

Сиб 13



Когда  
сделаны  
уроки



Гр

Д. М. Иванов

# ТЕННИС

10 вопросов  
детскому  
тренеру







**Когда  
сделаны  
уроки**

**Уважаемые родители!**

**Хотите приобщить ребёнка  
к спортивной жизни?**

**Выбираете для него  
спортивную секцию?**

**Вам интересно узнать мнение  
профессионального тренера?**

**Эта книга для вас!**

ISBN 978-5-407-00379-3



9 785407 003793



2013048942

[www.litera.spb.ru](http://www.litera.spb.ru)



**Когда  
сделаны  
уроки**

**Д. М. Иванов**

# ТЕННИС

**10 ВОПРОСОВ  
ДЕТСКОМУ  
ТРЕНЕРУ**



сАНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2013



2р  
00р1



УДК 796  
ББК 75.577  
И20

РОССИЙСКАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
2013

■ Книга  
**не** содержит информации,  
причиняющей вред  
здоровью и развитию детей  
для детей  
старше шести лет

*Все иллюстрации в книге приведены  
исключительно в образовательных целях*

**Иванов Д. М.**

И20 Теннис: 10 вопросов детскому тренеру. — СПб.: Издательский Дом  
«Литера», 2013. — 48 с.: ил. — (Серия «Когда сделаны уроки»).

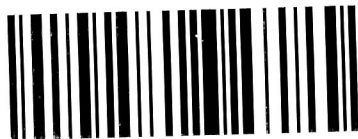
ISBN 978-5-407-00379-3

*Иванов Дмитрий Михайлович*

### ТЕННИС

**10 вопросов детскому тренеру**

Редактор *В. Певчев*  
Дизайн серии *В. Финогенов*  
Художник *О. Ким*  
Обложка *В. Финогенов*  
Корректоры *Н. Андрианова, Е. Караванова*  
Верстка *И. Хайрова*



2013048942

Подписано в печать 17.06.13. Формат 70×90<sup>1/16</sup>. Печать офсетная.  
Гарнитура Newton. Усл. печ. л. 3,51 + 0,58 вкл. Тираж 3000 экз. Заказ № 1380  
ООО «Издательский Дом „Литера“». 192131, Санкт-Петербург, Ивановская ул., 24  
Отпечатано в филиале «Тверской полиграфический комбинат детской литературы»  
ОАО «Издательство «Высшая школа». 170040, г. Тверь, проспект 50 лет Октября, д. 46  
Тел.: +7 (4822) 44-85-98. Факс: +7 (4822) 44-61-51

ISBN 978-5-407-00379-3

© Иванов Д. М., 2013  
© Издательский Дом «Литера», 2013

## **ДОРОГИЕ РЕБЯТА!**

Когда-то вы вместе с родителями учились делать первые шаги и говорить первые слова. Пришло время вам вместе выбрать спортивный путь, по которому вы можете пойти. Спорт — это удивительная страна, где можно не только укрепить здоровье и достичь спортивных вершин, но и найти хороших и верных друзей, равных себе по духу, энергии и активному здоровому образу жизни, где, несомненно, больше позитива, чем в Интернете и компьютерных играх. Спорт — это яркие и неподдельные эмоции, — как положительные, так и отрицательные, — которые делают нас лучше, сильнее и выносливее. Теннис — это одна из множества спортивных дорог, по которой вы можете пойти. И если вы полюбите то дело, которым занимаетесь, оно останется с вами на всю жизнь.



## **ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!**

Если вы хотите, чтобы ваши дети были сильными и здоровыми, дисциплинированными и ответственными, то именно занятия спортом могут всё это привить вашим детям. В этой книге мы попытались ответить на вопросы, которые наиболее часто возникают у вас, когда вы приводите ребёнка заниматься теннисом. В ней представлены также интересные факты о теннисе, краткие исторические и биографические справки. Надеемся, это издание даст вам всю необходимую информацию, которая поможет вам сделать правильный выбор.

## НЕМНОГО ИСТОРИИ

Многие историки предполагают, что игра, похожая на теннис, появилась ещё в Древнем Риме, но все историки знают, что роял-теннис (игра в маленький мяч, который игроки перебрасывали друг другу ладонями) был широко распространён во Франции в XIII веке. В 1480 году Людовик XI дал распоряжение, чтобы мяч для этой игры, который в то время изготавливался из кусков плотной материи или конского волоса, был покрыт кожей и шерстью. Вскоре игроки стали надевать на руки кожаные перчатки, а затем ударять по мячу не ладонями, а широкой палкой. В XVI веке появились первые ракетки, отражавшие мяч натянутыми на обод верёвками.

В настоящее время нет точных сведений о том, кто изобрёл теннис. По наиболее распространённой версии, майор Уолтон Уингфилд придумал теннис для развлечения гостей на приёмах в своём особняке в Уэльсе и в 1873 году опубликовал первые правила этой игры. В качестве основы он использовал существующую уже несколько веков игру, зародившуюся в XIII веке во Франции.

Согласно историческим источникам, терминология современного тенниса зародилась в тот же период времени, поскольку Уингфилд позаимствовал множество француз-





ских слов из роял-тенниса: слово «теннис» (англ. *tennis*) произошло от фр. *tenez* — повелительной формы глагола *tenir*, «держатель». Оно означает, таким образом, «держи!». Этим выкриком игрок в роял-теннис предупреждал соперника о том, что он собирается подавать мяч. Слово «ракетка» (англ. *racquet*) произошло от фр. *raquette*, которое, в свою очередь, произошло от араб. *rakhat*, означающего «ладонь».

Уингфилд считал, что теннис может приносить значительные прибыли, и поэтому в 1874 году запатентовал его. Сам он никакой выгоды от этого не получил, но, начиная с этого времени, теннис стал стремительно развиваться в Великобритании и США.

