^ – удар справа по линии; < – удар слева кроссом; > – удар справа кроссом; ^^ – удар справа двойной линией; vv – удар слева двойной линией; v – удар слева по линии; >* – удар в аут; ^! – чисто выигранный мяч; ^# – удар в сетку; ^ ст. – выход к сетке после удара с отскока; см! – выигранный удар над головой; впр. – подача вправо принимающему; влев. – подача влево принимающему; удар под. – удары подающего; удар приним. – удары принимающего подачу.

В данном матче розыгрыш очка до 3 сек проходил, как правило, в 3 удара: подача – приём подачи – ответ подающего. Розыгрыш очка до 5 сек обычно состоял из 4 ударов: подача – приём подачи – ответ подающего – ответ принимающего. При розыгрыше очка до 10 сек соперники могли выполнить суммарно до 8 ударов. Количество разыгранных очков продолжительностью от 3 до 10 сек в матчах ведущих теннисистов мира занимает свыше 80% игрового времени (таблица 8).

В данном случае половину очков (53%) Федерер и Надаль разыграли в 2–3 удара, то есть в пределах 5 сек.

Розыгрыши в пределах 10 сек и более 10 сек составили соответственно немногим более 30% и 16% от их общего количества. Таким образом, большинство очков в матче было разыграно в течение 10 сек.

К сожалению, подобная информация организаторами турниров не предоставляется.

Если поединок Федерера с Надалем проходил на относительно быстром травяном корте, то встреча Марата Сафина с Энди Роддиком в полуфинале Кубка Дэвиса проходила на медленном земляном покрытии (таблица 9). Сравнивая показатели двух встреч, можно заметить, что в уимблдонском финале процентное отношение количества разыгранных очков в пределах 10 сек несколько больше (83,55% против 80%).

Однако тренеров могут интересовать не только временные характеристики розыгрышей, но ещё и показатели темпа розыгрышей на протяжении всего поединка, количества сыгранных сетов, геймов, очков, ударов и чистого времени игры.

Таблица 8

**Распределение очков по темпу игры и продолжительности их розыгрыша
во встрече Роджера Федерера с Рафаэлем Надалем
в финале Уимблдонского турнира**

Время (сек) Темп (уд/мин)	Всего очков, в игре	< 3	< 5	< 10	< 15	< 20	> 20
	219 100%	58 26,48%	58 26,48%	67 30,59%	23 10,5%	7 3,2%	6 2,74%
<= 15	2 0,91%			1 50%			1 50%
15 – 20	11 5,02%		2 18,18%	5 45,45%	4 36,36%		
20 – 24	73 33,33%	5 6,85%	9 12,33%	33 45,21%	15 20,55%	7 9,59%	4 5,48%
24 – 26	36 16,44%	4 11,11%	13 36,11%	16 44,44%	2 5,56%	-	1 2,78%
26 – 28	37 16,89%	9 24,32%	18 48,65%	9 24,32%	1 2,7%	-	-
28 – 30	15 6,85%	4 26,67%	9 60%	2 13,33%	-	-	-
30 – 35	31 14,16%	25 80,65%	4 12,9%	1 3,23%	1 3,23%	-	-
35 – 40	11 5,02%	8 72,73%	3 27,27%	-	-	-	-
> 40	3 1,37%	3 100%	-	-	-	-	-

Примечание: Всего разыграно 246 очков, в том числе подач навылет – 23, двойных ошибок – 4.

Таблица 9

**Распределение очков по темпу игры и продолжительности их розыгрыша
во встрече Марата Сафина с Энди Роддиком в полуфинале Кубка Дэвиса**

Время (сек) Темп (уд/мин)	Всего очков, в игре	< 3	< 5	< 10	< 15	< 20	> 20
1	2	3	4	5	6	7	8
	160 100%	36 22,5%	41 25,62%	51 31,88%	17 10,62%	7 4,38%	8 5%
<= 15	2 1,25%	-	1 50%	1 50%	-	-	-
15 – 20	18 11,25%	-	5 27,78%	9 50%	3 16,67%	-	-
20 – 24	51 31,88%	5 9,8%	4 7,84%	19 37,25%	11 21,57%	4 7,84%	8 15,69%
24 – 26	34 21,05%	5 14,71%	14 41,18%	12 35,29%	1 2,94%	2 5,88%	-



1	2	3	4	5	6	7	8
26 – 28	22 13,75%	5 22,73%	10 45,45%	6 27,27%	1 4,55%	-	-
28 – 30	11 6,88%	4 36,36%	5 45,45%	1 9,09%	1 9,09%	-	-
30 – 35	13 8,12%	9 69,23%	2 15,38	2 15,38%	-	-	-
35 – 40	8 5%	7 87,5%	-	1 12,5%	-	-	-
> 40	1 0,62%	1 100%	-	-	-	-	-

Примечание: Всего разыграно 190 очков, в том числе подач навывлет – 25, двойных ошибок – 5.

На качественные показатели технических действий влияет как низкий темп розыгрыша очка, так и высокий, превышающий возможные границы подготовленности теннисиста.

Определение показателей темпа игры, влияющего на стабильность и эффективность выполнения технических действий соперника, – важная деталь в построении тактической модели на предстоящий матч.

В последнее время показатели темпа игры в мужском и женском теннисе выравниваются. Это объясняется тем, что теннисисты чаще используют в игре короткие косые удары, как бы раздвигая площадку по ширине на несколько метров. Также следует заметить, что «перестрелки», при которых мяч направляется в середину корта, то есть достаточно удобно для соперника, существенно отличаются по энергетическим затратам от более острых розыгрышей, в которых задействованы углы площадки и варьируется длина удара.

Во втором случае темп игры может снижаться, а физические усилия соперников – значительно возрастать, поскольку увеличивается расстояние, пробегаемое ими от одной точки удара до другой.



В упомянутых выше матчах более трети всех очков было разыграно в темпе 20–24 уд/мин (31,88% – в Кубке Дэвиса и 33,34% – на Уимблдоне). Но есть между этими матчами и различие.

В финале Уимблдона очки, разыгранные в темпе 24–26 и 26–28 уд/мин, имели практически равные показатели (16,44% и 16,89% соответственно). В матче же Кубка Дэвиса очки в темпе 24–26 уд/мин составили немногим более 21% от всех разыгранных очков, а в темпе 26–28 уд/мин – около 14%.

Определённый интерес могут вызвать временные и количественные показатели игры ведущих теннисистов мира в значимых турнирах, связанные с количеством проведённых сетов, выполненных ударов, общим и чистым временем матча и его темпом (таблица 10).

Обращают на себя внимание невысокие показатели темпа игры в финале Уимблдона. Они объясняются тем, что выходы к сетке с подачи были редкими, и, соответственно, возросло среднее время розыгрыша очка.

Таблица 10

Временные и количественные характеристики игры ведущих теннисистов мира

Участники и место проведения соревнования	Общее время матча	Чистое время игры	Кол-во ударов в матче	Темп игры, уд/мин	Кол-во сетов
Федерер – Надаль, финал Уимблдона	2 ч 50 мин	25 мин 12 сек	1116	21,61	4
Сафин – Роддик, полуфинал Кубка Дэвиса	2 ч 9 мин	18 мин 35 сек	910	23,68	3
Федерер – Багдатис, финал Australian Open	2 ч 46 мин	24 мин 28 сек	1269	25,42	4
Багдатис – Налбандян, полуфинал Australian Open	3 ч 29 мин	28 мин 59 сек	1480	25,12	5
Федерер – Налбандян, финал Masters Cup в Шанхае	4 ч 33 мин	37 мин 17 сек	1894	25,05	5
Давыденко – Налбандян, полуфинал Masters Cup в Шанхае	1 ч 26 мин	11 мин 54 сек	626	25,88	2
Федерер – Любичич, Masters Cup в Шанхае	2 ч 16 мин	16 мин 7 сек	846	25,59	3
Федерер – Южный, Дубай	1 ч 24 мин	14 мин 27 сек	715	24,36	2
Южный – Джокович, Роттердам	2 ч 45 мин	24 мин 52 сек	1202	23,65	3
Южный – Давыденко, Монреаль	1 ч 45 мин	15 мин 9 сек	743	24,26	2
Южный – Надаль, Рим	1 ч 25 мин	14 мин 11 сек	652	22,81	2

В то же время в финале итогового турнира Masters Cup между Федерером и Налбандяном общая продолжительность матча составила 4 ч 33 мин, а непосредственно в игре мяч находился 37 мин и 17 сек. Именно за это время теннисисты выполнили 1894 удара при средних показателях темпа в 25 уд/мин (таблица 11).



Таблица 11

**Количественные и временные показатели финала Masters Cup
во встрече Роджера Федерера с Давидом Налбандяном**

Номер сета	Номер гейма	Кол-во очков, разыгранных в геймах	Продолжительность розыгрыша очков в геймах, сек	Кол-во ударов в геймах	Средние показатели темпа игры в геймах (уд/мин)
1	2	3	4	5	6
1	1	6	64,3	47	21,94
	2	6	45,4	38	25,13
	3	5	31,2	26	24,98
	4	6	38,0	32	24,45
	5	6	29,4	26	25,48
	6	10	79,4	64	24,18
	7	6	34,7	29	25,11
	8	6	36,9	31	24,4
	9	5	27,8	25	25,86
	10	6	37,7	31	23,85
	11	8	47,0	41	25,52
	12	5	29,2	24	24,59
		13	11	59,5	50
Всего в 1 сете		86	9 мин 15 сек	464	24,6
2	1	5	40,3	32	23,84
	2	10	51,1	43	25,23
	3	8	59,6	47	23,66
	4	4	13,9	14	30,32
	5	16	98,9	83	24,88
	6	10	54,0	47	25,56
	7	4	20,2	19	28,26
	8	5	25,4	23	25,95
	9	4	13,3	12	27,09
	10	6	25,9	23	26,67
	11	8	63,4	51	24,12
	12	6	45,0	38	25,34
		13	20	156,9	124
Всего во 2 сете		106	11 мин	556	25,74
3	1	6	17,2	17	26,21
	2	6	48,3	40	24,82
	3	6	24,6	23	28,0
	4	8	50,0	41	23,41
	5	4	17,2	14	24,39
	6	5	22,8	19	25,02
	7	6	24,0	22	27,48
	8	18	155,6	127	24,48
Всего в 3 сете		59	5 мин 56 сек	303	25,48
4	1	6	25,7	22	24,48
	2	6	52,1	41	23,62
	3	4	19,2	18	28,08

Окончание таблицы 11

1	2	3	4	5	6
	4	6	42,0	35	24,26
	5	14	57,2	50	25,69
	6	4	18,4	15	24,52
	7	4	11,4	11	29,05
Всего в 4 сете		44	3 мин 44 сек	192	25,67
5	1	6	68,4	48	21,06
	2	4	16,2	14	25,91
	3	5	28,6	26	26,18
	4	6	21,5	21	26,46
	5	6	26,1	23	26,41
	6	10	26,4	25	25,0
	7	8	53,4	43	24,14
	8	8	26,8	28	30,22
	9	5	47,6	35	22,04
	10	5	24,0	21	26,29
	11	6	41,3	34	24,7
	12	6	24,4	21	24,62
	13	10	43,1	40	27,83
Всего в 5 сете		85	7 мин 22 сек	379	25,45
В среднем в гейме за матч		7	41,0 сек	35	25,35
Всего в матче		380	37 мин 17 сек	1894	25,05

Количество ударов в розыгрышах на медленных и быстрых кортах в определённых временных параметрах существенно не отличается. Анализ соревновательной деятельности сильнейших теннисистов мира на кортах с различным покрытием позволяет определить, что наибольшее количество очков разыгрывается в темпе от 20 до 28 уд/мин независимо от покрытия.

Как правило, одна игровая минута в матче соответствует семи минутам, проведённым теннисистами на корте при темпе розыгрышей от 20 до 30 уд/мин.





Покрытие корта значения не имеет. Количество чисто выигранных ударов с отскока занимает 6–8% от всех выполненных в матче, количество ошибочных ударов – 17–20%, количество подач – 23–27%. Эффективность же выполнения подач, которая определяется мгновенно выигранными очками, составляет 3–9%.

Анализ темповых характеристик розыгрышей в соревновательных условиях позволяет перед очередным матчем с конкретным соперником строить тренировочный процесс в зависимости от индивидуальных возможностей каждого теннисиста.

Для успешной соревновательной деятельности теннисиста нужно не только владеть информацией о месте, сроках и времени проведения поединка. Особенно важно знать обстоятельства и выполнение предполагаемых технико-тактических действий соперником в конкретной игровой ситуации. Следует отчетливо представлять себе, какой ответ вы получите после того или иного технического действия.

Ряд спортивных специалистов рассматривают участников соревнования как лиц, вступающих в рефлексивное взаимодействие. Термин «рефлексивный» означает, что каждый спортсмен отражает в своём мышлении рассуждения соперников. В соответствии с этим деятельность спортсмена в матче определяется его мысленным воспроизведением основных технико-тактических решений и предполагаемого поведения соперника.

Для достижения победы каждый спортсмен владеет определёнными технико-тактическими ходами. При выборе тактики ведения игры он исходит из состояния своего технико-тактического арсенала, основываясь на наиболее эффективных, часто им применяемых средствах. Информационный материал об игре предстоящего соперника позволит использовать на тренировке перед матчем необходимые комбинации.

В процессе анализа соревновательной деятельности хороший тренер не оставит без внимания качество технического арсенала своего ученика, его функциональные возможности, ритмическую структуру поединков с конкретным соперником, адаптационные возможности спортсмена на тот или иной момент, определит стратегию участия спортсмена в турнирах и многое другое.

Стратегия и тактика игры ведущих теннисистов мира

Моя основная стратегия игры заключается в том, чтобы максимально использовать свои сильные стороны и нивелировать слабые. Благодаря этому я и побеждаю.

Брэд Гилберт, один из лучших американских тренеров, в прошлом – 4-я ракетка мира

Любой вид спорта тесно связан с такими понятиями, как стратегия, тактика и техника соревновательной деятельности. Семён Павлович Белиц-Гейман считал стратегию комплексом масштабных действий, нацеленных на решение главных задач в серии соревнований, отдельном турнире, матче.

Наиболее успешные теннисисты всегда строят план игры, ориентируясь как на свои сильные стороны, так и на решения, которые принимает соперник.

Брэд Гилберт, известный американский теннисист, а ныне один из лучших тренеров мира, считает, что при решении основных стратегических задач в теннисе необходимо: максимально использовать слабые стороны соперника и свести к минимуму его сильные стороны, а также заставить соперника бить по мячу из неудобных для него позиций.

По мнению другого американского специалиста, Ника Боллетьеры, план игры – это заранее разработанная стратегия победы. Перед матчем вы должны продумать свои действия таким образом, чтобы максимально использовать собственные сильные стороны. Соответствующим образом следует планировать и розыгрыш каждого очка.

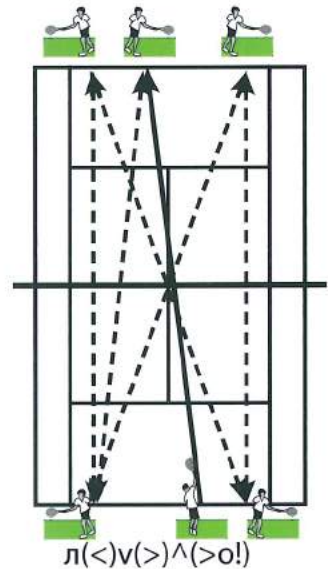
К сожалению, многие тренеры недооценивают роль анализа соревновательной деятельности в подготовке теннисистов. Причём часто не по их вине. Дело в том, что, кроме ведущих тренеров мира, обладающих объёмной информацией о соревновательной деятельности своих подопечных, а также небольшого количества специалистов, специально занимающихся анализом соревновательной деятельности, такой информацией больше никто не владеет. По сути, её просто негде взять. Однако даже при наличии срочной информации о соревновательной деятельности своих конкурентов, имеющейся на крупнейших турнирах, многие тренеры используют её не в полной мере. Иначе просто невозможно объяснить, почему ведущие теннисисты, неоднократно играя друг против друга, зачастую выбирают ошибочные тактические решения. Это доказывают результаты анализа многочисленных статистических данных, полученных с помощью специальных записей.

Если стратегии тенниса уделяется не столь объёмное внимание, то вопросы тактики занимают одно из центральных мест в любом спортивном пособии, связанном с обучением или совершенствованием игры.

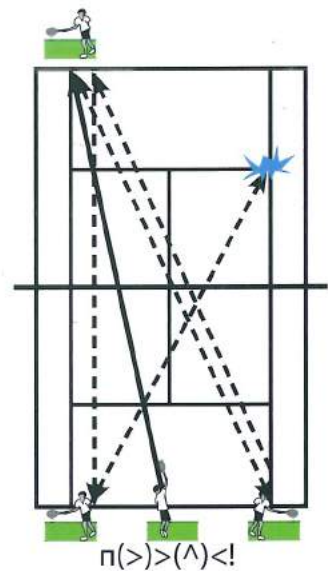
Патрис Бьюст под тактикой в теннисе понимает искусство побеждать соперника с помощью того арсенала, которым располагает игрок.

Построение тактического плана игры осуществляется при наличии объективной информации

Упражнение 46



Упражнение 47





о сопернике, связанной с его сильными и относительно слабыми технико-тактическими действиями, излюбленной манерой ведения игры, физическим и психологическим состоянием, конкретными условиями предстоящего матча. Обладая достоверной информацией, теннисисту приходится определяться с выбором тактического решения в конкретной игровой ситуации.

Так, Брэд Гилберт объяснял свои успехи умением изыскивать игровые возможности с помощью тщательного анализа, находить и использовать любые, даже самые маленькие преимущества над соперником, не пренебрегая незначительными, на первый взгляд, мелочами.

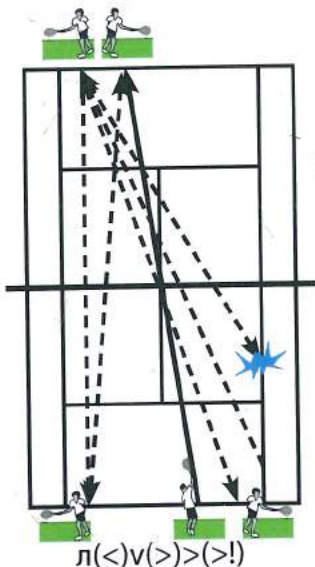
Для победы над сильным соперником недостаточно много и упорно работать на тренировке. Надо обязательно собирать и анализировать информацию вне корта. Такая информация не может быть полной, если не учитывать спортивную форму соперника, показывающую действительное состояние на час матча, техническую оснащённость, физические кондиции и психологическое состояние.

Теннисная тактика (по мнению Д. Крука) представляет собой табуретку на трёх ножках. Первая ножка символизирует оценку собственных возможностей, вторая – оценку возможностей соперника, а третья – оценку условий проведения матча.

К собственным возможностям относятся состояние инвентаря, заблаговременная психологическая подготовка (анализ информации о сопернике до матча), подготовка к матчу и разминка (начинается ещё по дороге на корт), прокручивание в голове предыдущих розыгрышей и очков, которые предстоит разыграть. Независимо от того, был ли выигран предыдущий матч с конкретным соперником или нет, необходимо:

- проанализировать и выделить причины выигрыша или проигрыша;
 - обратить внимание на предпочтительные удары соперника;
 - определить стиль игры соперника;
 - оценить качество подачи и приёма соперника;
 - уяснить, какие совершались ошибки в предыдущей игре и почему;
 - понять, какие удары у соперника получаются лучше всего, а какие хуже;
 - вспомнить, вынуждал ли соперник делать то, что вам не нравилось;
 - взвесить, играл ли соперник осторожно в решающие моменты;
 - припомнить, как долго разыгрывались очки;
 - рассчитать, каково состояние техники выполнения основных ударов;
 - продумать, как соперник влияет на атмосферу матча – темп игры, давление на судью, затягивает ли время между розыгрышами, отвлекает ли соперника разговорами, опаздывает ли на матч и т.д.

Упражнение 48



На выбор тактики в значительной мере влияют факторы, определяющие внешние условия проведения матча. К ним относят тип покрытия корта, температуру и влажность воздуха, ветер, освещение площадки, высоту расположения кортов над уровнем моря и т.д. Поэтому требуется иметь достоверную информацию о каждом из этих факторов и уметь использовать её в игре.

Существуют три основных вида покрытия кортов, на которых проводятся профессиональные турниры: трава (натуральная), глинопесчаное, искусственное.

Если покрытие обеспечивает быстрый отскок мяча, то стоит чаще использовать удары с лёта и мощную первую подачу.

На медленных кортах не следует спешить с выигрышем очка, необходимо проявлять аккуратность в игре. Короче говоря, тактика игры базируется на лучших ударах для каждого конкретного типа покрытия кортов. На медленных площадках успех игры определяют темп, давление на соперника и особенно высокая подвижность.

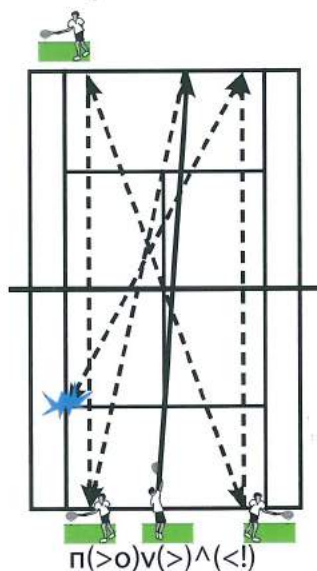
При игре на быстрых кортах необходимо рисковать, стремиться к сетке. Если на траве нет возможности выйти к сетке, следует отказаться от сверхкручёного вращения мяча с высоким отскоком.

В жаркие солнечные дни во время выполнения первой плоской подачи мяч летит быстрее и резче отскакивает от поверхности корта. В холодные и влажные дни мяч летит медленнее, и тогда плоской подачей нужно пользоваться в исключительных случаях.

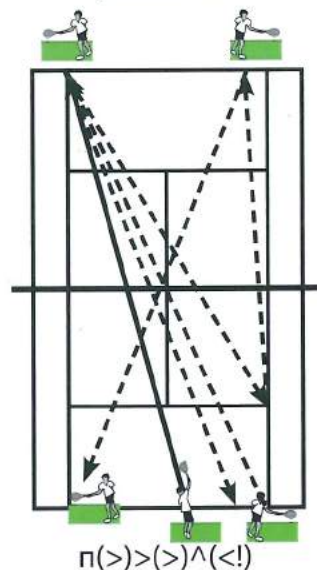
Температура воздуха влияет на упругость мяча, а атмосферное давление – на покрытие корта. Конденсат воздуха оказывает влияние на сцепление обуви с поверхностью площадки, а дождь и мороз делают корт скользким. В таких условиях следует чаще использовать подрезанные мячи, до минимума ограничив собственные передвижения по площадке, но вынудив максимально передвигаться по ней соперника.

Проливной дождь превращает глинопесчаный корт в «пудинг», вследствие этого необходимо использовать мячи без вращения, направляемые косо. Это заставит соперника принимать их в низкой точке, сильно сгибая колени. Во время матча каждый теннисист учитывает степень

Упражнение 49



Упражнение 50



освещённости корта и направление светового источника. При плохом освещении внимание концентрируется на скорости и направлении мяча, в солнечную погоду – на солнечных лучах.

Соперника, которому светит в лицо солнце, следует чаще выманивать к сетке, заставляя выполнять удары над головой и с лёта. Если же вы сами находитесь в такой ситуации, то, наоборот, нужно стараться исключать удары

над головой. Во всяком случае, следует стремиться «убивать» свечи ударами с отскока, как можно реже переводя взгляд в сторону солнца.

Даже на престижных кортах невозможно полностью отгородиться от ветра. Если он дует из-за спины, рекомендуется пользоваться первой подачей, посылая мяч низко над сеткой, чаще рисковать, идти на обострение, использовать игру с лёта. Следует очень внимательно применять плоские удары с отскока и стараться исключить из игры резаные и укороченные удары. Особое внимание нужно проявлять при использовании свечи.

Если ветер дует в лицо, свечи следует направлять прямо навстречу ему, но несколько сильнее, чем обычно. Удары нужно выполнять так, чтобы мяч проходил над сеткой как можно ниже. В подобных условиях можно с успехом применять укороченные удары.

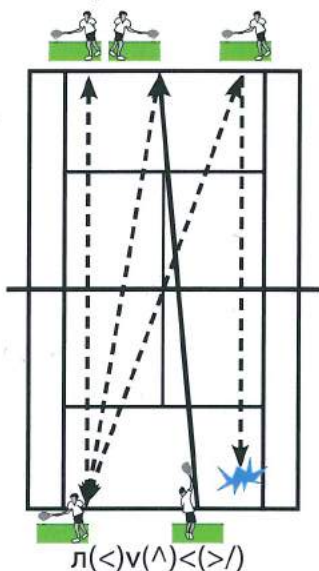
При боковом или порывистом ветре свечи необходимо посылать в центр корта.

В современном теннисе определяются три основных типа игрока с точки зрения тактики:

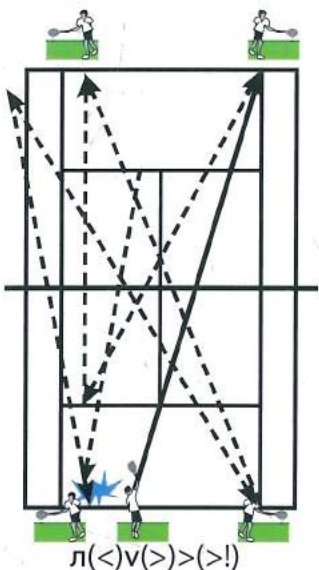
- агрессивный игрок, обладающий мощными ударами с задней линии и великолепным приёмом подачи;
- контратакующий игрок, позволяющий сопернику владеть инициативой в розыгрыше очка, но умеющий постоянно менять темп и скорость полёта мяча, обладающий тактическим интеллектом и высоким уровнем специальной физической подготовленности;
- универсальный теннисист, способный использовать оба указанных выше стиля на любых покрытиях корта.

Замечено, что даже теннисисты высшей квалификации не любят усложнять игру. Порой они выигрывают матчи и целые турниры одним или двумя эффективными приёмами, постоянно повторяя свои действия. При этом стиль игры таких

Упражнение 51



Упражнение 52



мастеров зачастую настолько хорошо продуман, а тактические построения на основе коронного приёма столь совершенны, что сопернику бывает очень трудно воспользоваться их слабыми сторонами. Их игровой стиль обладает скрытыми от постороннего взгляда отличиями, которые присущи только этому конкретному игроку.

Для того чтобы выполнить свой коронный удар, спортсмену необходимо заставить соперника направить мяч в удобное для него место площадки.

Вот почему тренер должен часто задавать подопечному такие вопросы: в какую часть площадки соперника следует наносить удар, чтобы вынудить его направить свой мяч под ВАШ коронный удар?

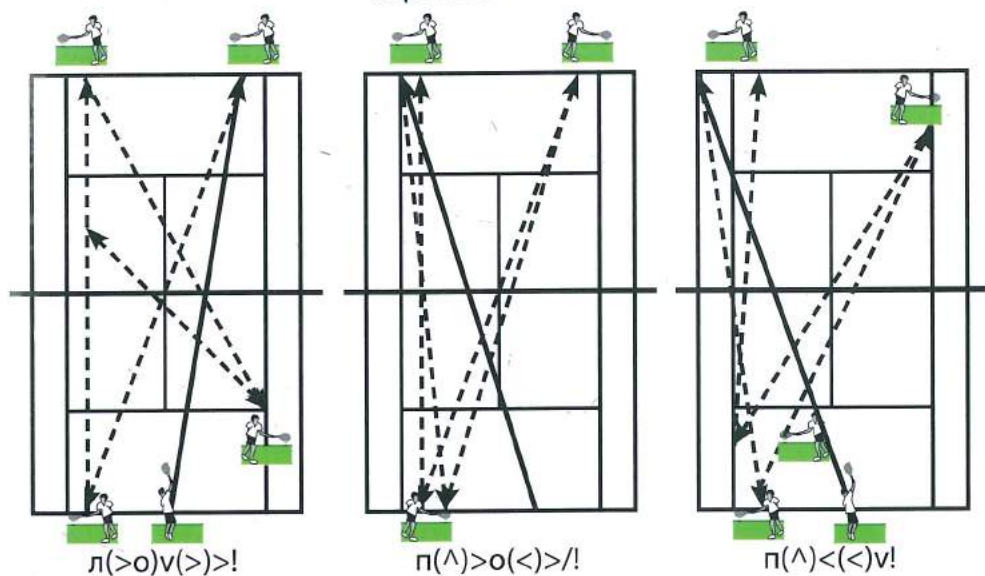
Каким образом можно использовать игровое поле для выполнения завершающего удара кроссом или по линии?

Успех того или иного игрока предопределяет его способность вести игру таким образом, чтобы завершать розыгрыш очка своим коронным ударом. Например, Марат Сафин выигрывал большое количество очков с помощью завершающего удара слева по линии с отскока. Успеху также способствуют качественное построение системы тренировок и квалифицированное обоснование выбора стратегии и тактики игры с конкретным соперником.

Сегодня никто не спрашивает, почему необходимо совершенствовать моделирование тактической подготовленности ведущих теннисистов мира. Их физические возможности и техническое мастерство находятся на высочайшем уровне, поэтому находить оригинальные тактические решения, в том числе и в ключевых розыгрышах, всё труднее.

Вот почему не трудно согласиться с мнением Льва Павловича Матвеева, известного специалиста в области теории и методики физического воспитания, считавшего, что техника и тактика в реальной соревновательной

Упражнения 53–55

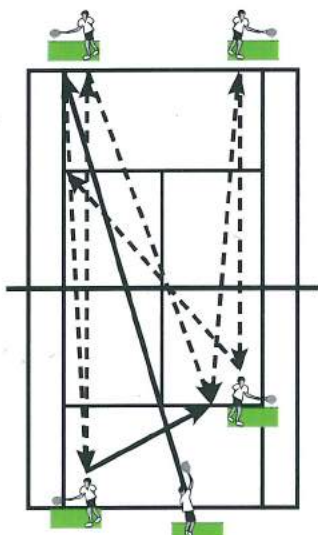




деятельности спортсмена не существуют отдельно. В то же время имеет смысл рассматривать их не только совместно, но и избирательно.

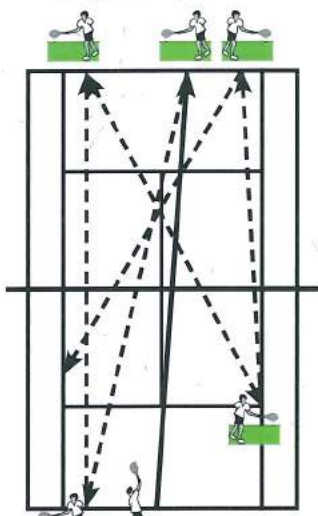
В процессе использования той или иной тактической комбинации могут возникать различные ситуации, связанные с поведением самого спортсмена или его соперника. Могут вмешиваться погодные условия в виде порывов ветра или появившихся из-за туч солнечных лучей.

Упражнение 56



$p(\wedge)vce(>)\wedge(v) >!$

Упражнение 57



$p(>o)>/(>)\wedge(<!)$

Некоторые специалисты рассматривают участников соревнования как лиц, вступающих в рефлексивное взаимодействие. Термин «рефлексивный» означает, что каждый спортсмен отражает в своём мышлении рассуждения своих соперников и партнеров. Кроме того, любой предполагаемый соперник владеет определёнными технико-тактическими способами достижения победы, основываясь на наиболее эффективных, часто им применяемых средствах.

Однако даже теннисисты высочайшего класса не всегда разрабатывают оптимальные тактические планы на игру. Например, Андре Агасси говорил Брэду Гилберту, что иногда он выбирает направление подачи лишь в момент подброса мяча.

Для Гилберта такой подход был абсолютно неприемлем. Он принадлежал к числу тех теннисистов, которые заранее планируют каждое своё действие и учат тому же самому своих подопечных. Он говорил Агасси: «Если ты будешь играть с Питом Самprasом так же, как с Майклом Чангом, то проиграешь. Если ты будешь играть с Борисом Беккером так же, как с Джимом Курье, то тоже проиграешь. Каждый соперник индивидуален. И для каждого из них у тебя должна быть индивидуальная стратегия борьбы».

При построении тактических действий против того или иного соперника нужно анализировать выполнение им тех или иных технических действий. Например, Агасси использовал слабость выполнения удара слева Курье, который располагал свою ладонь глубоко под рукояткой ракетки, словно замахиваясь бейсбольной битой.

Шамиль Тарпищев в матче Кубка Дэвиса против словака Кароля Кучеры советовал Марату Сафину использовать не силовую подачу без вращения мяча, а сильно закрученную, но более медленную и с высоким отскоком.

На эффективность тактических действий можно рассчитывать только в том случае, если в полной мере изучить сильные и слабые стороны игры конкретного соперника и определить условия, при которых проявляются его технические огрехи в решающие моменты.

При анализе соревновательной деятельности игрока следует обращать внимание на количество ударов в матче и временные характеристики каждого розыгрыша.

Чемпионаты «Большого шлема» и итоговый турнир года с участием восьми сильнейших теннисистов мира проводятся на кортах с различными покрытиями, которые отличаются скоростью полёта мяча и высотой его отскока. Соответственно, и тактика на них применяется различная.

Интересно было изучить соревновательную деятельность участников крупнейших мировых соревнований с целью определения:

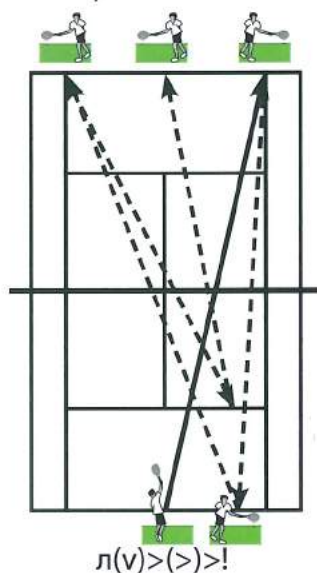
- количества и качества всех выполненных ударов в матче;
- чистого времени розыгрышей отдельных очков, геймов, сетов, матчей;
- темпа розыгрыша очков и их распределения по интервалам интенсивности и продолжительности;
- качества технических действий из различных зон площадки;
- выбора тактических решений теннисистами в решающие моменты.

Для анализа количественно-качественных характеристик различных ударов сильнейших игроков мира мы использовали данные по итогам матчей между Новаком Джоковичем и Жо-Вилфридом Цонга, сыгранных на Открытом чемпионате Австралии (таблица 12).

На основании этой таблицы можно оценить как качественные, так и количественные показатели подачи обоих финалистов. При этом следует учесть, что количество выигранных очков непосредственно с подачи во многом зависит от покрытия, тактики того или иного теннисиста и качества приёма его соперника.

Подача ведущих теннисистов характеризуется не только высокой скоростью, но и точным направлением мяча в определённую часть поля подачи. Каждое техническое действие теннисиста имеет определённую тактическую направленность.

Упражнение 58



Упражнение 59

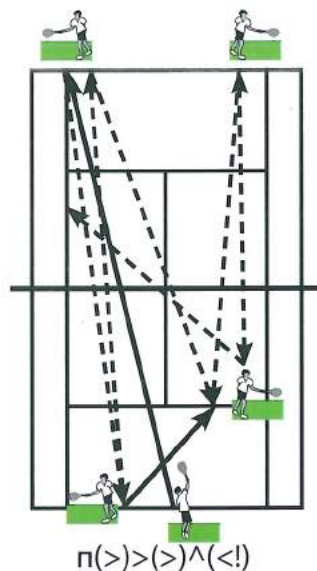




Таблица 12

**Сравнительные характеристики показателей подачи
Новака Джоковича и Жо-Вилфрида Цонга в финале Australian Open**

Исследуемые показатели	Джокович	Цонга
Процент попадания первой подачи	68 из 122 56%	96 из 136 71%
Чисто выигранные очки с подачи (эйсы)	11 9,01%	15 11,02%
Двойные ошибки	2	2
Очки, выигранные после выполнения первой подачи	53 из 68 78%	68 из 96 71%
Очки, выигранные после выполнения второй подачи	34 из 54 63%	19 из 40 48%
Максимальная скорость первой подачи	209 км/ч	218 км/ч
Средняя скорость первой подачи	192 км/ч	189 км/ч
Средняя скорость второй подачи	154 км/ч	147 км/ч

В наше время по материалам из Интернета можно изучать тактические замыслы участников турниров «Большого шлема» при выполнении первых и вторых подач, а также их скорость. С этой целью в квадратах полей подачи определены по три зоны, в которых фиксируется приземление мяча и скорость его полёта.

Для примера можно вернуться к статистическим данным о количестве и качестве выполненных первых и вторых подач Жо-Вилфридом Цонга и Рафаэлем Надалем в полуфинале Australian Open (см. главу III, таблицы 2, 3).

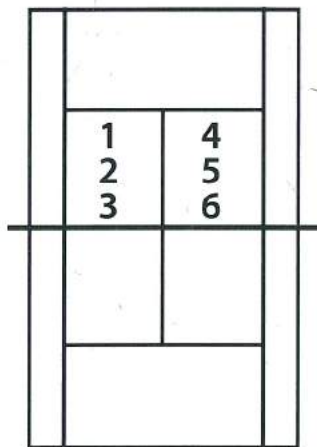
В таблицах 13 и 14 показано количественное распределение подач при определённом счёте в геймах на примере встречи Марата Сафина с американцем Энди Роддиком в полуфинале Кубка Дэвиса.

Оба теннисиста обладали мощными подачами за 200 км/час. Однако подачи со столь высокой скоростью, как правило, отличаются невысокими показателями стабильности.

В данном случае коэффициент стабильности при выполнении первой подачи у обоих соперников достиг всего лишь 0,55, однако коэффициент эффективности у Сафина составил 0,19, а у Роддика – 0,08. Невысокий коэффициент стабильности первой подачи Сафина объясняется тем, что показатель её попадания составил лишь 54,95% (50 из 91). В числе 50 удачных первых подач у Сафина – 17 эйсов, то есть 18,68%, а у Роддика – всего 8,08%, хотя попыток для выполнения первой подачи у него было больше.

По направлению первые подачи Марата Сафина распределялись равномерно под удары Энди Роддика справа и слева на протяжении

Упражнение 60



Зоны попадания мячей
в квадраты полей подачи

всего матча. При выполнении второй подачи Сафин 32 мяча направил сопернику под удар слева и лишь 7 – под удар справа.

В заключительной части третьего сета соперники разыграли тай-брейк, то есть создалась ситуация, при которой тактические планы теннисистов должны были выполняться максимально эффективно.

Тактические планы при выборе направления подач на тай-брейке можно проанализировать по данным таблицы 13.

Две первые подачи Сафин направлял сопернику под удар слева и оба очка были им проиграны после коротких обменов ударами с отскока. Три следующие первые подачи Сафин направлял Роддику под удар справа, причём трижды ему удавались эйсы. И лишь заключительная подача была направлена сопернику под удар слева, что, скорее всего, стало для американца неожиданностью.

Таблица 13

**Количественно-качественное распределение приёма
Энди Роддиком подач Марата Сафина
в полуфинале Кубка Дэвиса**

Счёт в геймах	Приём первой подачи		Приём второй подачи	
	справа	слева	справа	слева
0:0	3 (2 п, 1 прг)	3 (2 п, 1 прг)		7 п
15:0	2 прг	3 (1 п, 2 прг)		5 (4 п, 1 прг)
0:15		1 прг		1 п
15:15	1 п	1 п	1п	1 п
30:0	2 (1п, 1прг)	4 п		4 (3 п, 1 прг)
0:30				1 п
30:15	1 п			2 п
15:30	1 п			2 п
40:0	1 прг		2 (1 п, 1 прг)	
0:40				
40:15	1 п	2 п	1 прг	
15:40				1 п
Ровно	1 п	1 п	2 п	3 (2 п, 1 прг)
Больше	2 п		1 п	4 (3 п, 1 прг)
Меньше		1 п		1 п
Тай-бр. 0:0		1 п		
1:2		1п		
6:5		1п		
Всего	15 (10 п, 5 прг)	19 (15 п, 4 прг)	7 (5 п, 2 прг)	32 (28 п, 4 прг)
Проигр. всего в матче	28,57%	16,66%	28,57%	12,5%
Проигр. в решающ. очках	–	–	–	25%

Примечание: п – подача принята; прг – приём подачи проигран; тай-бр. – тай-брейк.



**Количественно-качественное распределение приёма
Маратом Сафиным подач Энди Роддика в полуфинале Кубка Дэвиса**

Счёт	Приём первой подачи		Приём второй подачи	
	справа	слева	справа	слева
0:0	7 (5 п, 2 прг)	4 (3 п, 1 прг)	3 (2 п, 1 прг)	
15:0	2 (1 п, 1 прг)	3 (2 п, 1 прг)		5 (4 п, 1 прг)
0:15		1 п		1 прг
15:15	1 п	1 п	1 п	2 п
30:0	1 прг	2 п	1 прг	2 п
0:30	1 п			1 п
30:15	1 прг	1 п		3 п
15:30	2 (1 п, 1 прг)		2 (1 п, 1 прг)	2 п
40:0	1 прг	1 п		3 п
0:40				
40:15	2 (1 п, 1 прг)	1 п		
15:40				2 п
Ровно	4 п	2 (1 прг, 1 п)	1 п	3 п
Больше	1 п	2 (1 п, 1 в)		4 п
Меньше		2 (1 прг, 1 п)		2 п
Тай-бр. 0:1	1 п			
1:1	1 п			
2:3		1 прг		
2:4	1 п			
4:5				1 п
5:5				1 п
Всего	26 (18 п, 8 прг)	21 (15 п, 5 прг, 1 в)	8 (5 п, 3 прг)	32 (30 п, 2 прг)
Проигр. всего в матче	30,76%	23,8%	37,5%	6,25%
Проигр. в решающ. очках	-	42,85%	-	-

Примечание: п – подача принята; прг – приём подачи проигран; в – приём подачи выигран.

На второй подаче Сафин в основном направлял мяч Роддику под удар слева, хотя стабильность приёма второй подачи ударом справа у американца была в два с лишним раза ниже.

Всего же ударами слева Роддиком выполнен 51 приём (69,86%). Из них безошибочных – 43 (84,31%), проигранных – 8 (15,69%).

Ударами справа Роддиком выполнено 22 приёма (30,14%). Из них безошибочных – 15 (68,18%), проигранных – 7 (31,82%).

Анализ приёма Роддика показал, что Сафин ошибся в выборе направления как первых, так и вторых подач, поскольку соперник, принимая справа, в процентном отношении ошибался в два раза чаще. Аналогичным путём мож-

но ознакомиться с выбором тактики направления подач Роддиком, анализируя данные приведенной выше таблицы 14.

Ударами слева Сафиным выполнено 53 приёма (59,77%). Из них безошибочных – 46 (86,54%), проигранных – 7 (13,46%).

Ударами справа Сафиным выполнено 34 приёма (40,23%). Из них безошибочных – 23 (68,57%), проигранных – 11 (32,43%).

Понимая, что розыгрыш каждого очка в гейме имеет разную ценность, мы исследовали направление полёта мяча при подаче и приёме в зависимости от счёта.

Наибольшую ценность имеют очки, разыгрываемые теннисистами при счёте «ровно», «больше», «меньше», «15:40» и на тай-брейке, когда, как правило, используются наиболее надёжные технические элементы. В указанных выше ситуациях при выполнении первых подач в первый квадрат Роддик направил Сафину 8 мячей под удар справа и 7 – под удар слева.

Если при выполнении 8 приёмов справа Сафин не сделал ни одной ошибки, то при выполнении 7 приёмов слева он ошибся трижды (42,85%). Следовательно, Роддик выбрал ошибочную тактику.

Тактика выбора направления ударов определяется с учётом предполагаемых ответных действий соперника.

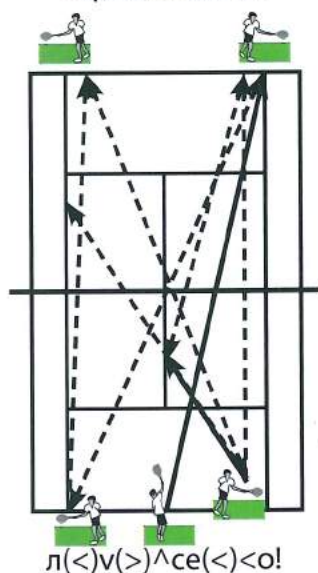
Для каждого теннисиста в определённый момент времени существует индивидуальный порог скорости полёта мяча. Это та скорость, при которой он в состоянии выполнить приём не только безошибочно, но и создавая при этом определённые препятствия своему оппоненту для развития атакующих действий.

Как правило, при выполнении приёма легче направить мяч в ту же самую часть корта, из которой осуществлялась подача. Подробнее направления приёма Сафина и Роддика в их встрече будут рассмотрены дальше на примерах таблиц 58 и 59.

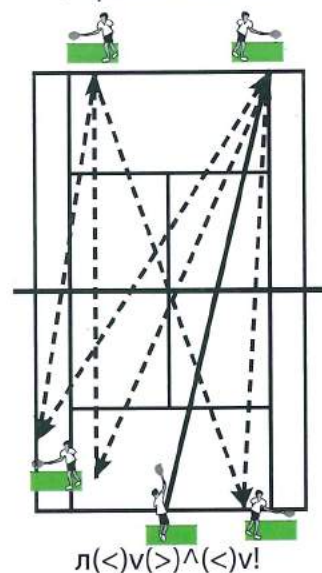
Выбор различных ударов в игре с конкретным соперником строится, как правило, на основе информации о предыдущих с ним встречах или о других его матчах.

Однако анализ записей матчей ведущих теннисистов мира часто заставляет сомневаться в выборе ими оптимальной тактики игры с тем или иным соперником.

Упражнение 61



Упражнение 62





Например, таблица 15 свидетельствует о том, что Давид Налбандян на различных турнирах постоянно ошибался в выборе направления своих подач.

Так, в полуфинале Открытого чемпионата Австралии против Маркоса Багдатиса, в полуфинале и финале турнира Masters Cup против Николая Давыденко и Роджера Федерера соответственно, а также в матче с Михаилом Южным на турнире в Монте-Карло Давид Налбандян подавал своим соперникам под удар слева в два раза чаще, чем под удар справа. А ведь соперники ударами справа на приёме в процентном отношении ошибались гораздо чаще, чем ударами слева. В то же время и оппоненты Налбандяна могли бы более рационально выбирать направление своих подач (таблица 16).

Так, при приёме ударами слева Налбандян в процентном отношении ошибался чаще, чем при приёме справа.

Выбор тактических решений при направлении ударов отскока также позволяет усомниться в их правильности (таблица 17).

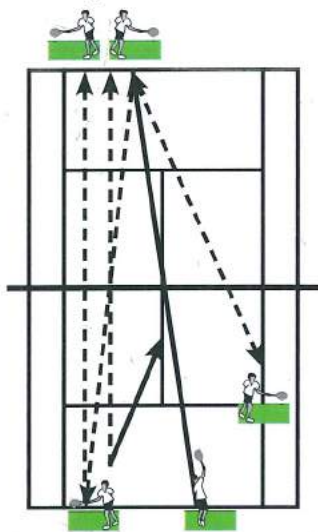
Данные таблицы 17 говорят о том, что соперники Налбандяна не обращали внимания на то, что большее количество ошибок в процентном отношении он совершал при выполнении ударов справа с отскока.

Другим не менее важным фактором, требующим изучения при анализе тактических построений ведущих теннисистов мира, является продолжительность розыгрышей очков на кортах с различным отскоком мяча (таблица 18).

Для характеристики розыгрышей очков и количества ударов образованы следующие группы:

- < = 3 сек (подача – приём подачи);
- < = 5 сек (подача – приём подачи – удар подающего);
- < = 10 сек (подача – три удара принимающего – завершающий удар подающего);

Упражнение 63



л(<)/(>)/(<^)/(<^o!)

- < = 15 сек (подача – приём подачи – четыре-пять ударов подающего);

- < = 20 сек (подача – приём подачи – шесть-семь ударов подающего);

- > = 20 сек (подача – приём подачи – семь и более ударов подающего).

Совершенно иную картину можно наблюдать, анализируя финал Уимблдона между Федерером и Надалем.

Очки, разыгранные в течение 3 сек, составили лишь 26% от всех, а разыгранные в течение 5 и 10 сек – соответственно 26 и 31%. Розыгрыши более 10 сек заняли немногим более 10% от всех.

Разумеется, на земляном покрытии розыгрыши становятся более затяжными. Так, в одном из матчей полуфинала Кубка Дэвиса между Сафинным и Роддиком большую часть составляли розыгрыши, продолжавшиеся свыше 10 сек.

Временные показатели розыгрышей в матчах на кортах с различным покрытием изучались

Таблица 15

**Характеристики приёма подач сильнейших теннисистов мира
в некоторых матчах с Давидом Налбандяном на крупнейших турнирах**

Соперники	Приём ударами слева	Приём ударами справа
Багдатис в полуфинале Australian Open	90 – 11,1% ошибок	44 – 18% ошибок
Федерер в финале Masters Cup	128 – 12,9% ошибок	61 – 27,8% ошибок
Давыденко в полуфинале Masters Cup	35 – 11,4% ошибок	16 – 43,7% ошибок
Южный на турнире в Монте-Карло	63 – 11,1% ошибок	31 – 19,35% ошибок

Таблица 16

**Приём подач Давида Налбандяна в некоторых матчах
на крупнейших турнирах**

Соперники	Приём ударами слева	Приём ударами справа
Багдатис в полуфинале Australian Open	73 – 28,7% ошибок	63 – 14,3% ошибок
Федерер в финале Masters Cup	80 – 21,2% ошибок	88 – 18,2% ошибок
Давыденко в полуфинале Masters Cup	28 – 17,9% ошибок	27 – 11,1% ошибок

Таблица 17

**Характеристики ударов с отскока Давида Налбандяна
в некоторых матчах с сильнейшими теннисистами мира**

Соперники	Удары слева с отскока	Удары справа с отскока
Багдатис	243 – 12,8% ошибок	203 – 18,2% ошибок
Федерер	306 – 12,7% ошибок	241 – 14,5% ошибок
Давыденко	92 – 9,8% ошибок	91 – 12,9% ошибок
Южный	241 – 10,8% ошибок	141 – 17,7% ошибок

Таблица 18

**Временные характеристики розыгрышей очков в матчах сильнейших
игроков мира на кортах с различными покрытиями**

Соперники	Все очки в матче	<= 3 сек	<= 5 сек	<= 10 сек	<= 15 сек	<= 20 сек	> 20 сек
Сампрас – Рафтер	239 100%	153 64,02%	68 28,45%	14 5,86%	2 0,84%	1 0,42%	1 0,42%
Сафин – Роддик	160 100%	36 22,5%	41 25,61%	51 31,88%	17 10,62%	7 4,38%	8 5%
Федерер – Надаль	219 100%	58 26,48%	58 26,48%	67 30,59%	23 10,5%	7 3,2%	6 2,74%
Федерер – Роддик	202 100%	40 19,8%	56 27,72%	67 33,17%	24 11,88%	10 4,95%	5 2,48%
Федерер – Багдатис	233 100%	56 24,03%	66 28,33%	68 29,18%	25 10,73%	10 4,29%	8 3,43%

Примечание: Сампрас – Рафтер – финал Уимблдона (трава); Сафин – Роддик – полуфинал Кубка Дэвиса (грунт); Федерер – Надаль – финал Уимблдона (трава); Федерер – Роддик – финал US Open; Федерер – Багдатис – финал Australian Open.



нами во время главных международных соревнований. Напомним, что Уимблдонский турнир проводится на траве, Открытые чемпионаты Австралии и США – на харде, Открытый чемпионат Франции – на земле, а покрытие в матчах Кубка Дэвиса определяется командой-хозяйкой.