Первый официальный турнир, с которого ведётся история современного тенниса, состоялся в июне 1877 года на новых площадках Всеанглийского крокет-клуба в Уимблдоне. Сегодня Уимблдонский турнир (*Wimbledon*), а также Открытый чемпионат Австралии (*Australian Open*), Открытый чемпионат Франции (*Roland Garros*) и Открытый чемпионат США (*US Open*) являются самыми престижными турнирами в мировом теннисе. Эти четыре соревнования теннисистов-профессионалов называют турнирами Большого шлема.

В России первый теннисный клуб был создан в 1888 году под Петербургом, а через несколько лет их было уже несколько, в том числе и в Москве. В 1907 году по инициативе теннисных клубов Петербурга и Москвы был проведён первый чемпионат России.



В советское время теннис считался буржуазным видом спорта и не имел такой популярности, как другие виды спорта. В 1958 году на юношеском Уимблдонском турнире блеснули наши дарования А. Потанин и А. Дмитриева. В конце 1960-х годов и в 1970-е годы блистали О. Морозова и А. Метревели. Они достигли больших успехов не только у нас в стране, но и на престижных турнирах за рубежом, в том числе и на турнирах Большого шлема.

Однако в конце 1970-х и в 1980-е годы из-за политических разногласий СССР с капиталистическими странами советские теннисисты зачастую были отлучены от мирового тенниса, а при такой ситуации нашим спортсменам было крайне сложно прогрессировать и совершенствоваться. И когда кому-нибудь из них всё-таки удавалось принять участие в международных турнирах, результаты были весьма неутешительными. Поэтому и внутри страны теннис был на очень низком уровне, несмотря на то, что наши научные исследования и тренерские методики довольно широко использовались западными специалистами.

И лишь с началом перестройки дела в российском теннисе пошли на лад. Появилось новое поколение советских теннисистов: А. Чесноков, А. Волков, А. Черкасов, Л. Савченко, В. Зверева, Л. Месхи и др.

Сегодня теннис является одним из самых популярных и успешных видов спорта в России. За прошедшее десятилетие наши спортсмены выигрывали многие престижные титулы и соревнования.



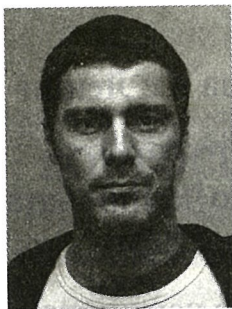


### *Евгений Кафельников*

Родился 18 февраля 1974 года в г. Сочи.

- Победитель Открытого чемпионата Франции в одиночном разряде (1996)
- Победитель Открытого чемпионата Австралии в одиночном разряде (1999), финалист этого турнира в одиночном разряде (2000)
- Двукратный победитель Открытого чемпионата Франции в парном разряде (1996, 1997), финалист этого турнира в одиночном разряде (2003)
- Победитель Открытого чемпионата США в парном разряде (1997)
- Чемпион XXVII Олимпийских игр в Сиднее в одиночном разряде (2000)
- Обладатель Кубка Дэвиса в составе сборной России (2002)
- Двукратный финалист Кубка Дэвиса в составе сборной России (1994, 1995)
- Пятикратный победитель Кубка Кремля (1997—2001)

Всего у Евгения Кафельникова 26 титулов в одиночном разряде и 27 титулов в парном разряде. Завершил выступления в турнирах в 2004 году.



### *Марат Сафин*

Родился 27 января 1980 года в г. Москве.

- Победитель Открытого чемпионата США в одиночном разряде (2000)
- Победитель Открытого чемпионата Австралии в одиночном разряде (2005), двукратный финалист этого турнира (2002, 2004)
- Двукратный обладатель Кубка Дэвиса в составе сборной России (2002, 2006)

Всего у Марата Сафина 15 титулов в одиночном разряде. Завершил карьеру профессионального теннисиста в 2009 году.



### *Анастасия Мыскина*

Родилась 8 июля 1981 года в г. Москве.

- Победительница Открытого чемпионата Франции в одиночном разряде (2004)

Первая из российских теннисисток, которая выиграла один из турниров Большого шлема. Всего у Анастасии Мыскиной 10 титулов в одиночном разряде. Закончила выступать в соревнованиях в 2007 году.





### *Светлана Кузнецова*

Родилась 27 июня 1985 года в г. Ленинграде.

- Победительница Открытого чемпионата США в одиночном разряде (2004)
- Победительница Открытого чемпионата Австралии в парном разряде (2005)
- Победительница Открытого чемпионата Франции в одиночном разряде (2009)

На данный момент у Светланы Кузнецовой 12 титулов в одиночном разряде и 14 титулов в парном разряде.



### *Елена Дементьева*

Родилась 15 октября 1981 года в г. Москве.

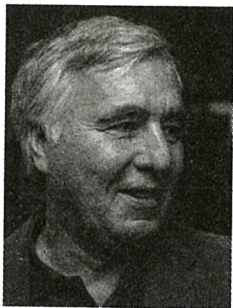
- Серебряная медалистка XXVII Олимпийских игр в Сиднее (2000)
- Чемпионка XXIX Олимпийских игр в Пекине (2008)

Всего у Елены Дементьевой 16 титулов в одиночном разряде. Закончила выступать в соревнованиях в 2010 году.

## **ВОПРОСЫ, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ РОДИТЕЛЯМИ**

### **В о п р о с 1: «Нужно ли отдавать ребёнка в спортивную секцию?»**

Да, нужно. Занятия любым видом спорта делают вашего ребёнка более здоровым, активным, целеустремлённым и дисциплинированным. Развитие ребёнка должно быть гармоничным, а это значит, что оно должно быть разносторонним. По мере посещения ребёнком различных секций будут выявляться его склонности и способности в том или ином виде спорта. В определённый момент нужно остановиться на каком-либо одном виде спорта и заняться им целенаправленно, чтобы ребёнок стал более целеустремлённым и трудолюбивым. С самого раннего детства родителям нужно постараться сделать всё, чтобы привить ребёнку любовь к спортивному образу жизни. И только на своём примере, дорогие родители, вы сможете это сделать. Ваш ребёнок должен понять, что спорт в вашей семье занимает достойное место наравне с другими увлечениями, такими как посещение кинотеатра, театра или зоопарка. Это же так просто — всем вместе сделать утреннюю зарядку, покататься на велосипеде, поиграть в футбол, побегать наперегонки. Впоследствии ребёнок вполне осознанно и с желанием будет посещать спортивную секцию, которую вы вместе с ним выберете.