Эволюция техники ударов с отскока привела к использованию атакующих ударов, не позволяющих сопернику комфортно выполнять удары с лёта. В связи с этим изменилась тактика игры на быстрых покрытиях. Кроме того, теперь на любых типах покрытий наибольшее количество очков ведущие теннисисты мира разыгрывают в пределах 10 сек. Исключение составляют лишь поединки с участием двух «сеточников».

Если в матче Пита Сампраса и Патрика Рафтера преобладали розыгрыши в пределах 3–5 сек с темпом в 28–40 уд/мин, то во встречах, рассматриваемых в таблицах 18 и 19, преобладают временные показатели от 5 до 15 сек и темповые в 20–28 уд/мин. Увеличение продолжительности розыгрышей заметно изменило расклад количества очков по их темпу (таблица 19).

Судя по таблице 18, основное количество очков в анализируемых матчах разыгрывалось в пределах 10 сек.

Определив количество очков, разыгрываемых в различных временных параметрах, важно было рассмотреть их качественные показатели. Следует отметить, что очки, разыгранные в пределах 3 сек, указывают на качество приёма. Так, Сафин и Роддик выполнили по одному приёму подачи, с помощью которого им сразу же удалось выиграть очко. В то же время на приёме Сафин проиграл 20 очков, а Роддик – 14.

Анализ результатов розыгрышей в соответствующих временных категориях позволяет определять технико-тактические возможности каждого из соперников. Таблица 20 показывает, что более трети от всего количества очков в матче (без учёта мгновенно выигранных подач и двойных ошибок) теннисисты разыграли в пределах 10 сек, четверть очков – в пределах 5 сек, более пятой части – в пределах 3 сек, более десятой части – в пределах 15 сек. Розыгрыши длительностью около 20 сек составили немногим более 4% от всех, а более 20 сек – 5%.

Исследуя качественные показатели игры соперников, следует обратить внимание на то, что из 24 очков, выигранных Сафиным в матче, 17 (66,6%) приходится на розыгрыши длительностью от 3 до 10 сек. А проиграно в аналогичных игровых ситуациях Сафиным было 49 очков (более 47%). При этом чаще всего Сафин уступал в розыгрышах до 3 сек. Причиной тому – недостаточно качественный приём мощной подачи соперника.

Роддик же лучше соперника справлялся с розыгрышами в пределах 3 сек, но хуже – с розыгрышами в пределах 5 и 10 сек.

Упражнение 64

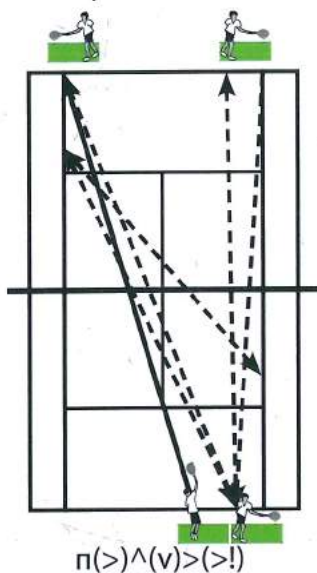


Таблица 19

Темповые характеристики розыгрышей очков сильнейшими теннисистами мира на кортах с различными покрытиями

Соперники	Все очки в матче	15-20 уд/мин	20-24 уд/мин	24-26 уд/мин	26-28 уд/мин	28-30 уд/мин	30-35 уд/мин	35-40 уд/мин	40 и выше уд/мин
Сампрас – Рафтер	239 100%	3 1,26%	15 6,28%	13 5,44%	17 7,11%	45 18,8%	66 27,6%	42 17,6%	37 15,5%
Сафин – Роддик	160 100%	18 11,3%	51 31,9%	34 21,3%	22 13,8%	11 6,88%	13 8,12%	8 5%	1 0,62%
Федерер – Надаль	219 100%	11 5,02%	73 33,3%	36 16,4%	37 16,9%	15 6,85%	31 14,2%	11 5,02%	3 1,37%
Федерер – Роддик	202 100%	10 4,35%	56 27,7%	41 20,3%	37 18,3%	28 13,9%	17 8,42%	9 4,46%	4 1,98%
Федерер – Багдатис	233 100%	5 2,15%	62 26,6%	55 23,6%	43 18,5%	28 12%	22 9,44%	9 3,86%	9 3,86%

Примечание: Сампрас – Рафтер – финал Уимблдона (трава). Одно очко было разыграно в темпе менее 15 уд/мин (0,42% от всех разыгранных).

Сафин – Роддик – полуфинал Кубка Дэвиса (грунт). Два очка было разыграно в темпе менее 15 уд/мин (1,25% от всех разыгранных).

Федерер – Надаль – финал Уимблдона (трава). Два очка было разыграно в темпе менее 15 уд/мин (0,91% от всех разыгранных).

Федерер – Роддик – финал US Open. Федерер – Багдатис – финал Australian Open.

Таблица 20

Количественно-качественные характеристики темпа розыгрышей во временных параметрах встречи Марата Сафина с Энди Роддиком в полуфинале Кубка Дэвиса

Очки в матче	Всего	<= 3 сек	<= 5 сек	<= 10 сек	<= 15 сек	<= 20 сек	> 20 сек
Все	160 100%	36 22,5%	41 25,62%	51 31,87%	17 10,62%	7 4,37%	8 5%
Выигранные Сафиным	24 15%	1 4,16%	7 29,16%	9 37,5%	3 12,5%	1 4,16%	3 12,5%
Проигранные Сафиным	61 38,12%	20 32,78%	13 21,31%	16 26,22%	5 8,19%	4 6,55%	3 4,91%
Выигранные Роддиком	17 10,62%	1 5,88%	5 29,41%	8 47,05%	3 17,64%	-	-
Проигранные Роддиком	58 36,25%	14 24,13%	17 29,31%	16 27,58%	7 12,06%	2 3,44%	2 3,44%

В розыгрышах более 10 сек отмечается некоторое преимущество Сафина.

В таблице не указаны очки, мгновенно выигранные и проигранные непосредственно с подачи. Так, Сафин выполнил 17 эйсов, а Роддик – 8. Двойных ошибок Сафин допустил 3, а Роддик – 2.

По записи той же самой игры мы провели и анализ количественно-качественных характеристик темпа розыгрыша очков (таблица 21).



Таблица 21

Количественно-качественные характеристики темпа розыгрышей во встрече Марата Сафина с Энди Роддиком в полуфинале Кубка Дэвиса

Очки в матче	Всего	15-20 уд/мин	20-24 уд/мин	24-26 уд/мин	26-28 уд/мин	28-30 уд/мин	30-35 уд/мин	35-40 уд/мин	> 40 уд/мин
Все	160	19 11,87%	52 32,5%	36 22,5%	22 13,7%	9 5,62%	14 8,75%	7 4,37%	1 0,62%
Выигранные Сафиным	24 15%	2 8,33%	9 37,5%	6 25%	4 16,7%	1 4,16%	1 4,16%	1 4,16%	-
Проигранные Сафиным	61 38,1%	5 8,19%	17 27,9%	19 31,4%	9 14,7%	4 6,55%	4 6,55%	3 4,91%	-
Выигранные Роддиком	17 10,6%	7 41,17%	3 17,6%	2 11,8%	1 5,88%	1 5,88%	3 17,6%	-	-
Проигранные Роддиком	58 36,3%	5 8,62%	23 39,6%	9 15,5%	8 13,8%	3 5,17%	6 10,3%	3 5,17%	1 1,72%

Наибольшее количество очков в матче разыгрывалось в темпе 20–24 уд/мин (32,5% от всех) и 24–26 уд/мин (22,5%). Кроме того, заслуживают внимания очки, разыгранные в темпе 26–28 уд/мин (13,7%) и 15–20 уд/мин (11,87%).

Если розыгрыши в темпе 26–28 уд/мин следует, скорее всего, отнести к относительно коротким, то розыгрыши в темпе 15–20 уд/мин – к длинным, превышающим 15 сек.

Определив основные временные характеристики розыгрышей, мы изучили их качественные характеристики. Сафин наибольшее количество очков выиграл в темпе 20–24 уд/мин (37,5% от всех выигранных им очков) и 24–26 уд/мин (25%). Роддик имел лучшие показатели при игре в темпе 15–20 уд/мин (41,17% от всех выигранных им очков).

Однако следует отметить, что наибольшее количество очков Сафин проиграл при тех же темпах ведения игры, которые чаще всего приносили ему успех. Так, в темпе 24–26 уд/мин россиянин проиграл 19 очков (31,4% от всех проигранных им очков), а в темпе 20–24 уд/мин – 17 (27,9%).

Для Роддика самым неудачным был темп в 20–24 уд/мин (39,6% от всех проигранных им очков).

Показатели выполнения подач финалистами турниров «Большого шлема»

Участники четырёх финалов турниров «Большого шлема» начинали игровые действия подачами с высокой скоростью полёта мяча. Больше всего подач выполнили чемпион Australian Open Новак Джокович и финалист Рафаэль Надаль – соответственно 193 и 176 (таблица 22).

Несложно отметить, что победители выполнили больше подач, чем проигравшие.

Финалы состояли из разного количества сетов, поэтому было интересно определить средние показатели в количественном выражении удачно выполненных подач за один сет (таблица 23).

Таблица 22

**Общее количество точных подач
в финалах турниров «Большого шлема»**

Чемпион	Турнир	Финалист
Джокович – 193	Australian Open – 5 сетов	Надаль – 176
Надаль – 176	Roland Garros – 4 сета	Джокович – 116
Федерер – 151	Wimbledon – 4 сета	Мартин – 137
Мартин – 160	US Open – 5 сетов	Джокович – 155

Таблица 23

**Средние показатели количества выполненных подач
за один сет финалистами турниров «Большого шлема»**

Чемпион	Турнир	Финалист
Джокович – 38	Australian Open – 5 сетов	Надаль – 35
Надаль – 31	Roland Garros – 4 сета	Джокович – 29
Федерер – 38	Wimbledon – 4 сета	Мартин – 34
Мартин – 32	US Open – 5 сетов	Джокович – 31

Как правило, при выполнении первой подачи теннисисты стремятся либо сделать эйс, либо затруднить сопернику приём, после которого можно было бы развивать атакующие удары с отскока или с лёта. Вот почему для нас интересны показатели стабильности выполнения первой подачи (таблица 24).

В австралийском финале Надаль выполнил на 39 первых подач больше, чем Джокович. И хотя процент попадания первой подачи у испанца был выше (67% против 59%), победу одержал серб.

Таблица 24

**Количественно-качественные показатели первых подач
в финалах турниров «Большого шлема»**

Чемпион	Турнир	Финалист
Джокович – 98 из 166 59%	Australian Open – 5 сетов	Надаль – 137 из 203 67%
Надаль – 73 из 118 62%	Roland Garros – 4 сета	Джокович – 73 из 123 59%
Федерер – 90 из 131 69%	Wimbledon – 4 сета	Мартин – 88 из 157 56%
Мартин – 98 из 150 65%	US Open – 5 сетов	Джокович – 103 из 165 62%

Причин тому может быть несколько. Возможно, Джокович превосходил направления подач соперника в ту или иную зону при определённом счёте в гейме и был технически готов к приёму.

Интересны статистические показатели качества выполнения первой подачи участниками трёх других финалов. Процентные показатели попадания первой подачи во всех матчах составили от 56 до 69%. Причём наименьший и наивысший на счету Энди Мартина и Роджера Федерера в одном и том же матче – финале Уимблдона. В целом же невысокие показатели качества выполнения первой подачи участниками финалов могли объясняться необходимостью

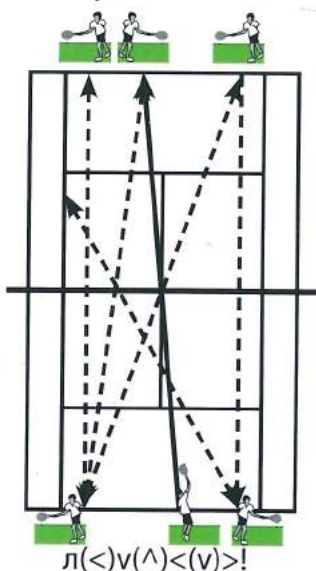


подавать как можно сильнее. В противном случае они рисковали «нарваться» на острый приём.

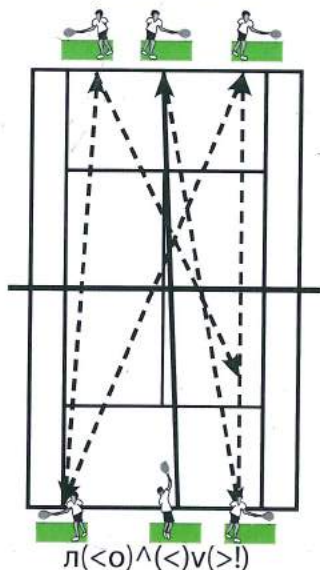
При подготовке к выполнению подачи определяется зона квадрата подачи, в которую предполагается направить мяч.

Соответствующая статистика предоставляется организаторами турниров «Большого шлема» (таблица 25).

Упражнение 65



Упражнение 66



Джокович выполнил по 21 первой подаче в правую и левые части первого квадрата и 9 – по центру. Во второй квадрат Джокович выполнил 26 первых подач вправо от туловища соперника и сравнительно одинаковое количество в левый угол и по центру – соответственно 11 и 10.

Наибольшее количество вторых подач – 16 – Джокович направил в центр первого квадрата, 10 подач – в правый угол и лишь 5 – в левую сторону от туловища соперника.

Замечен определённый тактический план при выборе направления подач и у Надаля. На первой подаче в первый квадрат он направил наибольшее количество мячей в левый угол – 35 и сравнительно одинаковое количество в правый угол – 14 и центр – 17.

Во второй квадрат Надаль направил примерно одинаковое количество подач по всем трём зонам: 22 – в правый угол, 24 – по центру и 25 – в левый угол.

На второй подаче Надаль 20 мячей направил по центру первого квадрата, 4 – в его правую часть и 10 – в левую. Во второй квадрат он 16 раз подавал по центру, 12 раз – в левый угол, а в правый угол – ни разу.

Что же касается выбора направления подач по зонам квадратов, то Джокович первым мячом как в первый, так и во второй квадрат больше всего подавал вправо от туловища соперника (под бэкхенд). Надаль же наибольшее количество подач в первое поле выполнил Джоковичу под удар слева, а во второе поле чуть чаще подавал под удар справа, то есть старался использовать те траектории мяча, при которых он летит над нижней частью сетки.

Тактика Джоковича на первой подаче была достаточно проста. Он старался направлять мячи в углы квадратов, то есть близко к боковым линиям, заставлял соперника раскрывать большую часть площадки и мог атаковать.

Надаль же, выполняя сильные первые подачи по осевой линии площадки, рассчитывал, что соперник не сможет отвечать короткими уходящими ударами, лишая тем самым серба возможности сильно вращать мяч.

Интересно было проследить, как изменилась тактика тех же соперников на подаче на более медленном земляном корте (таблица 26).

Таблица 25

Количество точных подач по зонам в финале Australian Open

Джокович		Надаль
Первые подачи по зонам		
21	Правый угол первого квадрата	14
9	Центр первого квадрата	17
21	Левый угол первого квадрата	35
26	Правый угол второго квадрата	22
10	Центр второго квадрата	24
11	Левый угол второго квадрата	25
98	Все точные первые подачи	137
Вторые подачи по зонам		
13	Правый угол первого квадрата	4
16	Центр первого квадрата	20
6	Левый угол первого квадрата	10
10	Правый угол второго квадрата	0
16	Центр второго квадрата	16
5	Левый угол второго квадрата	12
66	Все точные вторые подачи	62

Таблица 26

Количество точных подач по зонам в финале Roland Garros

Джокович		Надаль
Первые подачи по зонам		
21	Правый угол первого квадрата	6
3	Центр первого квадрата	13
15	Левый угол первого квадрата	19
8	Правый угол второго квадрата	14
9	Центр второго квадрата	12
17	Левый угол второго квадрата	9
73	Все точные первые подачи	73
Вторые подачи по зонам		
15	Правый угол первого квадрата	0
6	Центр первого квадрата	14
3	Левый угол первого квадрата	8
5	Правый угол второго квадрата	1
10	Центр второго квадрата	13
7	Левый угол второго квадрата	5
46	Все точные вторые подачи	41

Джокович сместил акценты при выполнении первой подачи во второе поле, чаще направляя мяч в левый угол квадрата. При выполнении же первой подачи в первое поле он сохранил прежнюю тактику, направляя мяч вправо от туловища соперника. На второй подаче в первое поле Джокович изменил



тактику, чаще используя правую часть квадрата. А подавая во второй квадрат, он сделал акцент на центральную зону, то есть в основном посылал мяч в туловище соперника.

Надаль при выборе направления первой подачи во второе поле по сравнению с финалом Australian Open сохранил прежнюю тактику. А вот при выполнении второй подачи испанец сместил акцент в центр квадрата, то есть в туловище серба.

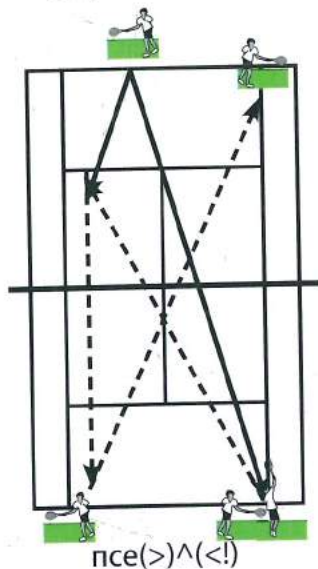
Немаловажным фактором качества подачи является оптимальное сочетание скорости полёта мяча, высоты точки удара по нему и угла вылета мяча по отношению к линии горизонта. Кроме того, учитывается высота сетки. Напомним, что в середине корта она составляет 0,91 м, а у линий коридора – 1,06 м.

Финалисты Australian Open направляли первую подачу практически с одинаковой скоростью в разные зоны полей подач (таблица 27). Исключение составили правый угол первого поля подачи и левый угол второго поля подачи. И это, пожалуй, объяснимо, ведь Джокович – правша, а Надаль – левша.

Сравнение этих показателей с показателями финала Roland Garros позволяет сделать вывод о том, что на разных покрытиях тактика игры с одним и тем же соперником незначительно меняется. Если в австралийском финале Джокович в основном подавал в правый и левый углы первого квадрата и в правый угол второго квадрата, то во Франции он незначительно сместил акценты, направив в правый и левый углы первого квадрата примерно одинаковое количество мячей. При подаче же во второй квадрат он выцеливал в основном левый угол (таблица 28).

Надаль также немного изменил направления подачи. Он стал подавать реже в правый угол первого квадрата, но чаще по центру, снизив количество подач в левый угол.

Упражнение 67



В правый угол второго квадрата Надаль в Париже подавал примерно так же часто, как в Мельбурне, сократив, однако, количество подач в левый угол и увеличив их число по центру. Впрочем, качество подачи определяется не только точным попаданием мяча в квадрат, но и тем, насколько успешным в целом получился розыгрыш.

В Мельбурне наилучшие показатели розыгрышей, начинавшихся с первых подач, были у Джоковича, а в Париже преимущества в этом компоненте не имел ни один из соперников. Заметного преимущества добился Федерер во встрече с Маррэм на Уимблдоне (76% против 69%), и практически равные показатели были у финалистов Открытого чемпионата США (таблица 29). Если же рассматривать розыгрыши, начинавшиеся со вторых подач, то в трёх финалах из четырёх победители имели явное преимущество, и лишь в финале Уимблдона показатели финалистов были примерно равными (таблица 30).

Таблица 27

Показатели первой подачи в финале Australian Open

Джокович		Направление полёта мяча	Надаль	
Максимальная скорость, км/ч	Очки, выигранные с подачи		Очки, выигранные с подачи	Максимальная скорость, км/ч
189	16 23,9%	Правый угол первого квадрата	10 11,1%	197
200	7 10,4%	Центр первого квадрата	12 13,3%	199
201	13 19,4%	Левый угол первого квадрата	27 30%	196
201	16 23,9%	Правый угол второго квадрата	16 17,8%	204
200	7 10,4%	Центр второго квадрата	12 13,3%	200
198	8 11,9%	Левый угол второго квадрата	13 14,4%	188
	67	Все первые подачи	90	

Таблица 28

Показатели первой подачи в финале Roland Garros

Джокович		Направление полёта мяча	Надаль	
Максимальная скорость, км/ч	Очки, выигранные с подачи		Очки, выигранные с подачи	Максимальная скорость, км/ч
188	13 28,9%	Правый угол первого квадрата	3 6,7%	185
195	2 4,4%	Центр первого квадрата	9 20%	204
202	11 24,4%	Левый угол первого квадрата	10 22,2%	199
195	6 13,3%	Правый угол второго квадрата	8 17,8%	202
197	3 6,7%	Центр второго квадрата	10 22,2%	207
205	10 22,2%	Левый угол второго квадрата	5 11,1%	186
	45	Все первые подачи	45	

Разумеется, тот или иной теннисист, как правило, чаще подаёт туда, где у него больше шансов сразу же выиграть очко. В этом можно убедиться на основании статистики, представленной в таблице 31.



Таблица 29

Количество выигранных розыгрышей, начинавшихся с первых подач в финалах турниров «Большого шлема»

Чемпион	Турнир	Финалист
Джокович – 67 из 98 68%	Australian Open – 5 сетов	Надаль – 90 из 137 66%
Надаль – 45 из 73 62%	Roland Garros – 4 сета	Джокович – 45 из 73 62%
Федерер – 68 из 90 76%	Wimbledon – 4 сета	Маррэй – 61 из 88 69%
Маррэй – 61 из 98 62%	US Open – 5 сетов	Джокович – 65 из 103 63%

Таблица 30

Количество выигранных розыгрышей, начинавшихся со вторых подач в финалах турниров «Большого шлема»

Чемпион	Турнир	Финалист
Джокович – 43 из 68 63%	Australian Open – 5 сетов	Надаль – 30 из 66 45%
Надаль – 24 из 45 53%	Roland Garros – 4 сета	Джокович – 22 из 50 44%
Федерер – 20 из 41 49%	Wimbledon – 4 сета	Маррэй – 33 из 69 48%
Маррэй – 25 из 52 48%	US Open – 5 сетов	Джокович – 26 из 62 42%

Таблица 31

Количество очков, выигранных с подачи финалистами Australian Open по зонам

Джокович		Надаль
Очки, выигранные с первой подачи		
16	Правый угол первого квадрата	10
7	Центр первого квадрата	12
13	Левый угол первого квадрата	27
16	Правый угол второго квадрата	16
7	Центр второго квадрата	12
8	Левый угол второго квадрата	13
Очки, выигранные со второй подачи		
7	Правый угол первого квадрата	3
10	Центр первого квадрата	10
4	Левый угол первого квадрата	5
8	Правый угол второго квадрата	0
11	Центр второго квадрата	6
3	Левый угол второго квадрата	6

Например, Джокович в австралийском финале чаще всего подавал первым мячом в правый угол первого квадрата, в два раза меньше – по центру квадрата и довольно часто – в левый угол квадрата. Несколько иная тактика просматривается у Надаля. Он чаще всего подавал в левый угол первого

квадрата и почти одинаково часто – по центру квадрата и в его правый угол. На второй подаче Джокович чаще, чем Надаль, подавал в правый угол второго квадрата, а по центру первого квадрата соперники направляли одинаковое количество мячей. А вот аналогичные показатели финала Roland Garros, сыгранного теми же соперниками на грунте (таблица 32).

Таблица 32

**Количество очков, выигранных с подачи финалистами
Roland Garros по зонам**

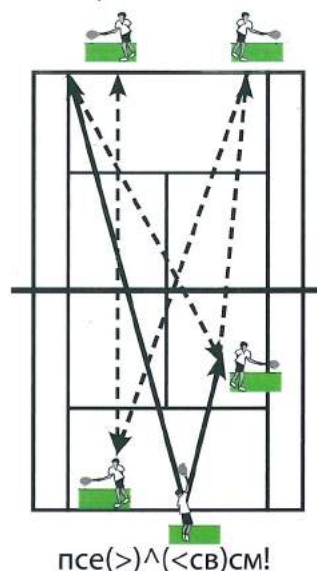
Джокович		Надаль
Очки, выигранные с первой подачи		
13	Правый угол первого квадрата	3
2	Центр первого квадрата	9
11	Левый угол первого квадрата	10
6	Правый угол второго квадрата	8
3	Центр второго квадрата	10
10	Левый угол второго квадрата	5
Очки, выигранные со второй подачи		
6	Правый угол первого квадрата	0
2	Центр первого квадрата	10
2	Левый угол первого квадрата	5
4	Правый угол второго квадрата	0
5	Центр второго квадрата	7
3	Левый угол второго квадрата	2

Было интересно определить, как участники финала изменили направление своих подач, учитывая то, что на грунте принимать легче, чем на более быстром харде. Джокович сохранил австралийскую схему при выполнении первых подач в первый квадрат и изменил её при выполнении во второй квадрат.

К Джоковичу приходил успех, когда он направлял первую подачу в основном по углам первого квадрата. А вот при подаче во второй квадрат он выиграл в итоге меньше очков, чем в Австралии. Большая часть подач была направлена в левый угол первого квадрата, совсем незначительная – по центру квадрата и гораздо меньшая, чем в Австралии, – в правый угол квадрата.

В отличие от серба, Надаль изменил тактику направления подачи по сравнению с австралийским финалом. Лишь 3 мяча были направлены в правый угол первого поля подачи и примерно одинаковое количество – в центр квадрата и его левый угол. На первой подаче в первое поле успех Надалью приносили подачи в правый угол и по центру.

Упражнение 68





На второй подаче Джокович направил большее количество мячей в правый угол первого квадрата и по центру второго. Эта тактика напоминала австралийскую.

Надаль же поменял выбор направления второй подачи, исключив правые углы первого и второго квадратов и сосредоточив своё внимание на подачах по центру.

Было интересно сравнить эти цифры с аналогичными данными финала US Open, в котором соперником Джоковича был Энди Маррэй (таблица 33).

В данном случае при выполнении первой подачи в первое поле Джокович сделал акцент на левый угол (15). Иными словами, он направлял мяч по средней линии. Значительное количество очков (11) он выиграл первой подачей в правый угол первого квадрата.

На первой подаче во второй квадрат происходило примерно то же самое: большее количество подач (15) было направлено в левый угол квадрата, 11 подач снова были направлены в правый угол и лишь несколько (5) – в центр квадрата.

Иную тактику Джокович выбрал на второй подаче. Она преимущественно направлялась в центры квадратов (9 – в первый и 11 – во второй). 4 вторых подачи в первый квадрат были направлены в правый угол и лишь по одной – в правый и левый углы второго квадрата.

О степени эффективности первых подач во многом говорит количество эйсов (таблица 34). Больше всего, разумеется, их было в финале Уимблдона, который проводится на траве. Дело в том, что это покрытие незначительно гасит скорость мяча в отличие от австралийского и американского харда и тем более французского грунта.

Так, если Маррэй в пяти сетах финала Уимблдона выполнил 16 эйсов, то в финале US Open – лишь 5.

Финалисты Roland Garros смогли выполнить не более 4 эйсов. В то же время нельзя не отметить качественный приём, который продемонстрировали участники всех финалов. Именно по этой причине теннисистам, выполняющим вторую подачу, необходимо было направлять её с высокой скоростью впритык к центральной и боковым линиям квадратов. Это порой приводило к двойным ошибкам, от которых не смог уберечься ни один финалист. И хотя число двойных ошибок было не столь большим (от 1 до 5), они появлялись в самые неподходящие моменты, в том числе и при розыгрышах решающих очков в гейме или даже в матче (таблица 35). Например, Джокович в Париже допустил двойную ошибку на матчболе.

Изучая показатели скорости первых подач участниками финалов, следует отметить их практически равные возможности (таблица 36).

Сегодня специалистов не поражают скорости подачи 230–240 км/ч. Этим показателей добиваются отдельные спортсмены, как правило, не входящие в элиту. Причиной тому – травмы плечевого и локтевого суставов и неоправданная потеря физических сил, которая требуется для выполнения столь мощной подачи, причём с невысоким процентом её попадания.

Вот почему сегодня можно говорить о том, что максимальные скорости первых подач у ведущих теннисистов мира составляют 200–205 км/ч.

Таблица 33

Количество очков, выигранных с подачи финалистами US Open по зонам

Маррэй		Джокович
Очки, выигранные с первой подачи		
20	Правый угол первого квадрата	11
4	Центр первого квадрата	8
7	Левый угол первого квадрата	15
11	Правый угол второго квадрата	11
9	Центр второго квадрата	5
10	Левый угол второго квадрата	15
Очки, выигранные со второй подачи		
0	Правый угол первого квадрата	4
15	Центр первого квадрата	9
1	Левый угол первого квадрата	0
0	Правый угол второго квадрата	1
8	Центр второго квадрата	11
1	Левый угол второго квадрата	1

Таблица 34

Количество подач навылет в финалах турниров «Большого шлема»

Чемпион	Турнир	Финалист
Джокович – 9	Australian Open – 5 сетов	Надаль – 10
Надаль – 4	Roland Garros – 4 сета	Джокович – 3
Федерер – 12	Wimbledon – 4 сета	Маррэй – 16
Маррэй – 5	US Open – 5 сетов	Джокович – 7

Таблица 35

Количество двойных ошибок в финалах турниров «Большого шлема»

Чемпион	Турнир	Финалист
Джокович – 2	Australian Open – 5 сетов	Надаль – 4
Надаль – 4	Roland Garros – 4 сета	Джокович – 4
Федерер – 3	Wimbledon – 4 сета	Маррэй – 1
Маррэй – 4	US Open – 5 сетов	Джокович – 5

Таблица 36

Максимальная скорость первой подачи финалистов турниров «Большого шлема»

Чемпион	Турнир	Финалист
Джокович – 202 км/ч	Australian Open – 5 сетов	Надаль – 204 км/ч
Надаль – 207 км/ч	Roland Garros – 4 сета	Джокович – 205 км/ч
Федерер – 209 км/ч	Wimbledon – 4 сета	Маррэй – 214 км/ч
Маррэй – 212 км/ч	US Open – 5 сетов	Джокович – 206 км/ч

Однако в матчах, которые продолжаются порой по 5 ч, очень сложно постоянно подавать со скоростью свыше 200 км/ч. Именно поэтому необходимо выделять средние скорости первой и второй подач. Это делается статистическими службами на чемпионатах «Большого шлема» (таблицы 37 и 38).

Средние скорости первых подач в финалах турниров «Большого шлема» достигали 183–190 км/ч, а вторых подач – 136–150 км/ч.



Таблица 37

Средняя скорость первой подачи финалистов турниров «Большого шлема»

Чемпион	Турнир	Финалист
Джокович – 190 км/ч	Australian Open – 5 сетов	Надаль – 183 км/ч
Надаль – 186 км/ч	Roland Garros – 4 сета	Джокович – 187 км/ч
Федерер – 187 км/ч	Wimbledon – 4 сета	Мартин – 195 км/ч
Мартин – 179 км/ч	US Open – 5 сетов	Джокович – 187 км/ч

Таблица 38

Средняя скорость второй подачи финалистов турниров «Большого шлема»

Чемпион	Турнир	Финалист
Джокович – 150 км/ч	Australian Open – 5 сетов	Надаль – 136 км/ч
Надаль – 143 км/ч	Roland Garros – 4 сета	Джокович – 149 км/ч
Федерер – 158 км/ч	Wimbledon – 4 сета	Мартин – 142 км/ч
Мартин – 134 км/ч	US Open – 5 сетов	Джокович – 134 км/ч

Таблица 39

Очки, выигранные на приёме в финалах турниров «Большого шлема»

Чемпион	Турнир	Финалист
Джокович – 83 из 203 41%	Australian Open – 5 сетов	Надаль – 56 из 166 34%
Надаль – 56 из 123 46%	Roland Garros – 4 сета	Джокович – 49 из 118 42%
Федерер – 63 из 157 40%	Wimbledon – 4 сета	Мартин – 43 из 131 33%
Мартин – 74 из 170 44%	US Open – 5 сетов	Джокович – 64 из 154 42%

Относительно невысокие скорости полёта мяча компенсировались высочайшим уровнем его вращения. Особенно ярко это ощущается при игре на земляных кортах, где степень сцепления мяча с поверхностью наиболее высока и отскок при кручёной подаче наименее предсказуем.

При изучении средних показателей скорости второй подачи следует отметить некоторое преимущество Джоковича над Надалем в Австралии и Франции, а также Федерера над Маррэм на Уимблдоне. Также результат матча во многом определяется качеством приёма. Это подтверждают результаты всех четырех финалов (таблица 39), которые выигрывали исключительно те теннисисты, которые удачнее принимали чужие подачи. В свою очередь, качество приёма во многом зависит от техники выполнения этого технического элемента, сочетания скорости полёта мяча и выбора его направления подающим.

На основании анализа предыдущих встреч соперника можно предсказывать направление и скорость чужой подачи в зависимости от счёта в гейме, возможные тактические действия подающего, а также планировать собственные тактические ходы.

Вот уже очень много лет никто не может выиграть за один сезон все четыре турнира «Большого шлема». Эта задача усложняется не только высоким

уровнем конкуренции в современном теннисе, но и тем, что Открытые чемпионаты Австралии, Франции, США и Уимблдон проводятся на кортах с разными покрытиями, то есть с разной скоростью и высотой отскока мяча. В свою очередь, командные чемпионаты мира – Кубок Дэвиса и Кубок Федерации – имеют одну принципиальную особенность: правом выбора покрытия корта в том или ином матче обладают его хозяева, которые обычно пытаются создать гостям максимум неудобств, в том числе и в тактическом плане. И зачастую это удаётся – даже несмотря на то, что свой выбор хозяева делают строго в рамках регламента турнира.

Однако случается и по-другому. Например, при подготовке к парижскому финалу Кубка Дэвиса против сборной России французской стороной был допущен ряд просчётов. В частности, трудно объяснить, почему французы решили играть на грунте. Себастьян Грожан на медленном покрытии не смог справиться с мощными ударами Марата Сафина. Поль-Анри Матье, который перед этим одолел Сафина в Москве на Кубке Кремля на относительно быстром покрытии, утратил мощь своих ударов. А для того, чтобы успевать отражать быстрые мячи от Сафина и Михаила Южного, ему не хватало скорости передвижения по корту. Впрочем, на смену тактике по организации и проведению соревнований, по мнению Льва Павловича Матвеева, приходит фазовая структура процессов, обусловленных самой соревновательной деятельностью спортсменов: конфликтность, взаимная рефлексивность и вероятностность.

Конфликтность – деятельность, при которой два или более спортсмена стремятся к достижению одной и той же цели (выиграть матч), а победителем является лишь один из них. От конфликтности в соревнованиях «не освобождаются» даже родственники, например две американские суперзвезды Винус и Серена Уильямс. Напомним, что итог финала Australian Open вызвал у Винус слёзы обиды.

Рефлексивные взаимодействия подразумевают, что для принятия и выполнения верного решения по ходу соревнования каждый спортсмен должен предвидеть замыслы соперника и определить свои ответные действия. В качестве примера обратимся к полуфиналу Кубка Дэвиса Франция – США (таблица 40).

Таблица 40

**Подача Себастьяна Грожана во встрече
с Энди Роддиком в полуфинале Кубка Дэвиса**

Счёт	Первый квадрат поля подачи			
	Первая подача сопернику		Вторая подача сопернику	
	вправо	влево	вправо	влево
1	2	3	4	5
0:0	10 (5 пр.)	4 (3 в.)	4 (1 двойн.)	2
15:15		5 (2 пр.)	2	
30:0	4	3 (1в., 2 пр.)	2	
0:30		1 пр.	2	
40:15	6 (4 пр.)		2	2
15:40				
Ровно	9 (5 пр.)	2 пр.	4	3



1	2	3	4	5
Второй квадрат поля подачи				
15:0	4 (1 пр.)	6 (1 пр.)		2
0:15		4 (1 пр.)		
30:15	7 (1в., 3 пр.)	1 пр.	1	3
15:30	1			
40:0	2 пр.	2 (1 пр.)		3
0:40	1 пр.			1
Больше	3 (1 пр.)	8 (1 в., 1 пр.)		3
Меньше		2		

Например, Грожан в наиболее важные моменты встречи с Роддиком при счёте «меньше» или «больше» предпочитал направлять мячи сопернику под удар слева, а при выполнении подачи при счёте «равно» чаще всего подавал в правый угол квадрата подачи.

Аналогичный материал был использован при подготовке к решающей встрече финала – Матье с Михаилом Южным. Исходные данные по игре француза были получены в первый день финала по ходу встречи Матье с Сафиным, а также заранее – во время Кубка Кремля и даже Roland Garros.

Тактика выполнения подачи и приёма

Прежде чем рассматривать вопросы тактики выполнения подачи и её совершенствования в тренировочном процессе, необходимо изучить статистику этого технического действия в матчах сильнейших теннисистов мира. В данном случае рассмотрим статистику подачи Жо-Вилфрида Цонга в двух важнейших поединках (таблица 41).

Первым делом обратим внимание на качество первой подачи. Если в полуфинале её попадание составило 64% (49 попаданий из 76 попыток), то в финале было уже 96 попаданий из 136 попыток (71%). Следует отметить достаточно большое количество эйсов, выполненных Цонга в полуфинале – более 22% от всех точных первых подач. В финале этот показатель составил всего 11%.

Расширенные количественно-качественные показатели подач двух полуфиналистов РТТ в возрастной категории до 12 лет, к которым частично мы уже обращались, приведены в таблице 42.

Количество выполненных подач по отношению к остальным ударам составляет 39% у Дарьи и 41% – у Авелины. В связи с этим следует обратить внимание на стабильность выполнения первой подачи. Показатель безошибочного направления у Авелины – 49%, а у Дарьи – всего 24%. Низкие показатели стабильности первой подачи заставляют теннисисток вхолостую тратить значительное количество энергии, которая пригодилась бы им в затяжном матче. Что касается показателя стабильности второй подачи, то у Авелины он достиг 82% при 4 двойных ошибках, а у Дарьи – 76% при 7 двойных ошибках.

Одной из причин невысоких показателей эффективности и стабильности первой подачи является отсутствие качественного навыка подброса мяча в конкретную точку его встречи с ракеткой.

Таблица 41

Количественно-качественные показатели подачи Жо-Вилфрида Цонга в полуфинале Australian Open против Рафаэля Надаля и финале против Новака Джоковича

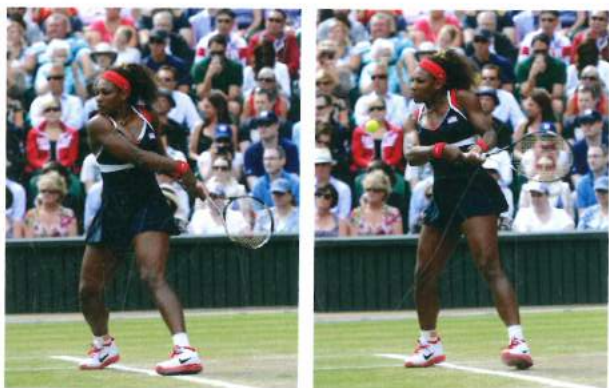
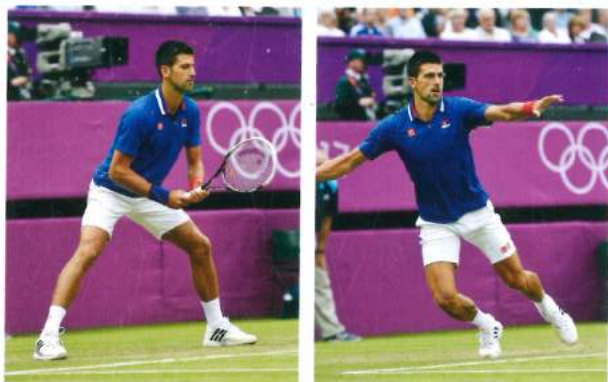
Подачи и их характеристики	Цонга – Надаль	Цонга -Джокович
Процент попадания первой подачи	49 из 76 64%	96 из 136 71%
Эйсы	17 22,36%	15 11,02%
Двойные ошибки	1	2
Очки, выигранные после выполнения первой подачи	42 из 49 86%	68 из 96 71%
Очки, выигранные после выполнения второй подачи	15 из 27 56%	19 из 40 48%
Максимальная скорость подачи	221 км/ч	218 км/ч
Средняя скорость первой подачи	190 км/ч	189 км/ч
Средняя скорость второй подачи	150 км/ч	147 км/ч

Таблица 42

Количественно-качественные показатели подачи полуфиналистов Российского теннисного тура (возрастная категория до 12 лет)

	Все подачи	Принятые	Чисто выигранные	Проигранные
Авелина				
Всего подач	65 41%	38 58%	1 1,5%	26 40%
Первая подача	43 66%	20 49%	1 2%	22 51%
Вторая подача	22 34%	18 82%		4 18%
Двойные ошибки	4			
Дарья				
Всего подач	67 39%	31 46%		36 54%
Первая подача	38 57%	9 24%		29 76%
Вторая подача	29 43%	22 76%		7 24%
Двойные ошибки	7			

Изучение соревновательной деятельности юных теннисистов не ограничивается лишь изучением показателей подачи. Однако на тренировочных занятиях совершенствованию техники её выполнения уделяется меньше времени по сравнению с остальными техническими приёмами. Возможно, поэтому и приёму тоже не уделяется должного внимания. Часто теннисисты невысокой спортивной квалификации, выполняя приём, копируют технику ударов с отскока. И если на начальной стадии обучения это ещё допустимо, то по мере увеличения скорости подачи следует всё более внимательно подходить к технике приёма. Тренеру необходимо обращать внимание на выполнение его подопечным компактного замаха и не допускать суеты при выносе ракетки на мяч, пусть даже в ущерб её скорости.



Ограниченное по величине движение ракетки в замахе осуществляется за счёт поворота плеч и туловища и лишь затем выполняется небольшое отведение ракетки назад – в сторону. В зависимости от скорости подачи принимающий должен выполнить оптимальное по величине сопровождение ракетки после приёма.

На важность качественного выполнения приёма в условиях напряжённой встречи указывают данные таблицы 43. Число ошибочных ударов достигает 42%, количество же чисто выигранных приёмов у одной из теннисисток составило всего 10%, а другая таким образом не взяла ни одного очка. Наиболее важные очки в гей-

мах разыгрываются при счёте «ровно», «больше» или «меньше». Поэтому теннисист, выполняющий подачу, в таких ситуациях старается направить мяч в ту часть чужого квадрата, из которой последует не столь агрессивный ответ.

Таблица 43

Количественно-качественные показатели приёма подач полуфиналисток Российского теннисного тура (возрастная категория до 12 лет)

Приём подачи	Всего в матче	Результат удара		
		Принят.	Чисто выигран.	Проигран.
Авелина				
Всего	31 19%	22 71%	3 10%	6 19%
Форхенд	19 61%	13 68%	1 5%	5 26%
Бэкхенд	12 39%	9 75%	2 17%	1 8%
Дарья				
Всего	38 22%	22 58%		16 42%
Справа	26 68%	14 54%		12 46%
Слева	12 32%	8 67%		4 33%

Мы изучили направление полёта мяча при выполнении подачи и приёма на заключительных стадиях геймов в первом и решающем сетях финала Открытого чемпионата Австралии.

Соперники неоднократно встречались друг с другом в различных турнирах, поэтому было интересно узнать о выборе ими тактики выполнения подач и её приёма при розыгрыше решающих очков в геймах (таблицы 44, 45).

Таблица 44

Направления подачи и приёма в первом сете финала Australian Open при счёте «равно», «меньше» или «больше»

Направление подачи Надаля			
Первый квадрат (равно)		Второй квадрат (меньше, больше)	
Вправо сопернику	Влево сопернику	Вправо сопернику	Влево сопернику
3	5	6	2
Направление приёма Джоковича			
Первый квадрат (равно)		Второй квадрат (меньше, больше)	
Вправо сопернику	Влево сопернику	Вправо сопернику	Влево сопернику
2	5	4	3
Направление подачи Джоковича			
Первый квадрат (равно)		Второй квадрат (меньше, больше)	
Вправо сопернику	Влево сопернику	Вправо сопернику	Влево сопернику
6	5	2	9
Направление приёма Надаля			
Первый квадрат (равно)		Второй квадрат (меньше, больше)	
Вправо сопернику	Влево сопернику	Вправо сопернику	Влево сопернику
5	6	3	8

Таблица 45

Направления подачи и приёма в пятом сете финала Australian Open начиная со счёта 4:4, а также в каждом из геймов при счёте «равно», «меньше» или «больше»

Направление подачи Надаля			
Первый квадрат (равно)		Второй квадрат (меньше, больше)	
Вправо сопернику	Влево сопернику	Вправо сопернику	Влево сопернику
7	6	1	9
Направление приёма Джоковича			
Первый квадрат (равно)		Второй квадрат (меньше, больше)	
Вправо сопернику	Влево сопернику	Вправо сопернику	Влево сопернику
9	4	2	8



Окончание таблицы 45

Направление подачи Джоковича			
Первый квадрат (ровно)		Второй квадрат (меньше, больше)	
2		2	
Направление приёма Надаля			
Первый квадрат (ровно)		Второй квадрат (меньше, больше)	
Вправо сопернику	Влево сопернику	Вправо сопернику	Влево сопернику
2		2	

По аналогичной схеме следует анализировать и качество остальных ударов, причём не только классных, но и совсем юных игроков (таблица 46).

Таблица 46

Количественно-качественные показатели ударов с отскока полуфиналистов Российского теннисного тура (категория – до 12 лет)

Показатели ударов	Всего в матче	Результат ударов		
		Принято	Чисто выиграно	Проиграно
Авелина (левша)				
Всего ударов с отскока	64 40%	46 72%	8 12%	10 16%
Форхенд с отскока, всего	32 50%	25 78%	3 9%	4 12,5%
Кросс	27 42%	22 81%	2 7%	3 11%
По линии	5 8%	3 60%	1 20%	1 20%
Бэкхенд с отскока, всего	31 48%	21 68%	5 16%	5 16%
Кросс	23 36%	15 65%	4 17%	4 17%
По линии	8 12,5%	6 75%	1 12,5%	1 12,5%
Смеш, всего	1 0,62%			1 100%
Дарья (правша)				
Всего ударов с отскока	68 39%	42 62%	5 7%	21 31%
Слева с отскока, всего	37 54%	26 70%		11 30%
Кросс	19 28%	13 68%		6 32%
По линии	18 26%	13 72%		5 28%
Справа с отскока, всего	30 44%	15 50%	5 17%	10 33%
Кросс	22 32%	12 55%	3 14%	7 32%
По линии	6 9%	3 50%	1 17%	2 33%
Обратный кросс	2 3%		1 50%	1 50%

В своё время легенда французского тенниса Анри Коше говорил: «Отказывайся от способа игры, не приносящего победы, и не изменяй тактике, благодаря которой выигрываешь».

Наиболее успешные теннисисты всегда строят план игры, ориентируясь не только на свои сильные стороны, но и на решения, которые принимает соперник. Такой план разрабатывается накануне, а не перед выходом на корт или тем более не во время разминки.

При составлении тактического плана необходимо предусмотреть возможность выполнения соперником коронных ударов, если мяч будет направляться ему с определённой скоростью в определённые зоны площадки. Иными словами, чтобы лишить конкурента привилегии в выполнении атакующих действий, необходимо изменить либо скорость полёта мяча, либо зону его приземления.

Иногда, впрочем, можно спровоцировать соперника на выполнение коронного удара, направленного в строго определённую часть площадки. И если вам удастся успешно отразить такой удар контратакующим ударом, будьте уверены, что вы сможете сильно смутить соперника.

Выигрывать очко, по мнению Анри Коше, можно за счёт скорости полёта мяча, трудности его приёма, терпения. Но есть способ, по мнению французской теннисной легенды, более творческий: «Использовать шахматную сторону тенниса, поставить противника в такое положение, чтобы он сам ошибся при ударе или предоставил вам возможность убить мяч».

Сегодня можно получить довольно обширную информацию о соревновательной деятельности участников турниров «Большого шлема» непосредственно после окончания того или иного матча, чего не скажешь о соревнованиях менее значимых.

При подготовке к матчу с тем или иным соперником порой бывает невозможно ответить на все вопросы. Причиной тому – отсутствие такой системы анализа соревновательной деятельности, которая бы позволяла:

- ознакомиться с качеством выполнения конкретных ударов предполагаемого соперника при ведении игры в различном темпе;
- определить тактику конкретного розыгрыша очка соперником;
- построить собственную тактику игры, направленную на разрушение активных действий соперника и осуществление своих атакующих и контратакующих действий.

Как правило, или отсутствует оперативная полноценная статистика о соревновательной деятельности того или иного спортсмена в конкретном матче, или тренеры сами не могут получать необходимую информацию о соревновательной деятельности своих учеников и их конкурентов.

Розыгрыш очка начинается с подачи или приёма. Перед их выполнением каждый теннисист определяет направление полёта мяча. На чём основан его выбор?

При выполнении подачи игрок рассчитывает на мгновенный выигрыш очка либо на удобный ответ соперника. Но всегда ли подающий учитывает все возможности соперника выполнить то или иное техническое действие? К сожалению, нет.



К примеру, один из сильнейших теннисистов мира А. Б. (инициалы имени и фамилии изменены) в четвертьфинале Открытого чемпионата Австралии и финале турнира Masters Cup подавал под удар слева соперникам в два раза чаще, чем под удар справа, при выполнении которого те ошибались значительно больше (таблица 47).

Таблица 47

Приём подачи сильнейшими теннисистами мира в матчах с А. Б.

Соперники А. Б.	Приём подач соперниками ударами слева	Приём подач соперниками ударами справа
Багдатис в 1/4 финала Australian Open	90 11,1% ошибок	44 18% ошибок
Федерер в финале Master Cup	124 12,9% ошибок	61 27,8% ошибок

Однако соперники А. Б. тоже не смогли определить оптимального направления своих подач. Так, Багдатис направлял свои подачи под удар слева А. Б. немного чаще, чем под удар справа, который был у А. Б. более надёжным (таблица 48).

Таблица 48

Приём подачи А. Б. в матчах с сильнейшими теннисистами мира

Соперники А. Б.	Приём подачи слева А. Б.	Приём подачи справа А. Б.
Багдатис в 1/4 финала Australian Open	73 28,7% ошибок	63 14,3% ошибок
Федерер в финале Masters Cup	80 21,2% ошибок	88 18,2% ошибок

Аналогичная картина просматривается и при выборе направления подач Роджером Федерером, который также мог бы чаще подавать сопернику под удар слева.

Столь же важным является выбор направления ударов с отскока. Соперники А. Б. чаще направляли ему мяч под удар слева, хотя в процентном отношении тот ошибался значительно чаще при выполнении ударов справа (таблица 49).

Таблица 49

Удары с отскока А. Б. в матчах с сильнейшими теннисистами мира

Соперники А. Б.	Удары А. Б. слева	Удары А. Б. справа
Багдатис в 1/4 финала Australian Open	243 12,8% ошибок	203 18,2% ошибок
Федерер в финале Masters Cup	306 12,7% ошибок	241 14,5% ошибок

Чем же объяснить такой выбор направления подачи и ударов с отскока? Скорее всего, теннисисты рассчитывали на не очень агрессивный ответ или предвосхищали направление полёта мяча с противоположной стороны.

Доступная статистическая информация с турниров «Большого шлема» и финальной части розыгрыша Кубка Дэвиса недостаточна для качественной разработки тактических действий. На её основании невозможно моделировать тренировочный процесс, направленный на подготовку к встрече с конкретным соперником.

Как правило, анализ соревновательной деятельности теннисистов начинается с подачи. Её качество определяется как стабильным выполнением, так и показателями эффективности.