### *Александр Метревели*

Александр Метревели — самый успешный и титулованный советский теннисист. Его карьера начиналась в далёких 60-х годах прошлого столетия. В конце 60-х он становится ведущим теннисистом страны, каковым оставался до начала 80-х годов.

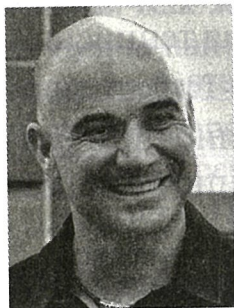
Метревели 29 раз выигрывал чемпионаты СССР. Это лучший показатель в советском теннисе. На международной арене он также добился небывалых по советским меркам результатов: полуфиналист Открытого чемпионата Австралии (1971), полуфиналист Открытого чемпионата Франции (1972), финалист Уимблдонского турнира (1973).

Но, как ни странно, карьера Александра Метревели вообще могла не состояться. Дело в том, что он попал в секцию тенниса совершенно случайно. До 11 лет Александр вообще не представлял, что есть такой вид спорта, хотя знал, что его старший брат занимается «каким-то теннисом». И однажды он пошёл с ним на тренировку посмотреть, что это такое. Как гласит легенда, тренер, увидев мальчика, внимательно наблюдавшего за тренировкой, предложил ему попробовать поиграть в теннис. Александр провёл на корте всего несколько минут, но опытный тренер сразу рассмотрел в нём талант и предложил ему серьёзно заняться теннисом. Вот так, волею случая, начиналась история самого выдающегося советского теннисиста.



## В о п р о с 2: «С какого возраста ребёнку можно заниматься теннисом?»

Когда родители приходят с детьми к теннисному тренеру, они сразу же задают ему один из двух вопросов: «Не рано ли мы пришли заниматься теннисом?» или «Не слишком ли поздно мы пришли заниматься теннисом?» Ответ прост: ребёнку можно начинать играть в теннис практически в любом возрасте. Но если вы хотите, чтобы ваш ребёнок занимался теннисом профессионально, т. е. целенаправленно тренировался для достижения высоких результатов, то нужно начинать с 4—5 лет, а 7 лет можно считать предельным возрастом для начала серьёзных занятий теннисом.



### *Андре Агасси*

Родился 29 апреля 1970 года в г. Лас-Вегасе, США. Отец Андре Агасси, Майк Агасси, спросил у известного теннисного специалиста, с какого возраста ребёнку нужно начать заниматься теннисом, чтобы он стал профессиональным игроком. «С пяти, а лучше с четырёх лет» — был ответ. Но Майк хотел сделать из сына не просто теннисиста, а великого игрока, поэтому решил, что стоит начать пораньше.

Андре начал играть в теннис практически с пелёнок. Отец выкинул из дома все детские игрушки и заменил их теннисными мячами и ракетками. В 3-летнем возрасте Андре тренировался по 4 часа в день и наносил не менее 800 ударов по мячу. Но его отец постоянно увеличивал нагруз-



ки и добился того, что Андре через 2 года делал уже 4000 ударов по мячу за двухчасовую утреннюю тренировку.

Когда Андре исполнилось пять с половиной лет, он принял участие в своём первом турнире — чемпионате города Лас-Вегаса среди детей. Он легко добился победы в этом турнире, выигрывая у ребят, которые были намного старше его.

Своей игрой Андре завоевал любовь миллионов поклонников, которые восхищались его энергичными и порой весьма непредсказуемыми действиями. Кроме того, он стал нарушителем теннисных традиций в плане теннисной формы. Он мог выйти на корт в цветной футболке и шортах из обрезанных джинсов, словно растрёпанный попугай, в то время как остальные теннисисты, соблюдая теннисный этикет, выходили на корт в форме белого цвета.

- Победитель Уимблдонского турнира в одиночном разряде (1992), финалист этого турнира в одиночном разряде (1999)
- Двукратный победитель Открытого чемпионата США в одиночном разряде (1994, 1999), четырёхкратный финалист этого турнира в одиночном разряде (1990, 1992, 2002, 2005)
- Четырёхкратный победитель Открытого чемпионата Австралии в одиночном разряде (1995, 2000, 2001, 2003)
- Победитель Открытого чемпионата Франции в одиночном разряде (1999), двукратный финалист этого турнира в одиночном разряде (1990, 1991)



- Чемпион XXVI Олимпийских игр в Атланте в одиночном разряде (1996)
- Трёхкратный обладатель Кубка Дэвиса в составе сборной США (1990, 1992, 1995)

Первая ракетка мира с 10 апреля 1995 года; сохранял этот титул (с перерывами) в течение 101 недели. Завершил теннисную карьеру в 2006 году.

### **В о п р о с 3: «Какими качествами должен обладать ребёнок для занятий теннисом?»**

Желательно, чтобы он был активным, подвижным и ловким. Как же добиться этого? В процессе развития ребёнка нужно найти место и для его физического воспитания. Это не требует много времени и места. Начните хотя бы с утренней зарядки — очень простые, но полезные упражнения помогут ребёнку физически развиваться с самого раннего возраста. На этапе освоения этих физических упражнений родители в состоянии определить, есть у ребёнка предрасположенность к занятиям каким-либо видом спорта или нет. Если говорить об этом подробнее, то ещё в 80-е годы прошлого столетия в Американской ассоциации тенниса на основании научных данных, в том числе и полученных советскими специалистами, была принята система тестирования детей при отборе в секции тенниса. Она, в частности, включала в себя определение состояния сердечно-сосудистой системы, гибкости, способности к расслаблению, силы, скоростных и силовых качеств. Какие же качества позволят вашему ребёнку добиться высоких результатов в теннисе?