Сравнительно невысокие показатели стабильности первой подачи, как правило, объясняются необходимостью направлять мяч в строго определённые зоны с высокой скоростью.

Подавать с высокой скоростью полёта мяча способен лишь теннисист, обладающий хорошо развитыми физическими качествами и умеющий их реализовать с помощью технически правильного построения движения. Однако эффективность выполнения технического элемента во многом будет зависеть от ответных действий соперника. Ведь он также обладает ударами, которые приносят успех. Поэтому соперник будет вынуждать своего оппонента направлять мячи в определённую часть площадки, откуда в дальнейшем можно будет выполнить заключительный удар.

Игроки высшей квалификации не любят усложнять игру, а выигрывают каждое очередное очко, гейм и матч по схожему сценарию. При этом они повторяются, имея строго индивидуальные игровые черты. Часто ведущие игроки мира обладают одним или двумя эффективными игровыми приёмами, которые используют постоянно.

Обладая информацией о вариантах игровых действий, применяемых соперником в экстремальные моменты, можно предугадывать его намерения.

Вот почему в тренировочном процессе накануне встречи с конкретным соперником следует обращать внимание на построение тактических комбинаций в розыгрыше решающих очков с учётом как собственных технических и физических возможностей, так и возможностей оппонента.

Наличие банка данных о соревновательной деятельности конкретного соперника позволяет моделировать предматчевые тренировки и определять стратегические и тактические действия в предстоящем поединке.

Успешной подготовке к предстоящему матчу может способствовать запись и обработка предыдущей игры предполагаемого соперника. Записать матч и обработать его вручную





довольно сложно. Тем не менее тренеру необходимо этим заниматься.

Построение тактики игры с предполагаемым соперником следует начинать с изучения временных характеристик розыгрышей очков в различных матчах. Ниже приводится статистический анализ двух встреч А. Б. с Новаком Джоковичем. Результаты этого анализа легли в основу построения тактики игры с сербом на Открытом чемпионате США (таблица 50).

Таблица 50

**Временные характеристики розыгрышей
и их количественно-качественные характеристики
в матчах Новака Джоковича с А. Б. в течение одного сезона**

А. Б. – Джокович	Очки	Продолжительность розыгрышей, сек					
		<= 3	<= 5	<= 10	<= 15	<= 20	>= 20
Очки	195	47	40	53	29	12	14
в Мюнхене	100%	24,1%	20,51%	27,18%	14,87%	6,15%	7,18%
Очки	97	25	16	32	14	3	7
в Монреале	100%	25,77%	16,49%	32,99%	14,43%	3,09%	7,22%
Очки, выигр. А. Б.	31	2	6	7	10	3	3
в Мюнхене	15,89%	1,02%	3,07%	3,58%	5,12%	1,53%	1,53%
Очки, выигр. А. Б.	6			2	2	1	1
в Монреале	6,18%			2,06%	2,06%	1,03%	1,03%
Очки, проигр. А. Б.	69	23	9	16	8	7	6
в Мюнхене	35,38%	11,79%	4,61%	8,2%	4,1%	3,58%	3,07%
Очки, проигр. А. Б.	44	14	6	14	6		4
в Монреале	45,36%	14,43%	6,18%	14,43%	6,18%		4,12%
Очки, выигр. Джоковичем	24	2	8	6	4	1	2
в Мюнхене	12,3%	1,02%	4,1%	3,07%	2,05%	0,51%	1,02%
Очки, выигр. Джоковичем	11		4	5	1	1	
в Монреале	11,34%		4,12%	5,15%	1,03%	1,03%	
Очки, проигр. Джоковичем	71	20	17	24	7	1	3
в Мюнхене	36,41%	10,25%	8,71%	12,3%	3,58%	0,51%	1,53%
Очки, проигр. Джоковичем	36	11	6	11	5	1	2
в Монреале	37,11%	11,34%	6,18%	11,34%	5,15%	1,03%	2,06%

При изучении тактики игры обращается внимание на продолжительность розыгрышей и конкретное количество очков, разыгранных в определённый период времени.

К примеру, четвертая часть очков в рассматриваемых матчах разыгрывалась до 3 сек (от 24,1 до 27,7% от всех разыгранных в матче очков). Иными

словами, особое внимание перед этими матчами следовало уделять подаче и её приёму.

При успешном приёме около 30% очков в матчах разыгрывались до 10 сек (от 27,18 до 32,99%), практически одинаковое количество очков разыгрывалось от 3 до 5 сек (от 16,49 до 20,51%) и от 10 до 15 сек (от 14,43 до 14,87%). Относительно небольшое количество очков разыгрывалось от 15 до 20 сек (от 3,09 до 6,15%) и свыше 20 сек (от 7,18 до 7,22%).

Джокович выиграл четыре очка в розыгрышах от 3 до 5 сек и 5 очков – от 5 до 10 сек. Проиграл же он по 11 очков на приёме и в розыгрышах от 5 до 10 сек.

Абсолютно иная ситуация сложилась при анализе очков, проигранных А. Б. в указанных выше временных диапазонах. На своей подаче А. Б. проиграл на 3 очка больше, как и в розыгрышах от 5 до 10 сек.

Перед встречей А. Б. с Джоковичем в Монреале был проведён анализ собственных технико-тактических действий на приёме подач в Мюнхене (таблица 51).

Таблица 51

Количественно-качественные показатели приёма А. Б. подач Новака Джоковича на различных турнирах

Турниры	Приём	Результат удара			Коэффициенты качества ударов	
		Принятые соперником	Чисто выигранные	Проигранные	Эфф.	Стаб.
Мюнхен	Всего 70 100%	52 74,29%	1 1,43%	17 24,29%	0,01	0,76
	Слева 37 52,86%	2 72,97%	-	10 27,03%	-	0,73
	Справа 33 47,14%	25 75,76%	1 3,03%	7 21,21%	0,03	0,79
Монреаль	Всего 42 13,42%	31 73,81%	-	11 26,19%	-	0,74
	Слева 26 61,9%	20 76,92%	-	6 23,08%	-	0,77
	Справа 16 38,1%	11 68,75%	-	5 31,25%	-	0,69

Результаты анализа показали, что качество приёма ударами слева было ниже, чем ударами справа. Поэтому в Монреале большее количество подач было направлено Джоковичу под удар слева. Однако анализ приёма Джоковича слева в Монреале показал, что им была проведена серьёзная тренировочная работа, направленная на повышение качества выполнения этого технического приёма. Так, процент брака при приёме слева сократился с 27,91

словами, особое внимание перед этими матчами следовало уделять подаче и её приёму.

При успешном приёме около 30% очков в матчах разыгрывались до 10 сек (от 27,18 до 32,99%), практически одинаковое количество очков разыгрывалось от 3 до 5 сек (от 16,49 до 20,51%) и от 10 до 15 сек (от 14,43 до 14,87%). Относительно небольшое количество очков разыгрывалось от 15 до 20 сек (от 3,09 до 6,15%) и свыше 20 сек (от 7,18 до 7,22%).

Джокович выиграл четыре очка в розыгрышах от 3 до 5 сек и 5 очков – от 5 до 10 сек. Проиграл же он по 11 очков на приёме и в розыгрышах от 5 до 10 сек.

Абсолютно иная ситуация сложилась при анализе очков, проигранных А. Б. в указанных выше временных диапазонах. На своей подаче А. Б. проиграл на 3 очка больше, как и в розыгрышах от 5 до 10 сек.

Перед встречей А. Б. с Джоковичем в Монреале был проведён анализ собственных технико-тактических действий на приёме подач в Мюнхене (таблица 51).

Таблица 51

Количественно-качественные показатели приёма А. Б. подач Новака Джоковича на различных турнирах

Турниры	Приём	Результат удара			Коэффициенты качества ударов	
		Принятые соперником	Чисто выигранные	Проигранные	Эфф.	Стаб.
Мюнхен	Всего 70 100%	52 74,29%	1 1,43%	17 24,29%	0,01	0,76
	Слева 37 52,86%	2 72,97%	-	10 27,03%	-	0,73
	Справа 33 47,14%	25 75,76%	1 3,03%	7 21,21%	0,03	0,79
Монреаль	Всего 42 13,42%	31 73,81%	-	11 26,19%	-	0,74
	Слева 26 61,9%	20 76,92%	-	6 23,08%	-	0,77
	Справа 16 38,1%	11 68,75%	-	5 31,25%	-	0,69

Результаты анализа показали, что качество приёма ударами слева было ниже, чем ударами справа. Поэтому в Монреале большее количество подач было направлено Джоковичу под удар слева. Однако анализ приёма Джоковича слева в Монреале показал, что им была проведена серьёзная тренировочная работа, направленная на повышение качества выполнения этого технического приёма. Так, процент брака при приёме слева сократился с 27,91



до 23%. По ходу игры А. Б. не обратил внимания на этот факт и чаще подавал сопернику под удар слева.

В то же время на приёме ударами справа Джокович ошибался чаще, чем при приёме ударами слева – в 31,25% случаев от всех принятых им ударов (коэффициент стабильности – 0,77). При выполнении 26 приёмов слева он ошибся лишь в 23,08% случаев (коэффициент стабильности выполнения ударов – 0,69).

Причиной ошибочного выбора направления подач А. Б. стало отсутствие достоверной оперативной информации о соревновательной деятельности Джоковича на протяжении нескольких месяцев перед встречей в Монреале. Кроме того, надо иметь в виду, что этот турнир являлся проверкой состояния спортивной формы перед Открытым чемпионатом США, к которому спортсмены готовятся самым тщательным образом.

Джокович явно знал о недостатках своего приёма слева и накануне ответственного турнира сумел значительно улучшить качество выполнения этого элемента. Это значит, что информация о соревновательной деятельности теннисистов высокого уровня может быстро меняться.

Наибольшее количество ударов в игре выполняются ударами с отскока независимо от того, на каком покрытии проводятся соревнования (таблица 52).

Таблица 52

**Количественно-качественные показатели ударов с отскока
Новака Джоковича в матчах с А. Б. на различных турнирах**

Турниры	Всего	Принятые	Чисто	Проигранные	КЭ	КС
Мюнхен, все удары с отскока	314 100%	264 84,08%	12 3,82%	38 12,1%	0,04	0,88
Мюнхен, слева с отскока	198 63,05%	172 86,87%	4 2,02%	22 11,11%	0,02	0,89
Мюнхен, справа с отскока	115 36,62%	91 79,13%	8 6,96%	16 13,91%	0,07	0,86
Монреаль, все удары с отскока	187 100%	152 81,28%	11 5,88%	24 12,83%	0,06	0,87
Монреаль, слева с отскока	100 53,48%	82 82%	3 3%	15 15%	0,03	0,85
Монреаль, справа с отскока	87 46,52%	70 80,45%	8 9,19%	9 10,34%	0,1	0,89

Изучая количественно-качественные характеристики выполнения ударов с отскока, необходимо рассматривать их в целом, а также отдельно удары слева и удары справа. Удары с отскока справа или слева от туловища теннисиста выполняются с различным направлением полёта мяча: кроссом, по линии, обратным кроссом, двойной линией в зависимости от решения определённых тактических задач в каждом розыгрыше.

В Мюнхене у Джоковича коэффициент стабильности ударов справа с отскока был ниже, чем ударов слева. Анализ встречи в Монреале показал определённое смещение количественных показателей распределения ударов, направляемых сопернику под форхенд или бэкхенд. Их было примерно оди-

наково, но качество ответных действий оказалось противоположным относительно предыдущей встречи. Иными словами, ценной может быть и та информация, которая получена во время текущего турнира.

Немаловажным фактором при построении тактических действий является информация о наиболее часто применяемых соперником ударах с отскока по различным направлениям (таблица 53).

Таблица 53

Показатели ударов Новака Джоковича слева с отскока по различным направлениям в матчах с А. Б.

Турниры	Удары слева с отскока	Результат удара			Коэффициенты качества	
		Принятые	Чисто выигр.	Проигр.	Эфф.	Стаб.
Мюнхен	Всего 198 63,06%	172 86,87%	4 2,02%	22 11,11%	0,02	0,89
	Кросс 127 40,45%	114 89,76%	2 1,57%	11 8,66%	0,02	0,91
	По линии 68 21,66%	55 80,88	2 2,94%	11 16,18%	0,03	0,84
	Дв. линия 1 0,32%	1 100%	-	-	-	1
	Свеча 2 0,64%	2 100%	-	-	-	1
Монреаль	Всего 100 53,48%	82 82%	3 3%	15 15%	0,03	0,85
	Кросс 63 33,69%	54 85,71%	1 1,59%	8 12,7%	0,02	0,87
	По линии 36 19,25%	27 75%	2 5,56%	7 19,44%	0,06	0,81
	Свеча 1 0,53%	1 100%	-	-	-	1

При анализе коэффициентов эффективности и стабильности при выполнении ударов с отскока несложно заметить, что Джокович при выполнении ударов слева предпочитал чаще бить кроссом. Это объясняется тем, что при выполнении ударов по линии он ошибался чаще.

Если коэффициент стабильности при выполнении ударов справа с отскока в Мюнхене составлял 0,86, а ударов слева с отскока – 0,89, то в Монреале эти показатели были равны соответственно 0,89 и 0,85. Повышения показателей эффективности выполнения ударов справа с отскока в Монреале Джокович достиг за счёт успешного завершения атакующих действий: с 6,96% в Мюнхене до 9,52% в Монреале и снижения ошибок с 13,91 до 10,71%.

Удары справа с отскока по направлению у Джоковича были более вариативными, чем удары слева с отскока. Он применял удары не только кроссом или по линии, но и так называемые нестандартные удары – обратным кроссом, двойной или обратной линией, которые усложняют сопернику задачу защищать тот или иной угол площадки. Так, в Мюнхене Джокович направил на сто-



рону соперника практически одинаковое количество мячей справа с отскока кроссом и по линии. Однако удары кроссом были выполнены на более высоком уровне. Коэффициенты эффективности и стабильности при выполнении ударов кроссом составили соответственно 0,04 и 0,88, а ударов по линии – 0,02 и 0,82 (таблица 54).

Таблица 54

Показатели ударов Новака Джоковича справа с отскока по направлениям в матчах с А. Б.

Турниры	Удары справа с отскока	Результат удара			Коэффициенты Качества	
		Принят.	Чисто выигр.	Проигр.	Эфф.	Стаб.
Мюнхен	Всего 115 36,62%	91 79,13%	8 6,96%	16 13,91%	0,07	0,86
	Кросс 48 15,29%	40 83,33%	2 4,17%	6 12,5%	0,04	0,88
	По линии 45 14,33%	36 80%	1 2,22%	8 17,78%	0,02	0,82
	Обр. кросс 10 3,18%	7 70%	3 30%	–	0,3	1
	Дв. линия 8 2,55	5 62,5%	2 25%	1 12,5%	0,25	0,88
	Свеча 4 1,27%	3 75%	–	1 25%	–	0,75
	Остальные 1 0,32	1 100%				1
Монреаль	Всего 84 44,92%	67 79,76%	8 9,52%	9 10,71%	0,1	0,89
	Кросс 38 20,32%	34 89,47%	2 5,26%	2 5,26%	0,05	0,95
	По линии 34 18,18%	25 73,53%	4 11,76%	5 14,71%	0,12	0,85
	Обр. кросс 5 2,67%	2 40%	2 40%	1 20%	0,4	0,8
	Дв. линия 6 3,21%	5 83,33%	–	1 16,67%	–	0,83
	Свеча 1 0,53%	1 100%	–	–	–	1
	Остальные 3 1,6%	3 1,6%	3 100%	–	–	1

С учётом анализа встречи с Джоковичем в Мюнхене А. Б. решил в Монреале направлять ему большее количество мячей под удар справа с отскока, хотя он чисто выигрывал этими ударами большее количество очков, чем ударами слева с отскока.

Однако во время встречи соперник выполнил несколько удачных атакующих ударов справа с отскока, чем заставил А. Б. сместить акцент в направлении ударов.

Возможно, это была тактическая ошибка, подтверждённая результатами встречи: коэффициенты эффективности и стабильности выполнения соперником ударов справа с отскока составили 0,1 и 0,89, а выполнения ударов слева с отскока – 0,03 и 0,85 соответственно.

Интерактивная технология модульного совершенствования технико-тактических действий теннисистов позволяет раскрывать принципы построения тактических комбинаций в игре теннисиста с конкретным соперником.

Сегодня недостаточно определять тактику игры двумя-тремя задачами. Ведь в условиях игрового стресса спортсменов, как правило, меняет тактику розыгрыша решающих очков в геймах, сетах и матче. В такие моменты выбору тактики может способствовать достоверная информация о тех технико-тактических действиях, которые наиболее часто применяются соперником в конкретной игровой ситуации.

Вот почему в тренировочном процессе накануне встречи следует обращать внимание на построение тактических комбинаций в розыгрыше решающих очков с учётом как собственных технических и физических возможностей, так и технико-тактических возможностей оппонента.

Создание банка данных по анализу соревновательной деятельности предполагаемых соперников может значительно упростить подготовку к матчу, использовать специальные упражнения, направленные на моделирование конкретных технико-тактических действий.

При составлении тренировочных упражнений следует учитывать их длительность, чтобы можно было проводить конкретные технические действия с определённым количеством ударов в различных комбинациях.

Составляя тактический план игры против того или иного соперника, необходимо самому уметь выполнять технические действия с наименьшими показателями брака при соответствующих показателях специальной физической и психологической подготовки. Вот почему на тренировках необходимо совершенствовать тактику игры с предполагаемым соперником, используя близкие по временным характеристикам игры и несущие определённую тактическую направленность упражнения.

Обладая информацией о наиболее часто используемых соперником вариантах завершения комбинаций в экстремальные моменты встречи, можно вынуждать его применять вроде бы наилучший для него вариант, но в то же время предугадывая его намерения. Использование оперативных данных о соревновательной деятельности соперника позволяет рассчитывать на положительный результат. Предполагаемые атакующие или контратакующие технико-тактические действия соперника должны быть основой для построения собственной тактики игры.

Чтобы выполнить свой коронный удар, игроку необходимо вынудить соперника направить ему мяч в благоприятное для него место площадки. Вот почему тренер часто может задавать подопечному такие вопросы:

– куда он будет направлять мяч сопернику, чтобы получить от него ответный удар под свой коронный удар?

– в какое место площадки соперника следует направить мяч ударом справа, чтобы получить от соперника ответ под удар слева?



– куда следует направить мяч ударом слева, чтобы следующим также был удар слева?

– каким образом следует использовать игровое поле корта для выполнения решающего удара слева кроссом или по линии?

Завершающие удары имеют сугубо индивидуальные характеристики. Речь идёт о том, насколько часто можно использовать своё коронное оружие и с его помощью достигать успеха. Так, Густаво Куэртен и Марат Сафин выигрывали большое количество очков с помощью завершающего удара слева по линии с отскока. Успех во многом зависит от способности вести игру таким образом, чтобы завершать розыгрыш очка коронным ударом независимо от того, с кем приходится играть.

Соперник, как правило, достигает успеха, если проводит атакующие или контратакующие действия из удобных для себя игровых позиций на корте. Соответственно, нужно стремиться лишать соперника благоприятных для него условий. При этом, конечно, наивно направлять сопернику все без исключения мячи в строго определённые зоны площадки. Тогда можно оказаться для соперника хорошим спарринг-партнёром, игра которого будет совершенствоваться с вашей помощью.

Причём ключевое значение при анализе действий соперника могут иметь показатели не только точных ударов, но и ошибочных действий (таблица 55).

Таблица 55

Показатели выполнения технических действий теннисистов в важнейших матчах Открытого чемпионата Австралии и Уимблдонского турнира

Количественно-качественные показатели	Australian Open, 1/2 финала		Уимблдон, финал	
	Багдатис	Налбандян	Федерер	Надаль
Сеты	5	5	4	4
Геймы	50	50	41	41
Все удары	812 100%	779 100%	586 100%	598 100%
Удары, принятые соперником	596 73,4%	590 75,74%	438 74,74%	432 72,24%
Чисто выигранные очки	50 6,16%	45 5,78%	45 7,68%	45 7,53%
Ошибки	166 20,44%	144 18,49%	103 17,58%	121 20,23%
Эффективность ударов	0,06	0,06	0,08	0,08
Стабильность ударов	0,8	0,82	0,82	0,8

Обе встречи были для каждого из четырёх участников исключительно важными с точки зрения спортивного результата. О напряжённости матчей свидетельствуют довольно близкие показатели выполненных ударов, причём количество выигранных ударов на заключительных стадиях розыгрышей тоже было почти одинаковым.

Так что же является ключевым моментом в том или ином поединке? Ответ на этот вопрос даёт разница количества ошибок, которая составляла от 17 до 20% от всех выполненных ударов.

Вот как распределились выигранные и проигранные очки по интервалам интенсивности и продолжительности в одном из женских полуфиналов Roland Garros для теннисистки, проигравшей этот матч (таблица 56).

Таблица 56

Распределение выигранных и проигранных очков по интервалам интенсивности и продолжительности

Roland Garros, женщины, 1/2 финала С. В. – Д. К. (данные для Д. К.)							
Темп (уд/мин)	Всего очков 194	Время в секундах и количество разыгранных очков					
		<= 3	<= 5	<= 10	<= 15	<= 20	>= 20
Выигр.	95	16	25	31	10	2	11
	48,97%	8,25%	12,89%	15,98%	5,15%	1,03%	5,67%
Проигр.	99	22	22	28	14	7	6
	51,3%	11,34%	11,34%	14,43%	7,22%	3,61%	3,09%
<= 15 выигр.	3						3
	1,55%						1,55%
15–20 выигр.	8		3	3	2		
	4,12%		1,55%	1,55%	1,03%		
15–20 проигр.	10		3	3	2	2	
	5,15%		1,55%	1,55%	1,03%	1,03%	
20–24 выигр.	48	2	8	23	6	2	7
	24,74%	1,03%	4,12%	11,86	3,09%	1,03%	3,61%
20–24 проигр.	49	5	4	19	10	5	6
	25,26%	2,58%	2,06%	9,79%	5,15%	2,58%	3,09%
24–26 выигр.	11	2	5	2	2		
	5,67%	1,03%	2,58%	1,03%	1,03%		
24–26 проигр.	22	7	10	4	1		
	11,34%	3,61%	5,15%	2,06%	0,52%		
26–28 выигр.	11	4	4	3			
	5,67%	2,06%	2,06%	1,55%			
26–28 проигр.	5	1	3	1			
	2,58%	0,52%	1,55%	0,52%			
28–30 выигр.	5	2	3				
	2,58%	1,03%	1,55%				
28–30 проигр.	4	3	1				
	2,06%	1,55%	0,52%				
30–35 выигр.	4	3					
	2,06%	1,55%					
30–35 проигр.	6	4	1	1	1		
	3,09%	2,06%	0,52%	0,52%	0,52%		
35–40 выигр.	2	2					
	1,03%	1,03%					
35–40 проигр.	2	2					
	1,03%	1,03%					
> 40 выигр.	3	1	1				
	1,55%	0,52%	0,52%				
> 40 проигр.	1		1	1			
	0,52%		0,52%	0,52%			



Анализ качества разыгранных очков в различных временных параметрах позволил определить наиболее благоприятные очки для Д.К. Это те очки, которые разыгрывались до 10 сек или свыше 20 сек.

В остальных временных режимах преимущество было на стороне соперницы. Вот почему заключительную тренировку перед матчем необходимо провести с учётом предполагаемых тактических действий соперника и при определённых временных параметрах.

Моделирование технико-тактических действий на заключительном этапе розыгрыша очка

Основы теннисной тактики заключаются в умении разрушить уверенность противника и помешать ему использовать свою систему игры.

Билл Тилден, 10-кратный победитель турниров «Большого шлема» в одиночном разряде (1920–1930)

Для победы над сильным соперником недостаточно много и упорно работать на корте. Помимо этого, надо обязательно собирать и анализировать информацию вне корта.

Иными словами, необходимо знать всё о сопернике и условиях проведения встречи. Вот почему предварительно следует:

- изучить показатели технико-тактических действий соперника;
- принять во внимание психологическое состояние соперника и его технико-тактические возможности;
- убедиться в собственной уверенности ведения игры на том или ином покрытии;
- учесть метеоусловия и обстановку на стадионе;
- принять во внимание его географическое расположение.

Технико-тактические действия предполагаемого соперника желательно изучать по достоверным статистическим данным соревновательной деятельности в упорном матче, проведённом накануне.

В качестве примера можно обратить внимание на качество выполнения подачи участниками встречи Марат Сафин – Энди Роддик в полуфинале Кубка Дэвиса – Россия – США (таблица 57).

Оба теннисиста обладали мощной первой подачей, скорость которой часто превосходила 200 км/ч. Столь сильная подача, как правило, имеет невысокие показатели стабильности.

В данном случае коэффициент стабильности при выполнении первой подачи у обоих теннисистов достиг всего лишь 0,55. Так, из 91 первой подачи Сафина квадратов полей подач достигли 50, то есть около 55 %, причём 17 из них (около 19 %) оказались эйсами.

В то же время из 99 первых подач Роддика квадратов полей соперника достигли 54, то есть также 55%, но только 8 из них (немногим более 8 %) оказались эйсами.

Таблица 57

**Количественно-качественные показатели подачи во встрече
Марата Сафина с Энди Роддиком в полуфинале Кубка Дэвиса**

	Всего подач	Результат удара			Коэффициенты качества ударов	
		Принят.	Чисто выигр.	Проигр.	Эфф.	Стаб.
Сафин	132 26,51%	72 54,55%	17 12,88%	43 32,58%	0,13	0,67
1-я подача	91 68,94%	33 36,26%	17 18,68%	41 45,05%	0,19	0,55
2-я подача	41 31,06%	39 95,12%	-	2 4,88%	-	0,95
Двойные ошибки	2 1,52	-	-	2 100%	-	-
Роддик	144 28,92%	88 61,11%	8 5,56%	48 33,33%	0,06	0,67
1-я подача	99 68,75%	46 46,46%	8 8,08%	45 45,45%	0,08	0,55
2-я подача	45 31,25%	42 93,33%	-	3 6,67%	-	0,93
Двойные ошибки	3 2,08%	-	-	3 100%	-	-

Сравнительно невысокие показатели стабильности первой подачи у обоих соперников объясняются необходимостью направлять первую подачу в строго определённые зоны полей с высокой скоростью.

Если обратить внимание на направление первых подач Сафина (см. таблицу 13), то легко заметить, что они распределялись практически равномерно – сопернику под удары справа (15 подач) и слева (19 подач).

При выполнении же второй подачи Сафин чаще направлял мяч сопернику под удар слева (32 раза), и лишь 7 раз – под удар справа.

В заключительной части третьего сета решалась судьба матча. Соперникам пришлось разыграть тай-брейк, в котором теннисисты максимально старались использовать свои тактические заготовки. Две первые подачи Сафина были направлены сопернику под удар слева, и оба очка были проиграны им после коротких обменов ударами с отскока.

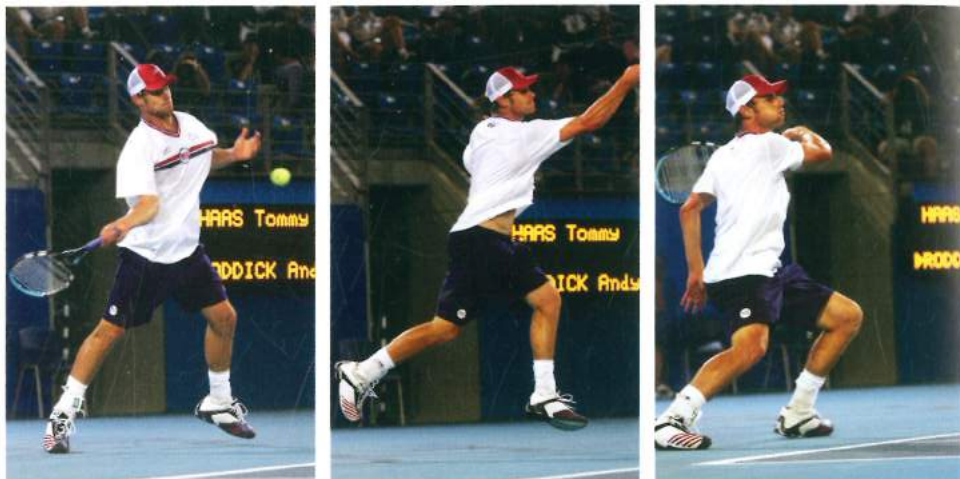
Затем Сафин трижды направлял первую подачу сопернику под удар справа и трижды добивался успеха эйсами. И лишь заключительную подачу Сафин выполнил сопернику под удар слева, чего тот мог и не ожидать.

На второй подаче Сафин направлял мяч сопернику в основном под удар слева, хотя стабильность приёма второй подачи ударом справа у Роддика была в два раза ниже.

Всего же ударами слева после первой и второй подач Роддик выполнил 51 приём (почти 70%), из которых безошибочными были 43 (85%), а неудачными – 8 (15%). Ударами справа Роддиком были приняты 22 подачи (30%). Из них безошибочно – 15 (68%), а проиграно – 7 (32%).



В.А. Голенко



Анализ приёма Роддика показал, что Сафин ошибся в выборе направления как первых, так и вторых подач.

Подобным образом можно проанализировать приём Сафина (см. таблицу 14).

Ударами слева Сафин принял 53 подачи (61%), из них безошибочно – 46 (87%), а проиграл – 7 (13%).

Ударами справа Сафин принял 34 подачи (39%), из них безошибочно – 23 (68%), а проиграл – 11 (32%).

В девятом гейме Роддик направил Сафину 4 первые подачи под удар справа, на приёме которых тот ошибся все четыре раза. Тем не менее американец решил не менять тактику и продолжал в ответственные моменты направлять вторые подачи сопернику только под удар слева. Сафин же ошибок не совершал.

Розыгрыш каждого очка в гейме может иметь разную ценность, поэтому были исследованы направления полёта мяча на подаче и приёме в зависимости от счёта.

Наибольшую ценность имеют очки, разыгрываемые теннисистами при счёте «равно», «больше», «меньше», «15:40» и на тай-брейке. В таких случаях игроки, как правило, используют свои наиболее надёжные по исполнению технические действия. Так, при выполнении первых подач в первый квадрат Роддик в указанных выше ситуациях направил Сафину 8 мячей под удар справа и 7 – под удар слева. В свою очередь, россиянин на приёме ударом справа не сделал ни одной ошибки, а ударом слева ошибся в трёх случаях (около 43%).

Выбор направления ударов определяется целесообразностью реализации собственных физических и технических возможностей с учётом использования недостатков в игре соперника.

Как правило, принимающему игроку легче направить мяч в ту же часть корта, из которой выполнялась подача. По результатам анализа (таблица 58) видно, что Сафин во встрече с Роддиком использовал именно этот тактический



приём. Американец же после выполнения скоростной подачи не успевал «выйти» из неё из-за потери равновесия, что мешало ему продолжить розыгрыш ударом справа по линии.

Таблица 58

Направление приёма Марата Сафина в решающие моменты геймов во встрече с Энди Роддиком в полуфинале Кубка Дэвиса

Счёт в гейме	Направление подачи Роддика	Направление приёма Сафина	Всего ударов
Ровно	Первая влево	Слева кросс	1
Ровно	Первая влево	Слева обр. кросс	1
Ровно	Первая вправо	Справа кросс	3
Ровно	Вторая влево	Слева обр. кросс	2
Ровно	Вторая влево	Слева кросс	2
Ровно	Вторая вправо	Справа кросс	1
Больше	Вторая влево	Слева линия	1
Меньше	Первая влево	Слева кросс	2
Меньше	Вторая влево	Слева кросс	2
Тай-брейк			
1:0	Первая вправо	Справа обр. кросс	1
1:1	Первая вправо	Справа кросс	1
3:2	Первая влево	Слева кросс	1
4:2	Первая вправо	Справа кросс	1
5:4	Вторая влево	Слева кросс	1
5:5	Вторая влево	Слева обр. кросс	1

Все 5 подач Роддика во второй квадрат при счёте «больше» или «меньше» были направлены под удар слева Сафину, который один раз ответил приёмом по линии, а четырежды – слева кроссом. Этот выбор россиянина можно объяснить тем, что на приёме второй подачи можно рисковать, направляя мячи в противоход подающему. Таким образом, из 10 выполненных Роддиком подач



в первый квадрат Сафин возвращал ему мячи в 7 случаях под удар справа и лишь в 3 – под удар слева.

Анализ таблицы 59 показывает, что при счёте «равно» Сафин отправил сопернику практически одинаковое количество подач под удар слева (4) и под удар справа (3).

Таблица 59

Направление приёма Энди Роддика в решающие моменты геймов во встрече с Маратом Сафиным в полуфинале Кубка Дэвиса

Счёт в гейме	Направление подачи Сафина	Направление приёма Роддика	Всего ударов
Ровно	первая влево	слева кросс	1
Ровно	вторая влево	слева кросс	1
Ровно	вторая влево	слева обр. кросс	2
Ровно	первая вправо	справа линия	1
Ровно	вторая вправо	справа линия	2
Больше	первая вправо	справа обр. кросс	2
Больше	вторая вправо	справа обр. кросс	1
Больше	вторая влево	слева кросс	3
Больше	вторая влево	слева линия	1
Меньше	первая влево	слева линия	1
Меньше	вторая влево	слева кросс	1
Тай-брейк			
0:0	первая влево	слева кросс	1
1:2	первая влево	слева кросс	1
5:6	первая влево	слева кросс	1

При счёте «больше» М. Сафин направил сопернику 3 подачи под удар справа, на которые тот ответил ударами справа обратными кроссами, то есть под удар слева Сафину. Скорее всего, Роддик стремился посылать мяч таким образом, чтобы он пролетал над серединой сетки – самой низкой её частью.

На 4 подачи Сафина при счёте «больше» под удар сопернику слева тот ответил на них 3 ударами кроссом и лишь одним – по линии. При счёте «меньше» россиянин дважды подавал сопернику под удар слева, на которые тот ответил одним ударом по линии и одним – кроссом.

Таким образом, из 9 выполненных Сафиным подач во второй квадрат б были направлены сопернику под удар слева и лишь 3 – под удар справа. При розыгрыше тай-брейка Сафин направлял сопернику все свои подачи под удар слева, на которые тот каждый раз отвечал кроссом.

Успех в решении тактической задачи при выполнении подачи во многом определяется не только выбранным направлением и скоростью полёта мяча, но и предположительными ответными действиями соперника, то есть удобными для него техническими приёмами в конкретной игровой ситуации.

Например, в решающей встрече финала Кубка Дэвиса с французом Полем-Анри Матье россиянин Михаил Южный использовал двухходовую комбинацию, вынуждавшую соперника направлять мяч в ожидаемую для подающего зону.

Строить многоходовые комбинации непродуктивно, поскольку из-за снижения скорости полёта мяча при долгом розыгрыше очка задуманные действия могут не получить желаемого продолжения. Вот почему с этой точки зрения наиболее интересны результаты анализа матчей на быстрых кортах.

В качестве примера приведём один из финалов Уимблдона между Рафаэлем Надалем и Роджером Федерером. Начнём с подачи. Надаль направил в первый квадрат 67 подач, после которых розыгрыш продолжался, а во второй квадрат – 47 (таблица 60).

Таблица 60

Количественные показатели подачи Рафаэля Надаля и приёма Роджера Федерера в финале Уимблдона

Подача Надаля	Приём Федерера						
	Справа кросс	Справа по линии	Справа обратн. кроссом	Справа двойн. линия	Слева кроссом	Слева по линии	Слева обратн. кроссом
Первый квадрат вправо	13	5					
Первый квадрат влево					25		24
Второй квадрат вправо			14				
Второй квадрат влево				5	27	1	

Выполняя подачи в первый квадрат, Надаль направил 18 вправо от туловища Федерера и 49 – влево от него. Во второй квадрат Надаль направил 33 подачи влево от туловища Федерера и лишь 14 – вправо от него.

Федерер направил в первый квадрат 52 подачи, после которых розыгрыш продолжался, а во второй квадрат – 53 (таблица 61).

Таблица 61

Количественные показатели подачи Роджера Федерера и приёма Рафаэля Надаля в финале Уимблдона

Подача Федерера	Приём подачи Надаля (левша)						
	Бэкхенд кросс	Бэкхенд линия	Бэкхенд обратн. кросс	Бэкхенд двойная линия	Форхенд кросс	Форхенд линия	Форхенд обратн. кросс
Первый квадрат вправо	19	15					
Первый квадрат влево					9		9
Второй квадрат вправо	11		22				
Второй квадрат влево				7	9	4	

Примечание: Надаль – левша, поэтому в левой части площадки он выполняет удар открытой ракеткой (форхенд), а в правой части – закрытой ракеткой (бэкхенд).



Качество подачи определялось показателями коэффициентов стабильности и эффективности.

У Надаля показатель безошибочного попадания первой подачи составил 74% при 9 эйсах (7,09%), 5 из которых были направлены сопернику под удар справа, а 4 – под удар слева.

Показатель попадания первой подачи у Федерера составил 70,58% при 14 эйсах (11,76%), из которых 9 были выполнены в первый квадрат и 5 – во второй. Причём 4 очка были выиграны ударами вправо от туловища Надаля под его бэкхенд и 10 очков – ударами влево от туловища Надаля под его форхенд (таблица 62).

Таблица 62

Количество очков, мгновенно выигранных с подачи Роджером Федерером и Рафаэлем Надалем в финале Уимблдона

Эйсы в первый квадрат			Эйсы во второй квадрат		
Счёт	Федерер	Надаль	Счёт	Федерер	Надаль
0:0	1 вправо, 2 влево		15:0	1 вправо	1 вправо, 1 влево
15:15	2 влево		0:15	1 влево	
30:0	1 вправо	1 влево	30:15	1 вправо	1 вправо, 1 влево
40:15	2 влево		15:30		1 влево
Ровно	1 влево		40:0	1 влево	
			Больше	1 влево	2 вправо
			Меньше		1 вправо
Всего	7 влево, 2 вправо	1 влево	Всего	3 влево, 2 вправо	5 вправо, 3 влево

Выбор тактики на подаче определяется соображениями, основанными на личном опыте игрока в предыдущих встречах с соперником, либо на анализе встреч с другими соперниками. В данном случае Надаль направил Федереру под удар справа 37 подач, при приёме которых тот допустил 6 ошибок (около 16%).

При приёме 77 подач ударами слева Федерер допустил 13 ошибок (также около 16%). Иными словами, качество приёма Федерера справа и слева было примерно одинаковым.

В процессе приёма подачи Федерером соперник ошибся примерно в 41% случаях при выполнении 37 ударов слева (15 ошибок) и лишь в 26% случаях при выполнении 66 ударов справа (17 ошибок). Вероятно, швейцарец недооценил качество выполнения приёма Надаля ударом слева.

Материалы статистики исследуемого матча определяют не только выбор соперниками направления подач, но и их тактику на приёме.

Особую ценность приобретают эти показатели при розыгрыше важных очков (таблица 63).

Так, Надаль при счёте «ровно» направил Федереру 5 мячей под удар справа и 10 – под удар слева. В свою очередь, Федерер ответил сопернику 10 приёмами под удар бэкхенд и 5 – под форхенд. При счёте «больше» Надаль 3 подачи направил сопернику под удар справа и 4 – под удар слева. Федерер же неизменно отвечал в левый угол площадки подающего.

Таблица 63

Количественные показатели подачи Рафаэля Надаля и приёма Роджера Федерера при счёте «равно», «больше» и «меньше» в финале Уимблдона

Подача Надаля	Приём Федерера				
	Справа кроссом	Справа по линии	Справа обратным кроссом	Слева кроссом	Слева обратным кроссом
Ровно, вправо	4	1			
Ровно, влево				4	6
Больше, вправо			3		
Больше, влево				4	
Меньше, вправо	1		2		
Меньше, влево				4	
Всего	5	1	5	12	6

Таким образом, из 29 приёмов в ответственные моменты Федерер направил в левую часть площадки сопернику 23 мяча и лишь 6 – в правую, подтверждая правильность выбора своего решения.

Надаль же в такие моменты из 18 приёмов направил в левую часть площадки 13 мячей, а в правую – 5 (таблица 64).

Таблица 64

Количественные показатели подачи Роджера Федерера и приёма Рафаэля Надаля при счёте «равно», «больше» и «меньше» в финале Уимблдона

Подача Федерера	Приём Надаля (левша)				
	Бэкхенд кроссом	Бэкхенд по линии	Бэкхенд обратным кроссом	Форхенд кроссом	Форхенд обратным кроссом
Ровно вправо	3	2			
Ровно влево				2	1
Больше вправо			5	1	
Больше влево				2	
Меньше вправо	1		1		
Меньше влево					
Всего	4	2	6	5	1

Федерер при выполнении ударов слева с отскока ошибся примерно в 10% от всех выполненных им подобных ударов, а при выполнении ударов справа с отскока – примерно в 20%. Это означает, что Надаль ошибся в выборе тактики, недостаточно часто подавая в правую часть корта соперника.



Несомненно, что самое высокое эмоциональное состояние у спортсменов достигается во время тай-брейков. Именно тогда теннисисты проявляют максимум умения и внутренней собранности.

Так, на тай-брейке второго сета Федерер направил сопернику с подачи под форхенд 5 мячей из 6, а Надаль, принимая эти подачи, 4 раза послал Федереру под удар слева и дважды – под удар справа (таблица 65).

В свою очередь, Надаль четырежды подавал Федереру под удар слева и дважды – под удар справа. Федерер на эти подачи 4 раза ответил ударами сопернику под форхенд и дважды – под бэкхенд.

Таблица 65

**Количественные показатели приёма
Роджера Федерера и Рафаэля Надаля при розыгрыше
тай-брейка во втором сете финала Уимблдона**

Подача Надаля	Приём Федерера					
	Справа кроссом	Справа по линии	Справа обратным кроссом	Слева кроссом	Слева по линии	Слева обратным кроссом
0:1			1			
1:1				1		
2:3			1			
3:3				1		
3:6				1		
4:6				1		
Всего			2	4		
Подача Федерера	Приём Надаля (левша)					
	Бэкхенд кроссом	Бэкхенд по линии	Бэкхенд обратным кроссом	Форхенд кроссом	Форхенд по линии	Форхенд обратным кроссом
0:0				1		
1:2				1		
1:3	1					
4:3				1		
5:3						1
6:5				1		
Всего	1			4		1

На тай-брейке в третьем сете Надаль направил 3 подачи сопернику под удар слева и 2 – под удар справа. Федерер ответил 4 ударами под форхенд и одним – под бэкхенд (таблица 66).

Федерер при розыгрыше этого тай-брейка 3 раза подал под бэкхенд и один – под форхенд. Надаль ответил 3 ударами сопернику под удар слева и одним – под удар справа.

Несложно заметить, что при розыгрыше двух тай-брейков Федерер выбирал различное направление подачи. При розыгрыше первого тай-брейка он чаще подавал под форхенд, а при розыгрыше второго 3 или 4 раза подавал под бэкхенд. В свою очередь, Надаль в двух тай-брейках трижды подал Федереру под удар справа и 8 раз под удар слева.

Таблица 66

**Количественные показатели приёма
Роджера Федерера и Рафаэля Надаля при розыгрыше
тай-брейка в третьем сете финала Уимблдона**

Подача Надаля	Приём Федерера					
	Справа кроссом	Справа по линии	Справа обратным кроссом	Слева кроссом	Слева по линии	Слева обратным кроссом
0:0				1		
2:1			1			
2:2				1		
5:2				1		
6:2						1
Всего				3		1
Подача Федерера	Приём Надаля (левша)					
	Бэкхенд кроссом	Бэкхенд по линии	Бэкхенд обратным кроссом	Форхенд кроссом	Форхенд по линии	Форхенд обратным кроссом
0:1			1			
0:2	1					
2:3	1					
2:4						1
Всего	2		1			1

Если вы хотите обмануть соперника, заставив его выполнить удобное для него технического действие и неожиданно ответить на него, то предварительно следует изучить дальнейшие варианты развития событий.

Бывает досадно, когда один неудачно выполненный удар становится причиной поражения в труднейшем поединке. В такой момент важно самому уметь оперативно вносить незначительные коррективы в выполнение того или иного технического действия.

На качественные показатели выполнения технических действий влияет темп розыгрыша очка. Он бывает как слишком низким, так и слишком высоким, превышая границы подготовленности теннисиста.

Определить оптимальные показатели продолжительности того или иного розыгрыша и его темп – важная деталь в построении тактической модели на предстоящий матч. Анализ временных характеристик матчей сильнейших теннисистов мира показал, что розыгрыши мало зависят от покрытия и в основном продолжаются от 3 до 10 сек (см. таблицу 18).

Интересны и показатели распределения очков по темпу игры и их продолжительности (см. гл. III). Отметим, что и в финале Уимблдона, и в полуфинале Кубка Дэвиса более трети всех очков разыграно в темпе 20–24 уд/мин (31,88% – в Кубке Дэвиса и 33,34% – на Уимблдоне).

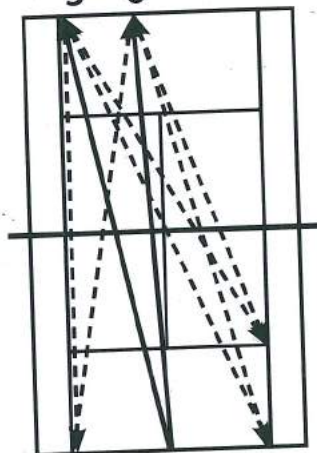
В финале Уимблдона очки, разыгранные в темпе 24–26 и 26–28 уд/мин, имели практически равные показатели (16,4 и 16,89% от всех очков соответственно). В матче же Кубка Дэвиса очки, разыгранные в темпе 24–26 уд/мин, составили немногим более 21% от всех, а в темпе 26–28 уд/мин – около 14%.



Упражнение 69

1, 2, 4, 5

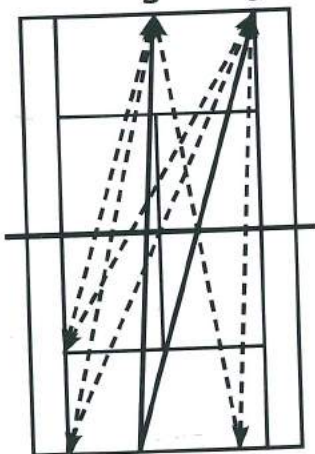
3 6



Упражнение 70

1, 2, 4, 5,

3 6



Причём если встреча Федерера с Надалем проходила на травном корте, по скорости отскока мяча считающемся быстрым, то встреча Сафина с Роддиком проводилась на относительно медленном земляном покрытии.

К сожалению, подобная информация организаторами турниров не предоставляется. Нужно сказать, что тренеров может интересовать не только продолжительность розыгрыша очков, но

и показатели темпа, которые в последнее время в мужском и женском теннисе выравниваются. Это объясняется тем, что теннисисты чаще используют короткие косые удары, как бы расширяя площадку на несколько метров.

Введение юных теннисистов в соревновательный процесс

Рано или поздно каждому юному теннисисту приходится дебютировать в соревнованиях. Это наиболее острый момент в становлении его бойцовских качеств, когда приходится проявлять черты характера, связанные с желанием одержать победу не только при розыгрыше отдельных очков в геймах и сетах, но и во всем матче. Важно, чтобы от соревновательного процесса игрок получал удовлетворение.

Поддержать желание юного теннисиста принимать участие в соревнованиях необходимо тренеру, который во время тренировок, наряду с технической подготовкой юного теннисиста, не оставит без внимания вопросы стратегии и тактики игры с конкретным соперником.

Часто у юных теннисистов, дебютирующих в соревнованиях, возникает гипертрофированное чувство обязательной победы над соперником. Такие теннисисты абсолютно не готовы к проигрышу очередного очка, сета и матча. Они готовы идти на любые ухищрения, включая неправильное определение касания мяча поверхности корта, находить любые причины, якобы мешающие проведению встречи. Подобное поведение должно непременно пресекаться тренером.

Юный теннисист, одержавший победу над соперником, вряд ли вспомнит о своих некачественно выполненных в матче технических действиях, а вот от внимания тренера эти ошибки ускользнуть не должны.

Из первого поражения ни в коем случае нельзя делать трагедию. Неудача в соревнованиях должна спровоцировать теннисиста и его тренера на выбор



такой стратегии тренировочного процесса, которая в дальнейшем будет способствовать достижению положительных результатов.

Очень важно, чтобы после первого неудачного матча у юного теннисиста не пропало желание участвовать в соревнованиях и побеждать. Хотя одного желания недостаточно. Необходимо быть уверенным в правильном выполнении технических приёмов во время соревнований.

Нередко юные теннисисты, да и не только они, на тренировках выполняют тот или иной удар на довольно высоком уровне, но во время соревнований у них начинаются проблемы. Это происходит по причине недостаточного внимания играм на счёт во время тренировок.

В процессе работы над тем или иным ударом необходимо технически правильно построить действие, связанное с подходом к мячу, замахом ракетки, моментом её встречи с мячом, выбором направления, скорости и траектории его полёта.





Немаловажное значение в выборе направления полёта являются предполагаемые ответные действия соперника. При розыгрыше начальных очков в матче не следует увлекаться ударами вплотную к линиям, поскольку двигательный аппарат, управляемый нервной системой, ещё не способен выполнять столь ювелирную работу. Полезнее сначала поддержать мяч в игре, найти оптимальный ритм в техническом выполнении передвижений по площадке и лишь затем перейти к точечному направлению мячей с заданной скоростью. К этому моменту важно контролировать скорость полёта мяча, направленного соперником, вовремя выполнить замах, рационально подойти к мячу и нанести по нему удар с определённой скоростью движения ракетки и степенью его вращения.

Решить перечисленные задачи возможно лишь в том случае, если юный теннисист не отвлекается на посторонние раздражители, связанные с шумом вокруг корта, ветром, солнцем и даже с ошибками судьи. Вместо этого надо получать удовольствие от хороших ударов и игровых комбинаций.

К сожалению, не всегда удаётся выйти на игру в хорошем настроении. Умению уходить от негативных мыслей во время матча необходимо учиться на тренировках, не позволяя себе отвлекаться от выполнения сложных технических задач. В этом может помочь заранее составленный тактический план игры.

Составление такого тактического плана позволит превращать технические и тактические возможности теннисиста в реальные игровые комбинации.