Многие специалисты утверждают, что это — координация движений, скоростно-силовые качества, скорость реакции и выносливость. Некоторые из этих качеств заложены в ребёнке природой, а другие он приобретёт в процессе обучения.



### ***Штеффи Граф***

Родилась 14 июня 1969 года в г. Брюле, Германия. Взяла в руки теннисную ракетку в 4 года. Восхождение к теннисному Олимпу начала в 12 лет, победив на юниорском турнире «Оранжевая чаша». В 1983 году, в возрасте 13 лет, Штеффи Граф становится профессиональной теннисисткой. И уже

в 1986 году она начинает составлять серьёзную конкуренцию тогдашней первой ракетке мира Мартине Навратиловой, победив её в финале турнира в Германии. В 1987 году Штеффи Граф стала первой ракеткой мира.

Самым звёздным был для неё 1988-й год, когда она победила на Открытых чемпионатах Австралии, Франции, Великобритании, США и стала чемпионкой Олимпийских игр в Сеуле. В 1988 и 1989 годах Штеффи выиграла подряд 5 турниров Большого шлема в одиночном разряде.

В начале 1990-х годов больших успехов добилась молодая югославская теннисистка Моника Селеш. Борьба между нею и Штеффи Граф за теннисный трон шла с переменным успехом. И тут произошла трагедия: на соревнованиях в Гамбурге душевнобольной поклонник немецкой теннисистки ударил Моника Селеш ножом в спину. И

хотя рана оказалась неопасной, югославская теннисистка получила тяжёлую психологическую травму. После этого Штеффи Граф вновь прочно заняла первую строку в мировом рейтинге.

- Шестикратная победительница Открытого чемпионата Франции (1987, 1988, 1993, 1995, 1996, 1999)
- Четырёхкратная победительница Открытого чемпионата Австралии (1988—1990, 1994)
- Семикратная победительница Уимблдонского турнира (1988, 1989, 1991—1993, 1995, 1996)
- Пятикратная победительница Открытого чемпионата США (1988, 1989, 1993, 1995, 1996)
- Чемпионка XXIV Олимпийских игр в Сеуле в одиночном разряде (1988)
- Бронзовая медалистка XXIV Олимпийских игр в Сеуле в парном разряде (1988)
- Серебряная медалистка XXV Олимпийских игр в Барселоне в одиночном разряде (1992)
- Двукратная обладательница Кубка федерации в составе сборной Германии (1987, 1992)

Завершила спортивную карьеру в 1999 году.

#### **В о п р о с 4: «В какой клуб отдать ребёнка заниматься теннисом?»**

Родители должны с самого начала осознавать, для чего они отдают своего ребёнка в теннисный клуб: с целью укреп-



ления его здоровья или для того, чтобы он стал профессиональным спортсменом. Когда вы ответите на этот вопрос, вам будет понятно, в какой клуб отдавать ребёнка. На данный момент в нашей стране существует большое количество предложений по занятиям в различных спортивных клубах. Это могут быть теннисные секции при школах и других образовательных учреждениях. В этих секциях детей приобщают к теннису и дают основы техники.

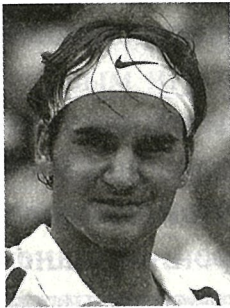
Любительские клубы являются звеном, которое даёт возможность большому количеству детей заниматься теннисом и вполне успешно осваивать этот вид спорта за сравнительно небольшие деньги. Такой клуб отличается от секции своей системой обучения, куда включены различные тестирования, внутриклубные турниры, летние сборы и другие мероприятия.

Профессиональные клубы отличаются от любительских клубов, прежде всего, наличием больших специализированных помещений для занятий теннисом. Отдавая ребёнка в такой клуб, родители должны быть готовы к большим денежным затратам с самого начала его обучения. Однако хорошие корты — это ещё не гарантия успешного обучения. И здесь на первый план выходит роль тренера. Основные задачи тренера — наладить хорошие отношения с детьми, привить им любовь к теннису, правильно поставить перед каждым из своих воспитанников цель, к которой он должен стремиться. Поэтому, уважаемые родители, обращайтесь основное внимание не только на условия, в которых занимаются ваши дети, но и на то, кто и как с ними занимается. Позволим себе дать один совет по поводу выбора тренера. Многие родители уверены в том, что опытный тренер — это наилучший вариант.





Но опытные специалисты, как правило, не занимаются обучением совсем юных теннисистов, а ведут перспективных и талантливых ребят, которые уже прошли начальный этап обучения. Поэтому рекомендуем вам искать тренера молодого и энергичного, который уже поработал с детьми не менее 5 лет. Такой тренер будет с максимальной самоотдачей заниматься с детьми, накапливая при этом свой тренерский опыт.



### *Роджер Федерер*

Роджер Федерер родился 8 августа 1981 года в г. Базеле, Швейцария. В теннис начал играть в возрасте 8 лет, не так уж рано по современным меркам. Когда Федереру исполнилось 10 лет, он стал заниматься теннисом под руководством австралийца Питера Картера, а в 13-летнем возрасте уехал из дома и поступил в тренировочный центр, расположенный неподалёку от Лозанны. В этом центре Роджер тренировался 3 года, и этот период оказался одним из самых тяжёлых в его жизни. Он был разлучён со своими родителями, которых навещал только в выходные, что было очень большой психологической нагрузкой. Да и отношения Федерера со сверстниками складывались весьма непросто: теннисный центр был расположен во франкоговорящей части Швейцарии, а он говорил только на немецком языке. Через 3 года Федерер перебрался в другой теннисный центр, в котором работал и Питер Картер, и с этого момента его результаты стали постоянно улучшаться.



Своими теннисными кумирами Федерер называл немца Бориса Беккера и американца Пита Сампраса.