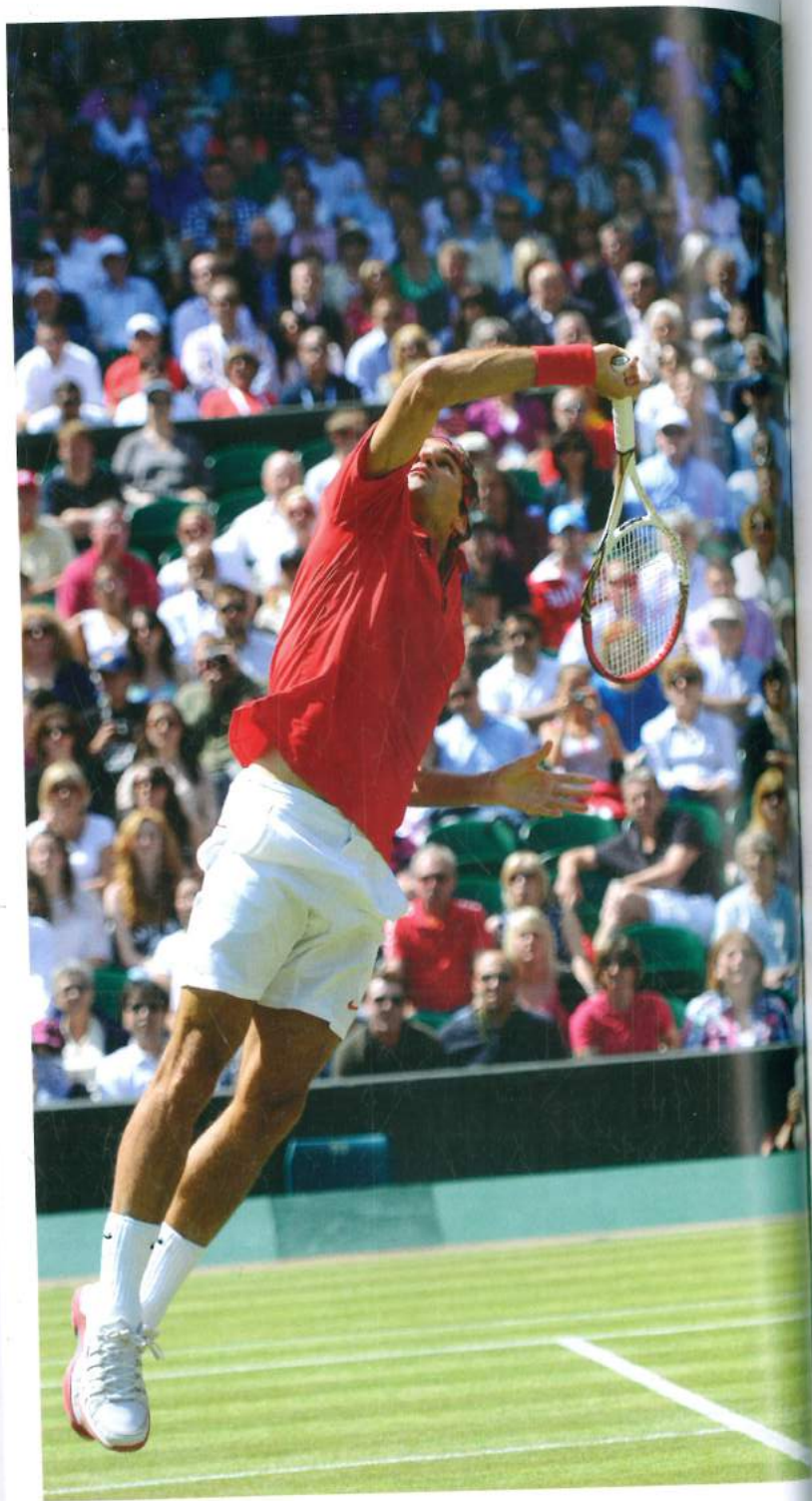
Побеждать разных соперников, придерживаясь однообразной тактической схемы, сложно. Нельзя постоянно ограничивать свои удары как по длине полёта мяча, так и по степени его вращения. Необходимо создать такие игровые условия, при которых можно было бы использовать свои сильные технические стороны, заставляя соперника действовать в неудобных для него условиях.

Однако на начальной стадии участия юных теннисистов в соревнованиях им следует стремиться безошибочно выполнять в разные части корта хотя бы



по четыре-пять ударов. По мере роста спортивного мастерства теннисистам придётся искать противоядие к тактике игры каждого нового соперника.

В заключение отметим, что одно дело – освоить технику выполнения того или иного удара и совсем другое – научиться побеждать. Пожалуй, вопрос тактической подготовки – самый сложный раздел теории и практики тенниса, которому тренеры, к сожалению, уделяют недостаточно внимания.



Глава VII

Подготовка к предстоящему матчу

Всё то, чем разбивается система игры соперника, имеет для вас первостепенное значение.

Билл Тилден, 10-кратный победитель турниров «Большого шлема» в одиночном разряде (1920–1930)

Процесс обучения тем или иным техническим приёмам и их совершенствования не может продолжаться бесконечно. Наступает момент, когда придётся принимать участие в соревнованиях, то есть отчитаться перед собой, тренером и друзьями в том, чего вы достигли в теннисной жизни. И тут же возникнет вопрос: как лучше использовать свои возможности для достижения победы над соперником?

Не исключено, что в первом же матче вас захлестнут эмоции, вызванные одним лишь фактом участия в соревнованиях, и после его окончания вы не сможете описать свои действия на площадке. Вам вроде бы хотелось всего лишь безошибочно направлять мяч на противоположную сторону площадки, но почему-то это удавалось не всегда.

Можно предположить, что перед следующей встречей у вас созреет определённый план ведения игры, основанный либо на личных впечатлениях от действий соперника, либо на мнении других людей – например, игроков, уже встречавшихся с ним. В таком случае вы постараетесь представить себе, как будете выигрывать очки, отвечать на различные хитрости соперника и какие действия необходимо предпринимать в той или иной игровой ситуации.

Не стоит расстраиваться, если то или иное конкретное решение окажется неудачным. Возможно, для реализации задуманного тактического плана вам не хватает технического мастерства, или просто соперник пока вам не по зубам. Однако в любом случае план, который вы создаёте перед началом игры, должен быть реальным и учитывать уровень вашего умения.

Теннисисты, начинающие спортивную карьеру, почти всегда настроены на победу независимо от своего технического и физического состояния. Спортсмены же с определённым опытом турнирной борьбы определяют для себя более реальные задачи:

– если приходится встречаться с соперником, чей рейтинг значительно выше, следует исключить большое количество невынужденных ошибок и стараться «не ударить в грязь лицом»;

– если уровень соперника соответствует вашему или немного ниже, необходимо свести к минимуму собственные ошибки, заставляя как можно чаще ошибаться своего оппонента.

Первые соревнования начинающие теннисисты, как правило, проводят в своём клубе, играя друг против друга в привычных условиях. Подобная соревновательная обстановка способствует тому, что участники турнира показывают всё свое мастерство. Совсем другое дело, если впервые приходится выступать в чужом клубе, на кортах с незнакомым покрытием и в присутствии



зрителей, болеющих против вас. В таком случае при составлении тактического плана на игру особое внимание нужно обратить на качество выполнения соперником основных технических приёмов в тех или иных условиях, то есть постараться понять, каким образом можно лишить соперника его сильных сторон.

Конечно, сначала подобный анализ, как правило, проводит тренер, который каждый раз должен реально оценивать техническое и физическое состояние своего юного подопечного на данный момент. Однако со временем игрок постепенно начнёт учиться самостоятельно определять чужую тактику, как это делают настоящие мастера.

Например, оппоненты Пита Сампраса и Патрика Рафтера знали, что американец и австралиец предпочитают быстрый розыгрыш очка, то есть выходить к сетке для выполнения завершающих ударов после подачи или приёма; Густаво Куэртен и Марат Сафин вели агрессивную игру с задней линии, а Евгений Кафельников способен был не только великолепно плести игровую паутину, направляя мяч на противоположную половину корта, но и контратаковать на задней линии корта с последующим выходом к сетке. При этом на формирование собственного стиля игры, который ни в коем случае не должен копировать стиль даже самого великого чемпиона, может потребоваться не один год упорных тренировок.

Опытный тренер уже в начале пути юного спортсмена может определить его склонность к тому или иному стилю. Для этого нужно принимать во внимание рост и вес ребёнка, скорость его передвижения по корту, умение бороться за каждое очко при игре на счёт.

Когда юный теннисист начнет участвовать в соревнованиях, он постепенно научится анализировать:

- любит ли предполагаемый соперник комбинационную игру или предпочитает мгновенный розыгрыш очка?
- всегда ли он играет в настроении или многое зависит «от погоды»?
- как он чувствует себя на различных типах покрытий?
- как переживает успех и поражение?

Эти черты теннисного портрета во многом определяют стиль игры предполагаемого соперника. Конечно, было бы идеально владеть всеми стилями и в конкретном матче с тем или иным соперником использовать наиболее подходящий из них. Однако к этому предрасположены лишь немногие теннисисты-универсалы, которые, впрочем, зачастую уступают ярким, но весьма однобоким соперникам. Стало быть, в определённых условиях может быть успешным любой стиль. Иначе, чем объяснить:

- почему на смену стилю, который проповедовал Бьорн Borg, пришёл стиль Джона Макинроя?
- почему Джон Макинрой уступил Ивану Лендлу?
- почему Иван Лендл не смог противостоять Стефану Эдбергу?
- почему Стефан Эдберг уступил Борису Беккеру?
- почему Бориса Беккера сменил Пит Сампрас?
- почему Пит Сампрас на земле уступал Евгению Кафельникову, а на быстром покрытии – Патрику Рафтеру?

На все эти вопросы по большому счёту напрашивается один и тот же ответ: любой игровой стиль, подкреплённый совершенством в техническом отношении, имеет право на лидерство.

Не секрет, что тактику игры теннисисты строят на основе технических, физических и интеллектуальных возможностей той или иной личности. Ещё до начала матча следует чётко представлять возможные тактические планы своего соперника и собственные технико-тактические аргументы. Однако наивно считать, что, например, игроку, предпочитающему длительный розыгрыш очка, противопоказан какой-либо иной стиль. Великолепным примером в этом отношении стала встреча Теймураза Какулии с Патриком Пруази в рамках московского матча Кубка Дэвиса 1973 года СССР – Франция. Какулия буквально ошеломил соперника постоянным давлением у сетки, хотя матч проводился на земляном корте, да к тому же ещё и обильно смоченном дождём. Кстати, это очко во многом предопределило победу советской сборной.

В 1990 году на Открытом чемпионате Франции аналогичную игру показал француз Анри Леконт в матче против Андрея Чеснокова. Но есть и другие исключения из правил. Бьорн Борг, предпочитавший играть на задней линии, пять раз выигрывал Уимблдон, а Крис Эверт проявляла аналогичные способности у женщин. При этом они, как и Андре Агасси, не были откровенными любителями быстрого нападения. За счёт чего же им удавалось выигрывать на траве?

Борг отходил далеко за заднюю линию для приёма атакующими ударами, лишая подающих времени на обработку первого мяча с лёта. Агасси великолепно принимал внутри корта, заставляя подающих, сразу же направлявшихся к сетке, отражать следующий мяч далеко от неё. Подобной тактики приёма в настоящее время с успехом придерживается и Серена Уильямс. А на подаче все эти теннисисты завершали розыгрыш очка после чужого приёма своими мощными ударами с отскока.

В то же время Марат Сафин, не очень баловавший нас игрой у сетки, в 2000 году выиграл Открытый чемпионат США. Его приёму оставалось только завидовать, а одна из сильнейших подач в мире, которой прекрасно владел Марат, в сочетании с постоянно атакующими ударами с отскока была способна стать серьезнейшим оружием в матче против любого соперника.

Как же строить тактику игры против теннисиста, предпочитающего определённый стиль?

В матчах с сеточниками необходимо надёжно принимать первую подачу, а на второй самому проявлять активность. Против соперников, умеющих агрессивно действовать на задней линии, хорошо использовать мячи, направляемые по высокой траектории, и не пренебрегать ударами с обратным вращением. Кроме того, длинные удары по линии необходимо сочетать с короткими. Особенно хороши приёмы через коридор под заднюю линию. Иногда следует выходить к сетке после первой подачи, а на второй подаче использовать скорость полёта мяча, чтобы поймать соперника, когда он забегает под сильную руку.

Активный сеточник часто использует комбинацию «подача – выход к сетке». Он старается постоянно оказывать давление на соперника, которому, в свою



очередь, приходится использовать обводящие удары. Как правило, сеточники любят быстрые покрытия, хотя бывают исключения. В уже упоминавшейся встрече Чеснокова с Леконтом на Roland Garros француз выполнил 162 удара с отскока и 138 – с лёта, выиграв ими 48 очков и проиграв 26. При этом 15 ударами над головой он 12 очков выиграл и только одно проиграл.

С ростом спортивного мастерства теннисист при просмотре чужих матчей начинает интересоваться не просто траекторией полёта мяча, а тем, каким образом можно выиграть очко и что необходимо предпринять, чтобы заставить соперника ошибиться.

В любом случае информация об игре соперников должна быть не только объёмной, но и, по возможности, качественной. Вот почему всё чаще на трибунах можно наблюдать тренеров-исследователей, записывающих в свои записные книги ход теннисных поединков своих подопечных и предполагаемых оппонентов. Их информация зачастую намного обширнее и предметнее той статистики, которая, как правило, предоставляется организаторами турниров.

В настоящее время всё больше внимания уделяется специальным стенографическим записям технических действий теннисистов и последующей их обработке с помощью компьютерных программ, которые постоянно совершенствуются. Однако запросы тренеров пока опережают возможности программистов. Вот почему важно, получив материал с компьютера, уметь квалифицированно распорядиться его содержимым.

Тренеры должны постоянно находиться в творческом процессе, поскольку исходный материал с компьютера можно интерпретировать по-разному. При этом надо учитывать все сопутствующие факторы, которые могут влиять на ход борьбы, начиная от климата и заканчивая покрытием корта.

Понятно, что участники Уимблдонского турнира не могут слишком сильно рассчитывать на длительные розыгрыши очка, а на Открытом чемпионате Франции следует готовиться именно к ним, призывая на помощь позиционное нападение с задней линии.

Составление плана на игру превращает подготовку к матчу в настоящее научно-педагогическое исследование, от результатов которого во многом зависит результат предстоящей встречи.

В первую очередь, разумеется, необходимо реально оценить свои возможности. Тренеру ни в коем случае не стоит забывать о физическом состоянии его ученика. Юный теннисист не часто выходит на пик своей формы, поэтому не совсем разумно проводить все встречи так, будто он готов на сто процентов.

Не стоит удивлять соперника элементами, которыми вы слабо владеете, если, конечно, у вас нет цели завуалировать свои слабости таким образом, чтобы у оппонента сложилось мнение, будто у вас есть козырь, которого на самом деле нет.

Один отечественный теннисист, у которого удар справа с отскока был значительно хуже, чем удар слева, перед ответственной международной встречей получил рекомендацию нанести в первом же гейме несколько максимально сильных форхендов, чтобы ввести в заблуждение соперника. Этот

план был великолепно выполнен, и в дальнейшем соперник, атакуя под удар слева, наткнулся на великолепную контратаку.

Чрезвычайно полезно представлять сильные и слабые технические стороны соперника, его физическое состояние, а также предвидеть его ответные действия в той или иной игровой ситуации. Это во многом предопределяет успех ваших домашних заготовок и значительно повышает ваши шансы на успех.

Наиболее распространены три стиля, в которых, соответственно, может играть ваш соперник:

- позиционный, при котором осуществляется длительный розыгрыш очка с завершающим атакующим ударом с задней линии;
- атакующий – с выходом к сетке после подачи или приёма;
- атакующий на задней линии;
- универсальный, при котором розыгрыши завершаются ударами с отскока и с лёта.

При анализе временных характеристик матчей с участием сильнейших теннисистов мира на разных покрытиях интересно сравнить отношение чистого времени игры к общей продолжительности матча. Как видно из таблицы 67, этот показатель, как правило, не зависит от покрытия.

Таблица 67

**Временные характеристики некоторых матчей турниров
«Большого шлема», Кубка Дэвиса и Masters Cup**

Турнир	Матч	Тип покрытия	Продолжительность матча (ПМ)	Чистое игровое время (ЧИВ)	Отношение ЧИВ к ПМ
Italian Open	Надаль – Южный	Грунт	1 ч 25 мин	6 мин 31 сек	1/13
Кубок Дэвиса, 1/2 финала	Сафин – Роддик	Грунт	2 ч 9 мин	18 мин 35 сек	1/7
Уимблдон, финал	Федерер – Надаль	Трава	2 ч 50 мин	25 мин 12 сек	1/7
US Open, 1/2 финала	Роддик – Южный	Хард	2 ч 46 мин	28 мин 43 сек	1/6
US Open, финал	Федерер – Роддик	Хард	2 ч 27 мин	22 мин 28 сек	1/7
Australian Open, 1/2 финала	Багдатис – Налбандян	Хард	2 ч 29 мин	28 мин 59 сек	1/7
Australian Open, 1/2 финала	Федерер – Кифер	Хард	2 ч 41 мин	19 мин 45 сек	1/8
Australian Open, финал	Федерер – Багдатис	Хард	2 ч 46 мин	24 мин 28 сек	1/7
Masters Cup в Шанхае, 1/2 финала	Федерер – Гаудио	Хард	50 мин	7 мин 5 сек	1/7
Masters Cup в Шанхае, 1/2 финала	Налбандян – Давыденко	Хард	1 ч 26 мин	8 мин 15 сек	1/10
Masters Cup в Шанхае, финал	Налбандян – Федерер	Хард	4 ч 33 мин	37 мин 17 сек	1/7



Казалось бы, на соотношение чистого игрового времени к продолжительности матча должно влиять покрытие корта. Однако, как следует из таблицы, в матчах высококвалифицированных игроков этот показатель отличается мало. В то же время покрытие может существенно влиять на результат матча.

Составляя тактический план на предстоящую игру, следует обратить внимание, к какому типу игроков относится ваш соперник и каким образом можно лишить его сильных сторон. При этом надо учитывать ваш собственный стиль игры, а на его формирование может уйти не один год упорных тренировок. Постепенно вы поймете, что нельзя постоянно копировать тактику игры чемпионов, которые довольно часто сменяют друг друга на теннисном Олимпе.

Другое дело, что тренер не должен ограничивать своего подопечного в выборе тактики против различных соперников. Это неразумно, ведь, по идее, приблизить к совершенству можно любой игровой стиль. Мы уже отмечали, что Бьорн Борг, предпочитавший, прежде всего, медленные корты, пять раз подряд выигрывал Уимблдон, да и Крис Эверт тоже демонстрировала аналогичные способности.

При выборе тактики игры следует знать сильные и слабые стороны вашего оппонента. Например, сеточник часто использует комбинацию «подача – выход к сетке», оказывая давление на соперника и вынуждая его постоянно выполнять обводящие удары. Таким образом, например, действовал Патрик Рафтер. В свою очередь, Моника Селеш и Густаво Куэртен демонстрировали отличный приём подачи и активную игру на задней линии. Они могли успешно играть на всех типах кортов, но больше всего предпочитали все же земляные.

Для теннисистов с агрессивной манерой опасны контратакующие игроки задней линии. Их стихия – удары с отскока с самыми различными траекториями полёта мяча. Как правило, это теннисисты невысокого роста с очень хорошей работой ног. Их отличает великолепная физическая подготовка и высокий уровень игрового интеллекта.

Теннисистов, успешно выполняющих удары с отскока и любящих завершать хитроумные комбинации у сетки, называют представителями универсального стиля. Его яркими представителями были Пит Сампрас, Евгений Кафельников, Мартина Хингис, которые могли великолепно играть на любых покрытиях. Их игра доставляла огромное удовольствие зрителям, которые наслаждались акробатическими прыжками, перехватами мяча у сетки и другими интересными элементами.

При выборе собственного стиля игроку на помощь должен прийти тренер, которому следует учитывать особенности характера своего подопечного, его психофизические и антропометрические данные. Стоит отметить, что при наличии правильной подготовки добиваться высоких и даже выдающихся результатов способен практически любой игрок. Другое дело, что опытный тренер уже в начале теннисного пути юного спортсмена обязан определить его склонность к тому или иному стилю, принимая во внимание рост и вес малыша, степень его передвижения по корту, умение бороться за каждое очко.



Но вернемся к тому, каким образом следует выбирать тактику на очередной матч. Против сеточников необходимо надёжно принимать первую подачу длинными ударами, сочетать обводящие удары и свечи, держать высокий процент попадания первой подачи, а на второй проявлять активность уже после приёма соперника. При выполнении замаха на приёме следует обращать внимание на компактное отведение ракетки. Точка встречи ракетки с мячом должна быть впереди туловища.

Следует также заметить, что место на приёме следует занимать в зависимости от силы чужой подачи и собственной способности безошибочно отразить её. Вот почему можно стоять как в пределах задней линии (Серена Уильямс), так и сравнительно далеко от неё (Мария Шарапова).

Игроки, исповедующие агрессивный стиль на задней линии, заставляют друг друга быстро передвигаться по корту и выполнять удары по высокой траектории, придавая мячу разнообразное вращение. В подобных случаях не





следует увлекаться косыми ударами, а чаще направлять мяч сопернику в туловище. Иногда стоит выйти к сетке с первой подачи, а при выполнении второй, используя скорость полёта мяча, «поймать» соперника при его забегании под сильную руку.

При встрече с равным оппонентом необходимо контролировать темп игры и не позволять сопернику разводиться по углам. Самому же следует чаще готовить атакующие удары с выходом к сетке после подачи.

В ответ на короткие удары соперника с отскока могут быть эффективны завершающие удары по линии. При выполнении ударов с лёта следует направлять мяч длинно, а если косо, то коротко с подрезкой или сильным вращением.

Со временем вам обязательно придётся встречаться с теннисистами универсального стиля, против которых следует исключать собственные невынужденные ошибки. В этом случае следует действовать как можно длиннее, заставляя соперника передвигаться по всей ширине корта, а при его выходах к сетке чередовать обводящие удары со свечами в разных направлениях.

Тренировочные упражнения накануне матча

Каждый раз, когда вы правильно отбиваете мяч, возрастает вероятность поражения вашего противника.

Билл Тилден, 10-кратный победитель турниров «Большого шлема» в одиночном разряде (1920–1930)

При совершенствовании техники выполнения различных ударов следует одновременно уделять внимание и их тактической направленности в той или иной ситуации.

Выбор направления того или иного удара зависит от принятого теннисистом тактического решения. Так, удары по линии могут носить характер обводящих или завершающих розыгрыш очка. Удары кроссом не столь агрессивны, если, конечно, они не получаются очень короткими. А вот удары обратным кроссом и двойной линией, скорее всего, должны завершать розыгрыш очка.

Однако следует иметь в виду, что при выполнении удара по линии у соперника открываются возможности отвечать кроссами различной длины, и особенно опасным будет короткий кросс.

В то же время нельзя забывать, что высота сетки по краям более чем на пятнадцать сантиметров выше, чем в середине, а мяч, направленный по линии, пролетает до чужой задней линии меньшее расстояние, чем при ударе кроссом. Следовательно, увеличивается вероятность его вылета в аут.

Знание подробных нюансов позволит тренеру научить игрока выбирать определённую степень вращения и оптимальную для той или иной ситуации траекторию полёта мяча.

В тактическом отношении теннисисту всегда необходимо решать две задачи:

– максимально сокращать свои ошибки в техническом и тактическом отношении;

– вынуждать соперника выполнять такие удары, после которых ему самому легко предпринимать остроатакующие действия, позволяющие завершить розыгрыш очка.

Современный тренер не оставит без внимания количественные и качественные характеристики технического арсенала своего ученика, ритмическую структуру поединков с тем или иным соперником, адаптационные возможности спортсмена на данный период времени, определит стратегию участия спортсмена в том или ином количестве турниров и многое другое.

Проанализируем технико-тактические действия двух юных теннисисток – американки Клер Лю и россиянки Анастасии Потаповой – в матче, сыгранном на одном из крупных подростковых турниров (до 16 лет) во Франции.

Анализ соревновательной деятельности теннисистки из США следует начать с общего количества выполненных ею ударов в матче и их качественного содержания (таблица 68).

Таблица 68

Распределение ударов по виду и результату (для Клер Лю)

Клер Лю – Анастасия Потапова	Всего в матче	Принятые	Чисто выигранные	Проигранные
Всего ударов в матче	597 100%	443 74,2%	17 2,85%	137 22,95%
Всего подач в матче	168 28,14%	106 63,1%		62 36,9%
Первая подача	117 69,64%	66 56,41%		51 43,59%
Вторая подача	51 30,36%	40 78,43%		11 21,57%
Двойные ошибки	11 6,55%			11 100%

Американская теннисистка выполнила 597 ударов, из которых 443 удара (74,2%) были безошибочно направлены в сторону соперницы, 17 ударов (2,85%) завершились чистыми выигрышами и 137 ударов (22,95%) оказались проигранными.

Статистика всех видов ударов и каждого из них в отдельности позволяет провести качественный анализ технической подготовленности теннисисток.

Розыгрыш очка начинается с подачи. В данном матче Клер Лю выполнила 168 подач, из которых 117 первых подач были отправлены на сторону соперницы безошибочно. 51 раз она подавала вторым мячом и допустила 11 двойных ошибок.

О качестве приёма Клер Лю можно судить по показателям таблицы 69.

Из 96 приёмов Клер Лю 40 выполнила ударами справа и 56 – ударами слева. Оценивая качество приёма Клер Лю, легко прийти к выводу, что выбор направления подач Анастасии Потаповой был рациональным. Аналогичным способом можно проанализировать качество выполнения Клер Лю ударов с отскока (таблица 70).



Таблица 69

Распределение ударов по виду и результату при выполнении приёма (для Клер Лю)

Клер Лю – Анастасия Потапова	Всего в матче	Принятые	Чисто выигранные	Проигранные
Всего приёмов	96 16,08%	80 83,33%	1 1,04%	15 15,62%
Справа	40 41,67%	35 87,5%	1 2,5%	4 10%
Слева	56 58,33%	45 80,36%		11 19,64%

Таблица 70

Распределение ударов с отскока по виду и результату (для Клер Лю)

Клер Лю – Анастасия Потапова	Всего в матче	Принятые	Чисто выигранные	Проигранные
Всего ударов с отскока	326 54,61%	254 77,91%	12 3,68%	60 18,4%
Всего справа	141 43,25%	113 80,14%	4 2,84%	24 17,02%
Кросс справа	98 30,06%	82 83,67%	2 2,04%	14 14,29%
По линии справа	40 12,27%	30 75%	1 2,5%	9 22,5%
Обратный кросс справа	2 0,61%		1 50%	1 50%
Свеча справа	1 0,31%		1 100%	
Всего слева	185 56,75%	141 76,22%	8 4,32%	36 19,46%
Кросс слева	106 32,52%	88 83,02%	1 0,94%	17 16,04%
По линии слева	78 23,93%	53 67,95%	7 8,97%	18 23,08%
Обратный кросс слева	1 0,31%			1 100%

Выбор Анастасией Потаповой направления ударов с отскока можно считать правильным, поскольку удары соперницы слева были более агрессивными и менее ошибочными, чем удары справа.

Отметим, что при выполнении ударов справа и слева с отскока соперница предпочитала чаще направлять мяч кроссом. Это неудивительно, поскольку он проходил на большей высоте над сеткой и преодолевал большее расстояние до задней линии корта.