В юношеском спорте Роджер показывал очень хорошие результаты и по праву возглавлял мировой рейтинг теннисистов среди юниоров. Кстати, Роджер — один из немногих теннисистов в мире, кому удавалось побеждать и в юниорских турнирах и в турнирах взрослых. Этот факт говорит о том, что переход из юношеского спорта во взрослый таит в себе серьёзные сложности и не каждому дано успешно их преодолеть.

В 1999 году Федерер вошёл в первую сотню лучших теннисистов мира, а год спустя в Марселе добрался до своего первого финала турнира АТР. В 2001 году он выиграл свой первый титул, победив на таком турнире в Милане. В 2002 году Роджер стал первым швейцарским теннисистом, которому удалось пробиться в десятку сильнейших игроков мира, а также впервые в карьере победил на турнире серии *Masters* — счастливым стал для него Гамбург, где в финале он выиграл у Марата Сафина.

В 2003 году Роджер Федерер сыграл в финалах девяти турниров АТР и выиграл семь из них, победив в том числе и на Уимблдонском турнире. Эта победа стала для него первой на турнирах Большого шлема. А на верхнюю ступень рейтинга АТР он впервые поднялся 2 февраля 2004 года.

Роджер Федерер переписал довольно большое количество рекордов АТР. Например, он стал первым теннисистом в истории, не терявшим лидерство в рейтинге на протяжении четырёх лет. Федерер был первой ракеткой мира 237 недель



подряд — на вторую строку он опустился только 18 августа 2008 года. Для сравнения, предыдущий рекордсмен, американец Джимми Коннорс, оставался лучшим теннисистом мира на протяжении «всего лишь» 160 недель. Рекордной стала и победная серия Федерера на Уимблдоне — на этом турнире он выиграл подряд 65 матчей. Серия прервалась в финале Уимблдона 2008 года, где Федерер проиграл Рафаэлю Надалю. Рекорды были установлены швейцарским теннисистом и в финансовой сфере: в 2007 году он стал первым игроком в истории, которому удалось заработать за сезон более 10 миллионов долларов призовых.

Федерер продолжает играть в различных турнирах, и, глядя на его игру, нельзя не восхищаться не только его филигранной техникой, но и поистине джентльменским поведением на теннисном корте.

- Шестикратный победитель Уимблдонского турнира (2003—2007, 2009)
- Четырёхкратный победитель Открытого чемпионата Австралии (2004, 2006, 2007, 2010)
- Пятикратный победитель Открытого чемпионата США (2004—2008)
- Победитель Открытого чемпионата Франции (2009)

### **В о п р о с 5: «Какая экипировка требуется для занятий теннисом?»**

В недалёком прошлом для занятий теннисом родители покупали детям то небольшое, что было в обычных спортив-





ных магазинах. Но по мере того, как развивался в нашей стране теннис, стали появляться специализированные магазины для этого вида спорта. За границей с этим никогда не было проблем. Как правило, у большинства зарубежных спортивных фирм, которые изготавливают спортивную экипировку, есть весьма разнообразный ассортимент изделий для многих видов спорта, в том числе и для тенниса. При изготовлении спортивных изделий они используют самые передовые технологии, это касается как материалов, так и новых форм. Для занятий теннисом ребёнку понадобятся удобная спортивная обувь и хорошие ракетки.

**Обувь.** Это один из самых важных компонентов экипировки. «А в чём, собственно, разница между обычными кроссовками и кроссовками теннисными?» — спросите вы. На первый взгляд они мало чем отличаются. Но специалисты фирм, выпускающих теннисные кроссовки, внимательно изучают движение ног теннисистов во время тренировок и матчей, используя замедленные видеоповторы, а также датчики, закреплённые на их ногах. На основе полученных данных создаются сначала компьютерные модели, а затем и сами теннисные кроссовки. Хорошие кроссовки позволяют теннисисту избегать возможных травм и обеспечивают ему комфортное состояние во время игры, что, безусловно, сказывается на его результатах. Различные виды протекторов подошвы теннисных кроссовок предназначены для игры на различных покрытиях корта.

**Ракетки.** Ракетка — основной «рабочий инструмент» теннисиста. Поэтому подбирать её надо очень тщательно, желательно при помощи специалиста. В настоящее время существует ряд фирм, изготавливающих теннисные ракетки:



*HEAD, WILSON, PRINCE, BABOLAT, FISHER, YONEX.* Каждая из этих фирм предлагает самые разнообразные ракетки — начиная с детских, любительских ракеток и заканчивая дорогими профессиональными ракетками, которыми играют ведущие теннисисты мира. Как правило, родителям трудно разобраться в достоинствах и недостатках той или иной ракетки, и поэтому им нужно обратиться к своему тренеру за консультацией. Ракетка должна полностью соответствовать данным вашего ребёнка. Здесь важны как его антропометрические данные, так и уровень технической подготовленности. неподходящая ракетка (допустим, слишком тяжёлая или с очень толстой ручкой) может серьёзно затормозить освоение техники игры и, самое главное, привести к травме. Ваш ребёнок будет расти, и вам придётся покупать ему новые ракетки. Как правило, ведущие фирмы выпускают ракетки различной длины, которые предназначены для детей определённого возраста.

**Возраст ребёнка****Длина ракетки**

4—6 лет	21 дюйм (53 см)
6—8 лет	23 дюйма (58 см)
8—10 лет	25 дюймов (63 см)
11 лет и старше	26 дюймов (66 см)

Однако выбор той или иной ракетки является сугубо индивидуальным, и, конечно же, следует принимать во внимание не только возраст ребёнка. Есть ещё четыре параметра теннисных ракеток, которые учитываются при индивидуальном подборе: толщина ручки, масса, баланс и площадь струнной поверхности. Например, детские ракетки разных



фирм для одного возраста кардинально ничем не отличаются, а для юниоров существует более широкий спектр различных параметров ракеток. Разделим все ракетки на три условные группы: любительские, клубные и профессиональные. Кроме того, любительские ракетки делятся на мужские и женские. Клубные ракетки предназначены для детей старшего возраста, хорошо проявляющих себя на любительском уровне. Название «профессиональные» говорит само за себя. Такими ракетками играют профессиональные спортсмены — как юниоры, так и взрослые. Эти ракетки имеют довольно большую массу и значительную жёсткость обода ракетки. Начинающим теннисистам не рекомендуется играть профессиональными ракетками.



### *Рене Лакост*

Всем вам, дорогие родители, конечно, известны многие фирмы, производящие спортивную одежду. И вам, наверняка, приходилось видеть эмблему в виде крокодила на спортивной одежде.

Создателем этой торговой марки (а теперь это целая империя!) был удивительный человек. Его имя — Рене Лакост. Мало кто знает, что Лакост был выдающимся теннисистом. Он 7 раз становился победителем турниров Большого шлема в одиночном разряде и 3 раза в парном разряде. Он был одним из «четырёх мушкетёров» — так называли плеяду выдающихся французских теннисистов 20—30-х годов прошлого столетия.



**Здание теннисного корта  
(Фолклендский дворец в Шотландии),  
построенное около 1539 г.**



**Игра в теннис, 1881 год**

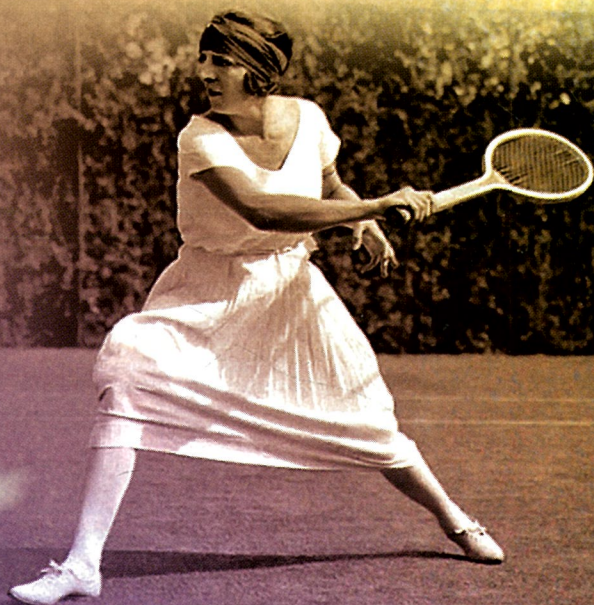


**Здание корта, построенное для короля  
Генриха VIII около 1528 г.  
(Дворец Хемптон-Корт,  
Англия)**

**Дамский костюм  
для тенниса  
на рубеже  
XIX—XX вв.**

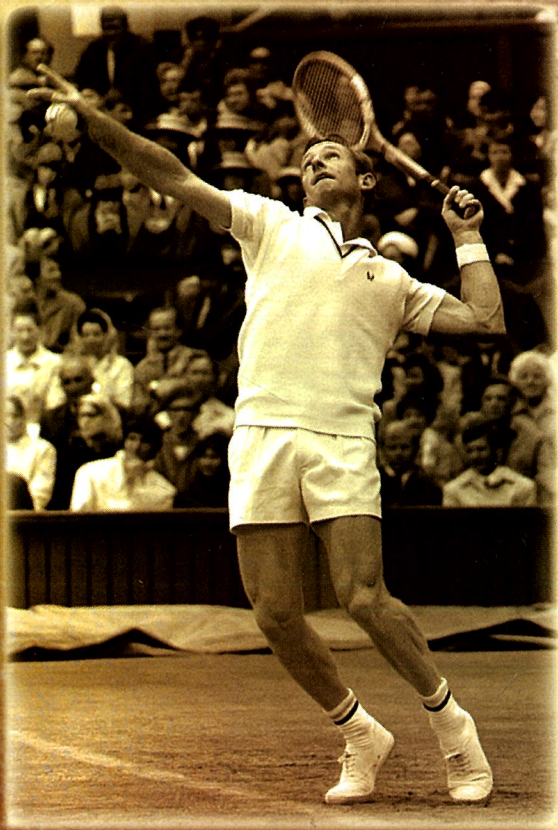


**Сюзанн Ленглен  
(20-е гг. XX в.)**





**Рене Лакост**



**Род Лейвер**

**Маргарет Смит-Корт**

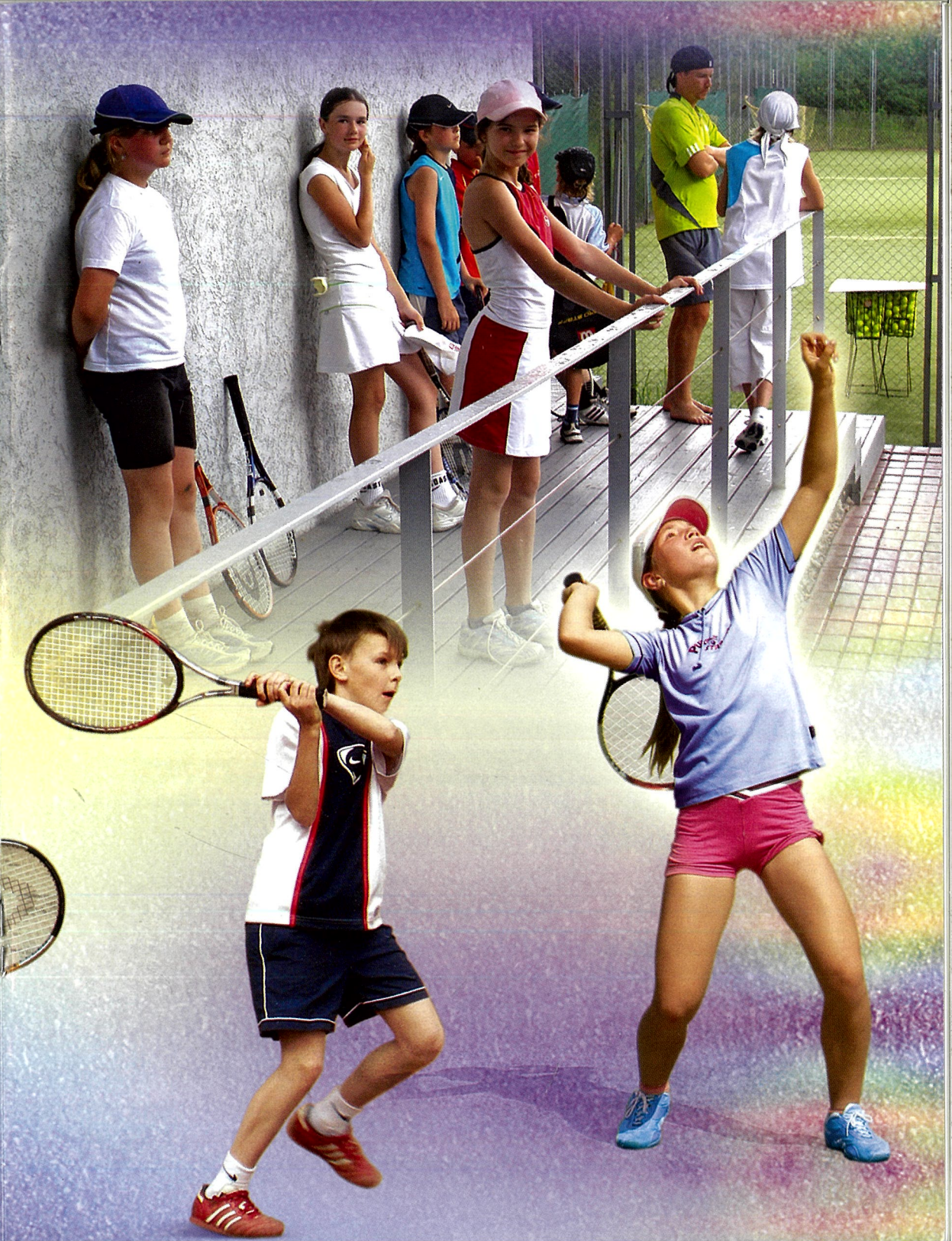






**Занятия в детской  
теннисной секции**







**Мария Шарапова**



**Елена Дементьева**



**Светлана Кузнецова**



**Евгений Кафельников**



**Анастасия Мыскина**



**Марат Сафин**



**Мартина Хингис**



**Андре Агасси**



**Рафаэль Надаль**



«Мушкетёры» в составе сборной Франции выигрывали Уимблдонский турнир в одиночных состязаниях с 1924 по 1929 год и Кубок Дэвиса с 1927 по 1932 год. Рене Лакост, Анри Коше, Жак Брюньон и Жан Боротра в общей сложности принесли Франции 64 титула Большого шлема в различных разрядах — поистине выдающийся результат!

Но почему же всё-таки на эмблеме изображён крокодил? Дело в том, что у Рене Лакоста было такое прозвище — Крокодил. По одной легенде, его прозвали так, когда он выиграл свой очередной матч и получил в подарок чемодан из крокодиловой кожи, по другой версии — за его необычайную выдержку и самообладание на корте, умение нанести коварный, неотразимый удар в нужный момент.