Удары слева с отскока у Клер Лю были в два раза эффективнее, чем удары справа. Кроме того, она более успешно завершала розыгрыши ударами слева с отскока по линии.

Удивляет незначительное количество ударов с лёта, хотя все они были успешными (таблица 71).

Таблица 71

**Распределение ударов с лёта по виду и результату
(данные для Клер Лю)**

Клер Лю – Анастасия Потапова	Всего в матче	Принятые	Чисто выигранные	Проигранные
Всего ударов с лёта	4 0,67%		4 100%	
Форхенд	3 75%		3 100%	
Кросс	2 50%		2 100%	
По линии	1 25%		1 100%	
Смеш	1 0,25%		1 100%	
Свеча	1 0,17%		1 100%	

Анализ соревновательной деятельности Клер Лю показывает:

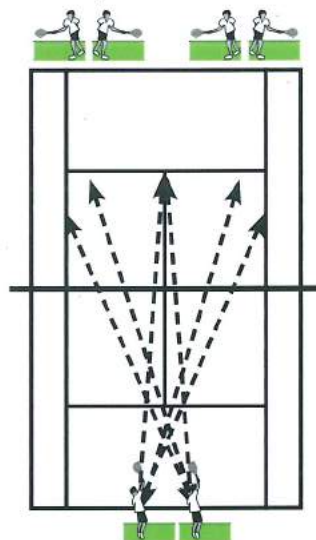
- более 43% первых подач выполнены с ошибками;
- пятая часть вторых подач выполнена с браком;
- около 70% подач направлено сопернице под удар слева;
- показатель ошибочного приёма слева составил почти 20%, а справа – лишь 10%;
- в процентном отношении при выполнении ударов с отскока слева теннисистка ошибалась несколько чаще, хотя эффективность этих ударов была выше, чем при выполнении ударов справа;
- большую часть ударов справа с отскока теннисистка направляла кроссом (30%), а при выполнении ударов слева почти 60% – кроссом и чуть более 40% – по линии.

Наряду с качеством ударов необходимо иметь представление и о ритмической структуре розыгрышей очков в матче (таблица 72). Обратите внимание, что 75% розыгрышей продолжались не более 10 сек, то есть в тренировочном процессе следует применять игровые упражнения именно в таком временном промежутке.

Важную роль в подготовке к матчу с определённым соперником играют тренировки накануне матча, во время которых можно моделировать стратегию и тактику.

Такие упражнения должны проводиться с использованием тех технико-тактических действий, которые предполагается использовать в предстоящем матче. При выполнении подачи мяч может направляться в различные зоны квадратов.

Упражнение 71





**Распределение очков по интервалам интенсивности
и продолжительности в матче Клер Лю – Анастасия Потапова**

Время Темп	Всего очков	<= 3 сек	<= 5 сек	<= 10 сек	<= 15 сек	<= 20 сек	>= 20 сек
Всего уд/мин	205 100%	41 20%	42 20,49%	72 35,12%	32 15,61%	11 5,37%	7 3,41%
<= 15	4 1,95%			1 25%	1 25%	2 50%	
15–20	43 20,98%		7 16,28%	18 41,86%	12 27,91%	3 6,98%	3 6,98%
20–24	94 45,85%	8 8,5%	13 13,83%	44 46,8%	19 20,21%	6 6,38%	4 4,26%
24–26	22 10,73%	4 18,18%	12 54,55%	6 27,27%			

Если применяется плоская подача, то, скорее всего, она будет направлена в правый или левый угол квадратов, хотя не исключается вариант её направления в туловище соперника.

При выполнении второй подачи в первый квадрат может использоваться резаная короткая подача (для правши), направленная сопернику под удар справа или кручёная подача во второй квадрат сопернику под удар слева. Цель обеих подач – раскрыть бо́льшую часть чужой половины корта, в которую будет направлен следующий мяч.

Выполняя подачу по линии, разделяющей квадраты полей подач, можно рассчитывать на не очень острый приём.

Розыгрыш очка должен продолжаться заданное количество времени.

На схематическом рисунке в качестве примера показан розыгрыш очка до 10 сек в 8 ударов, включая подачу.

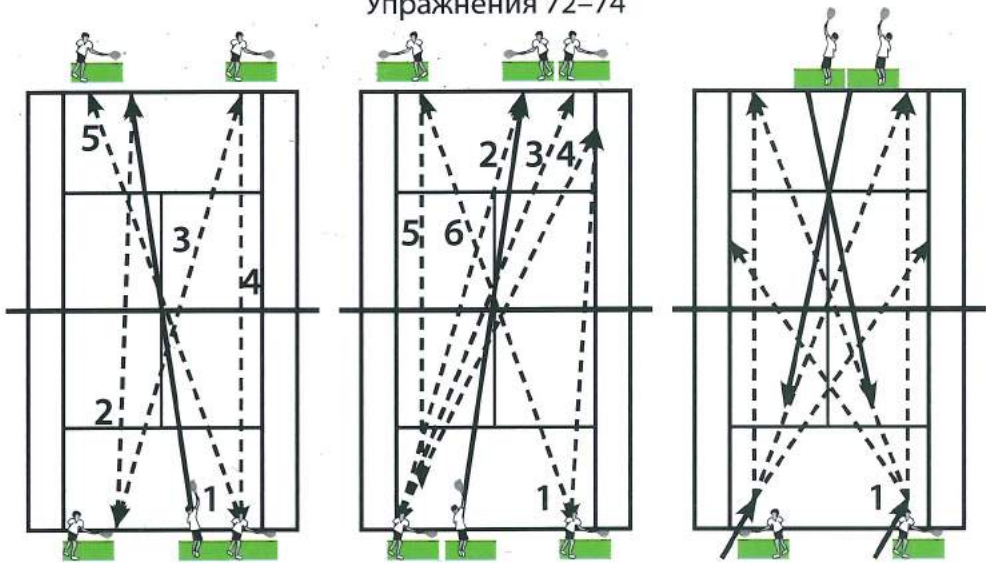
Розыгрыш очков продолжительностью более 10 сек носит позиционный характер. Важное место в нем должны занимать два-три заключительных удара, раскрывающих истинный тактический план теннисиста.

Если продолжительность розыгрыша очка составляет до 5 сек, то соперниками выполняется от 4 до 5 ударов, включая подачу (упражнение 73). К сожалению, приходится констатировать, что тренеры не всегда уделяют достаточно внимания совершенствованию их подопечными второй подачи. Подобные упражнения часто выполняются без определённого задания.

В то время как один теннисист совершенствует подачу, его партнёр по тренировке может совершенствовать свой приём с возможным выходом к сетке.

Для этого необходимо выполнить небольшой прыжок вверх-вперёд внутрь корта одновременно с подбросом мяча соперником, а в момент его удара начать движение к сетке.

Упражнения 72–74

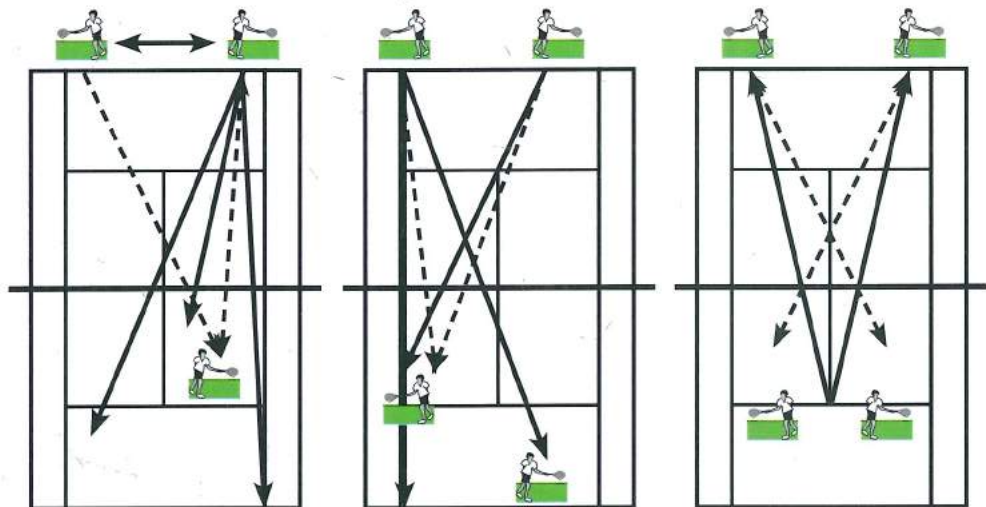


Выманить соперника к сетке укороченным ударом, а затем направить в его сторону свечу, удар в ноги или обводящий удар могут лишь теннисисты, владеющие хладнокровием при выполнении подобных комбинаций.

Кроме того, можно предложить сопернику сыграть слева с лёта в высокой точке. Аналогичное упражнение можно выполнять, направляя мяч в другую половину корта.

Если же соперник сыграл коротко в центр корта, то вы имеете возможность атаковать с помощью глубоких ударов.

Упражнения 75–77





В современном теннисе значительное количество ударов выполняется обратным кроссом и двойной (обратной) линией. Как правило, нестандартные удары, отличающиеся своей длиной, выполняются с высокой скоростью полёта мяча, а короткий мяч, направляющийся обратным кроссом, должен иметь сильное вращение.

Изучение и совершенствование технико-тактических действий следует осуществлять пошагово. Сначала необходимо направить усилия теннисиста на освоение ударов по мишени, расположенной в одном из углов площадки.

Выполнять это упражнение следует в движении, для чего в середине задней линии корта нужно указать точку, из которой теннисист будет направляться к месту удара.

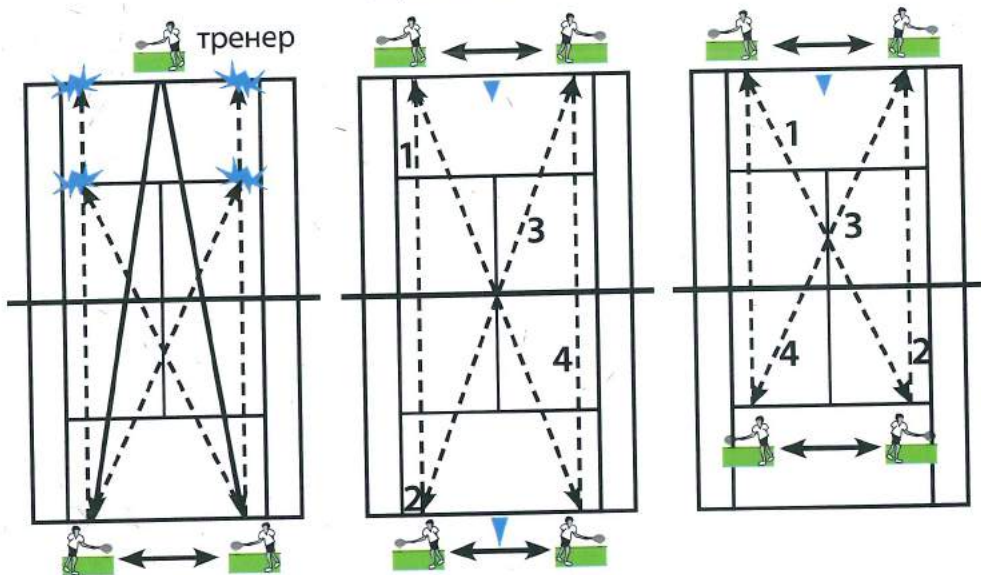
Следующее упражнение направлено на совершенствование подхода к мячу при выполнении одним игроком ударов с отскока, а другим – ударов с лёта.

Совершенствованию подхода к мячу в различных стойках и созданию той или иной траектории полёта мяча способствует это упражнение. Тренер поочерёдно направляет мячи из корзины в различные углы площадки, обращая внимание теннисиста на подход к мячу в определённой стойке ног, траекторию полёта мяча и выход из удара.

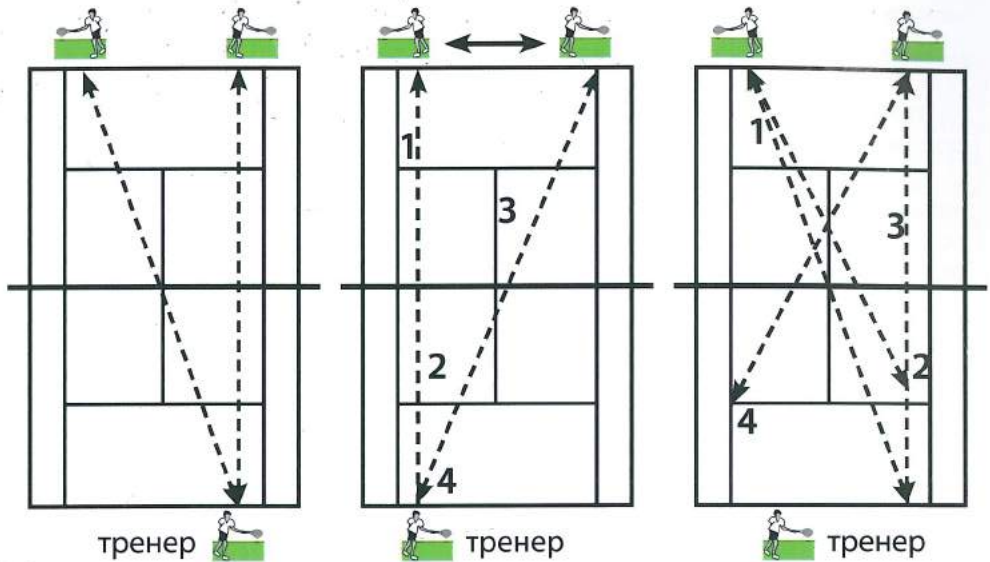
Аналогично выполняется упражнение, в котором тренер изменяет своё положение на задней линии.

Обучению и совершенствованию выполнения коротких косых завершающих ударов с отскока способствует упражнение, в котором тренер с руки на-

Упражнения 78–80



Упражнения 81–83



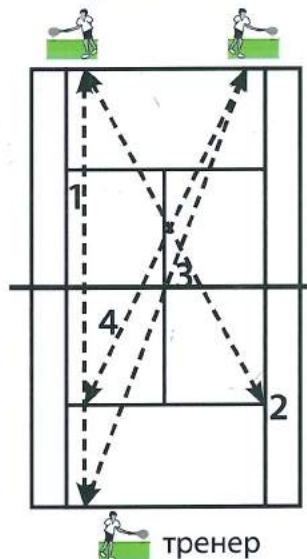
правляет мячи поочерёдно в разные углы площадки. Следует обращать внимание теннисиста на нужную величину вращения мяча и траекторию его полёта.

Выполнение следующего упражнения преследует цель короткими косыми ударами раскрывать зоны площадки, в которые можно будет посылать мяч для завершения розыгрыша очка. Тренер направляет мячи к задней линии поочерёдно в разные углы, а теннисист должен отвечать на них короткими кроссами с сильным вращением.

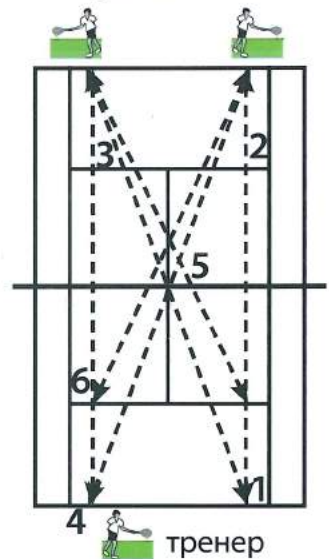
Целью следующего упражнения является отработка завершения розыгрыша очка коротким косым ударом с сильным вращением.

Тренер направляет мячи в разные точки корта. Теннисист должен выполнить поочерёдно два длинных удара, а за-

Упражнение 84



Упражнение 85





тем завершить комбинацию коротким кроссом с высокой траекторией полёта мяча и сильным его вращением.

При выполнении каждого упражнения тренер должен обращать внимание теннисиста на сохранение динамического равновесия в момент удара, которое может нарушаться из-за позднего подхода к мячу.

Также без внимания тренера не должны оставаться выход теннисиста из удара и исходное положение перед следующим ударом, которое характерно постановкой слегка согнутых в коленях ног, расположенных параллельно друг другу, с равномерным распределением на них веса тела.

По окончании удара теннисисту очень важно сохранить равновесие, которое чаще всего теряется либо из-за ранней встречи ракетки с мячом, либо из-за того, что она «натыкается» на мяч перед выполнением удара.



Вместо заключения

Каждый спортсмен мечтает добиться высокого спортивного результата. Однако это трудно сделать, если накопленный багаж не соответствует определённым критериям. При этом автоматическое использование опыта подготовки великих чемпионов в процессе работы с другими игроками без учёта человеческого фактора может не дать желаемого эффекта.

В процессе подготовки к турнирам тренер и его ученик допускают ошибки. Они неизбежны, вопрос лишь в том, насколько велика их интенсивность, которая во многом определяется степенью ожиданий.

Вот некоторые причины расхождения мечты и реальности:

1. Ошибки в учебно-тренировочном процессе, вызванные неудовлетворительным качеством работы тренера. Например, его отсутствие на соревнованиях. В таком случае игрок неизбежно будет испытывать затруднения, прежде всего психологического характера.

2. Некачественный план на игру или отклонения от тренерской установки. Например, расчёт на плоскую силовую подачу на мягком корте или полный отказ от атакующих действий в решающие моменты матча.

3. Отсутствие грамотных тренерских установок на игру и неумение игрока менять неверную тактику для успешного противодействия сопернику.

4. Технические ошибки вследствие некачественного обучения. Соответственно, неудовлетворительное владение всем арсеналом ударов в борьбе с соперником более высокого класса.

5. Привнесённые ошибки, которые возникают в том случае, если трудно предвидеть причину их возникновения. Например, неожиданные порывы ветра, искажающие траекторию мяча, удары в трос сетки, неровная поверхность корта.

6. Ошибки из-за некачественного спортивного инвентаря (тесная одежда, скользкая обувь, слабая натяжка струн ракетки и т.д.) или внешних условий (температура воздуха, недостаточная освещённость, шум и т.д.).

7. Ошибки, допущенные вследствие неверной мотивации, недостаточного или избыточного финансового стимулирования. Например, усталость в конце сезона, отсутствие спонсоров, несогласованность действий тренеров в процессе подготовки к командным турнирам.



Улыбнитесь, пожалуйста!



Ку-ка-ре-ку!!! Рота, подъём!!!



Пожалуйста, аплодисментов не надо...



Да не верь ты этим сплетням!



Ну что, – получили? Лучше помолчим...



Осторожно, на поворотах заносит...



Атака мушкетёра



Не поверили в занос на поворотах ...





В.А. Голенко



Не до жиру, быть бы живу...



Думай, Маша, думай! Она тоже думает...



А что, если?..

Может, передумаешь уходить, Энди? Нет, я уйду...



Соло без оркестра!



Я тебя просила туда бить?



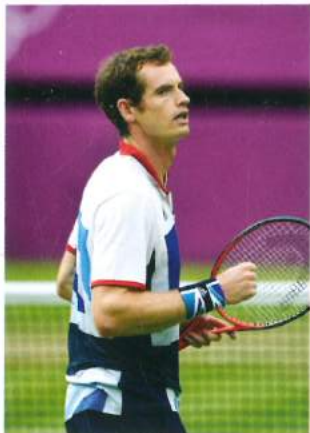
Точно ухожу...



Доигрался!



В.А. Голенко



Ну, заяц, погоди!



Не пущу!



Ой, мама, больно же!



Ты куда, Одиссей?



Крути педали, пока не дали!





Ух ты!



Не садись на пенёк, не ешь пирожок!

А я сяду на пенёк и съем пирожок!



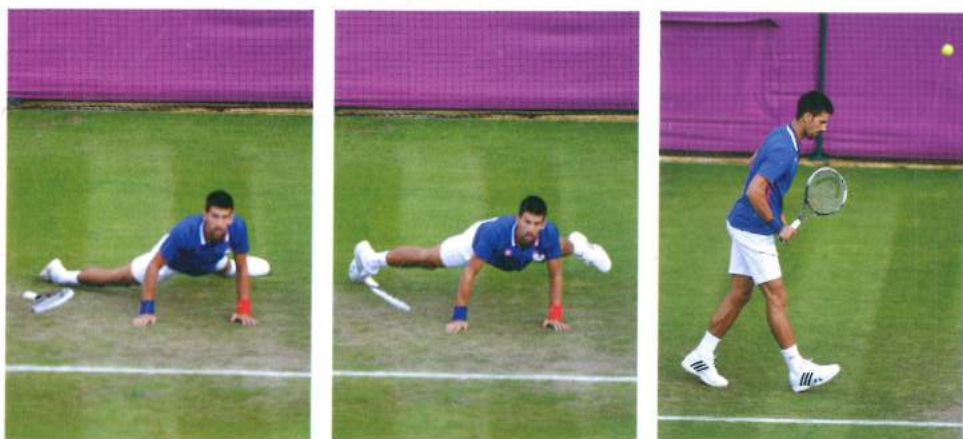
А вот это видела?!



В.А. Голенко



Не пора ли мне на пенсию? Рано, Новак, рано...



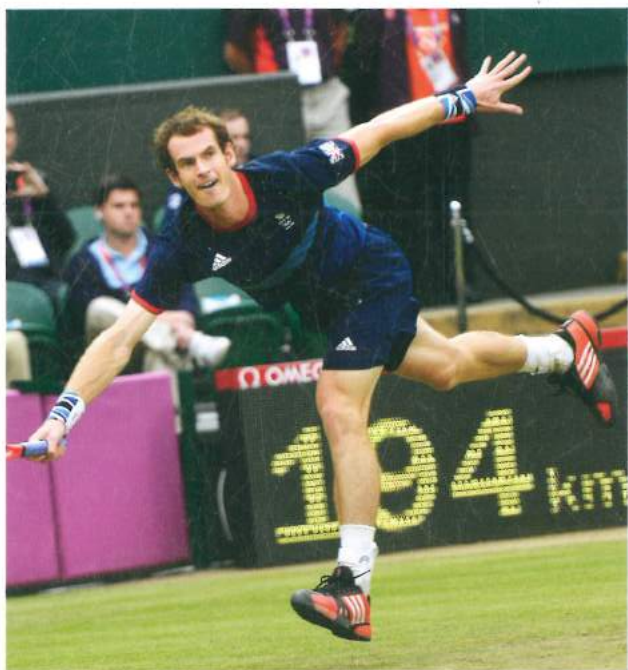
Упал, отжался и пошёл... принимать подачу



Проклятый радикулит: ни согнуться, ни разогнуться



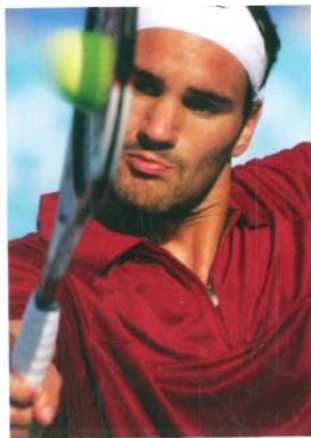
Взлёт на перехват разрешаю!



Унесённые ветром...



Лови, пока молодой!



Асса!

А я всё гляжу, глаз не отвожу...



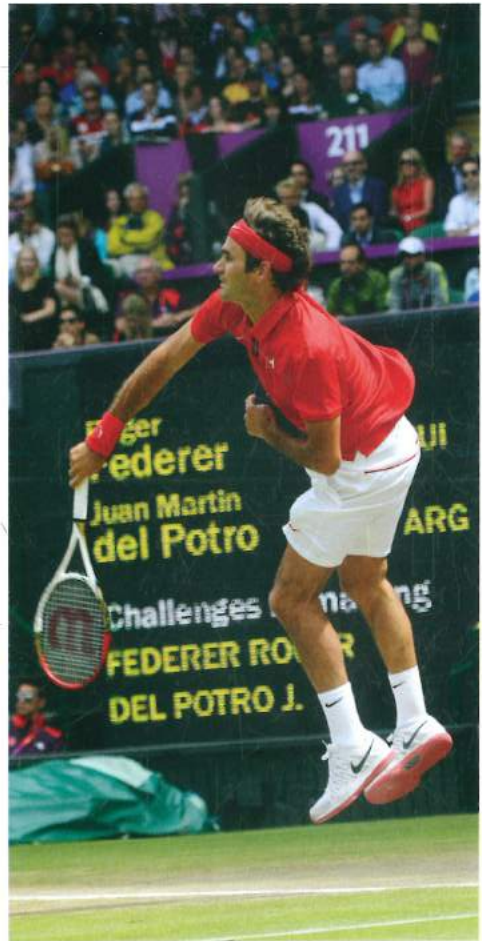
В чём дело? Сколько можно ошибаться?

Кто не рискует, тот не Энди!



Танцы с саблями!!!

Кто по корту ползает, тот летать не может...



А Роджер может!



Во поле берёзки стояли...



Во поле кудрявые стояли...



Поспешай не спеша!



Нырять заставили, а воду налить в бассейн забыли...



Кажется, дождь начинается!



В. А. Голенко



Наконец-то, всё встало на свои места!





До новых встреч!



КН-П-18-

--026772

Голенко Владимир Алексеевич

**РЕБЁНОК – ТЕННИСИСТ,
ТРЕНЕР – ПЕДАГОГ,
РОДИТЕЛЬ – ПОМОЩНИК ТРЕНЕРА**

Редактор, корректор *Т.А. Мельникова*
Фотографии *Р.И. Максимов*
Вёрстка, цветокоррекция *К.А. Мельникова*

Подписано в печать 12.03.2018
Формат 70×100/16. Бумага мелованная
Усл. печ. л. 24,51. Заказ № 2374/18
Тираж 1000 экз.

ООО «БуксМАрт»
117452, Москва, Черноморский бульвар, д. 17, к. 1, оф. 209
e-mail: booksmart@rambler.ru
www.booksmart-moscow.ru
тел. +7 (495) 310-54-77

ISBN 978-5-6040055-7-6

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт», 170546, Тверская область
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс №3А
www.pareto-print.ru



2016161052



ISBN 978-5-6040055-7-6



9 785604 005576