После завершения карьеры теннисиста в 1933 году Рене Лакост вместе с одним текстильным промышленником создал фирму *LACOSTE* по выпуску спортивной одежды для тенниса, гольфа и парусного спорта, которую он лично сам разрабатывал. В настоящее время ассортимент товаров, выпускаемых этой фирмой, значительно расширился: парфюмерия, оптические и солнечные очки, теннисные ботинки, модная повседневная обувь, часы, различные кожаные изделия и аксессуары. Сегодня фирмой руководят потомки знаменитого Рене Лакоста.

Рене Лакост прожил долгую и счастливую жизнь. Он в полной мере реализовал себя и как великий спортсмен, и как великий бизнесмен. Умер Лакост в 1996 году — в год, когда Евгений Кафельников стал победителем Открытого чемпионата Франции.

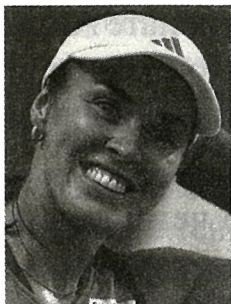




- Победитель Открытого чемпионата Франции (1925, 1927, 1929 — в одиночном разряде; 1925, 1929 — в парном разряде)
- Победитель Уимблдонского турнира (1925, 1928 — в одиночном разряде; 1925 — в парном разряде)
- Победитель Открытого чемпионата США (1926, 1927)

**В о п р о с б:** «Через какое время занятий теннисом можно ждать от ребёнка высоких результатов?»

В период начального обучения формируется техника всех основных ударов, закладываются основы тактики ведения игры. Период начального обучения длится от 3 до 4 лет. Естественно, мы говорим о планомерной подготовке, когда занятия проводятся не менее трёх раз в неделю. Затем начинается этап начальной спортивной специализации. Именно на этом этапе дети начинают участвовать в своих первых турнирах. Конечно же, достигнутые ребёнком результаты зависят от его природных данных и трудолюбия. Часто можно услышать такие высказывания: «Вот этот ребёнок талантлив, а тот добился результатов своим трудом». Именно поэтому возрастные и индивидуальные особенности дают возможность некоторым детям раскрываться раньше остальных, а другие могут достигнуть того же кропотливым трудом, хотя и несколько позже. В любом виде спорта, в том числе и в теннисе, результаты спортсмена зависят от его технической подготовки, физической подготовки, психологической подготовки и уровня мотивации.



## *Мартина Хингис*

«У Мартины талант от Бога, она родилась с этим чувством мяча, — сказала румынская теннисистка Ирина Спирля. — Можно изнурять себя тренировками и всё равно не приблизиться к ней. Её мышление на корте невероятно».

Мартина Хингис родилась 30 сентября 1980 года в г. Кошице, Словакия. В 12 лет она победила в турнире юниоров Открытого чемпионата Франции, в котором играли теннисистки намного старше её, а в 1994 году вышла в финал турнира юниоров Открытого чемпионата США. Игру Мартины отличает невероятная теннисная интуиция: наблюдая за её игрой, замечаешь, что она не так уж много двигается и тем не менее всегда оказывается на нужной позиции. В 1995 году Мартина вошла в двадцатку лучших теннисисток мира. 8 июня 1996 года, выиграв в паре с Хеленой Суковой свой первый титул, Мартина стала самой молодой победительницей Уимблдонского турнира за всю историю его проведения. В том же году в Филдерштадте она выиграла свой первый титул в одиночном разряде (турнир Porsche Tennis Grand Prix) и заняла четвёртую строку в мировом рейтинге.

1997-й год стал для Мартины триумфальным: она выиграла 3 турнира Большого шлема. (Правда, в финале Открытого чемпионата Франции она проиграла Иве Майоли.) В том же году она одержала 75 побед, потерпев всего 5



поражений. После победы на Открытом чемпионате Австралии, 16-летняя Мартина Хингис стала самой молодой победительницей турниров Большого шлема в одиночном разряде и первой ракеткой мира.

- Семикратная победительница Открытого чемпионата Австралии (1997—1999 — в одиночном разряде; 1997—1999, 2002 — в парном разряде)
- Двукратная победительница Открытого чемпионата Франции в парном разряде (1998, 2000)
- Трёхкратная победительница Уимблдонского турнира (1997 — в одиночном разряде; 1996, 1998 — в парном разряде)
- Двукратная победительница Открытого чемпионата США (1997 — в одиночном разряде; 1998 — в парном разряде).

**В о п р о с 7:** «Какие турниры проводятся для детей и с какого возраста они начинают в них играть?»

Обычно первые турниры, в которых ребёнок начинает участвовать, — это внутриклубные турниры. Они проводятся несколько раз в год, входят в процесс обучения и являются подготовительными. Такой турнир можно сравнить с контрольной работой в школе, а достигнутый ребёнком результат говорит о его способностях и трудолюбии. Для тренера это хорошая возможность оценить уровень технической, физической и психологической подготовки каждого из своих учеников. Как правило, лучшие из них (по итогам внутри-



клубных турниров) получают возможность играть в турнирах за пределами клуба. В наше время теннис стал гораздо более массовым видом спорта, чем раньше. И именно из любительского спорта приходят в профессиональный спорт талантливые ребята. Многие родители хотят, чтобы их ребёнок играл в теннис для укрепления здоровья или просто в своё удовольствие, однако по ходу занятий у детей выявляются или вырабатываются качества, которые дают возможность заниматься этим видом спорта профессионально.

Детям, показавшим хорошие результаты во внутриклубном турнире, предоставляется возможность играть в различных любительских детских турнирах, которые всё чаще проводятся в различных городах нашей страны.

Если же акцент делается на профессиональный спорт, т. е. спорт высших достижений, то дети начинают играть в турнирах Российского теннисного тура (РТТ), которые проводятся под эгидой Федерации тенниса России. Турниры РТТ подразделены на возрастные группы: самая младшая это 9—10 лет, далее — до 12 лет, до 14 лет, до 16 лет. По итогам этих турниров детям начисляются очки, по количеству которых они занимают соответствующее место в классификации российских игроков. Проводятся и командные первенства теннисистов разного возраста среди регионов России. Затем из лучших теннисистов страны составляются сборные команды России по всем возрастам, которые потом представляют нашу страну на международной арене.

По такому же принципу работают детские и юниорские международные федерации тенниса в Европе и Америке. Поэтому каждый ребёнок имеет возможность выступать и в международных турнирах.



### *Борис Беккер*

Родился 22 ноября 1967 года в г. Лаймене, Германия. Вырос в семье архитектора, построившего теннисный центр рядом со своим домом. До 12 лет Борис занимался теннисом и футболом, показывая хорошие результаты и в той и в другой игре. Но нужно было сделать выбор, и он сделал его в пользу тенниса. По нынешним меркам он сделал его довольно поздно: ведь теперь дети начинают серьёзно заниматься теннисом с 4—5 лет.

Борис Беккер начал профессиональную карьеру теннисиста в 14 лет и уже в 1985 году вошёл в лучшую двадчатку теннисистов мира. В том же году в его жизни произошло величайшее событие: выиграв Уимблдонский турнир, он стал самым молодым победителем этого турнира в одиночном мужском разряде. До сих пор никто не смог повторить это достижение.

В 1986 году он закрепил этот успех, выиграв Уимблдонский турнир во второй раз подряд.

- Трёхкратный победитель Уимблдонского турнира в одиночном разряде (1985, 1986, 1989)
- Победитель Открытого чемпионата США в одиночном разряде (1989)
- Двукратный победитель Открытого чемпионата Австралии в одиночном разряде (1991, 1996)





- Чемпион XXV Олимпийских игр в Барселоне в парном разряде (1992)
- Трёхкратный обладатель Кубка Дэвиса в составе сборной Германии (1988, 1989, 1995)

Закончил выступать в соревнованиях в 1997 году.

### **В о п р о с 8: «Какие физические качества приобретает ребёнок, занимаясь теннисом?»**

Нужно сказать в первую очередь о том, что спортсмены имеют очень высокий уровень физической подготовки, тем более если это профессиональный спортсмен. Ребёнок, который занимается теннисом, гораздо сильнее физически по сравнению с ребёнком, не приобщённым к какому-либо виду спорта. Чем больше и усилнее тренируется спортсмен, тем выше уровень его физической подготовки. У ребёнка, который занимается теннисом развиваются и укрепляются практически все группы мышц: мышцы живота, спины, бёдер, ног. При планомерной подготовке спортсменов учитываются возрастные периоды развития их физических качеств. Например, если дети начинают заниматься теннисом в 5—7 лет, то очень много внимания уделяется такому качеству, как гибкость. Благоприятный период для развития этого качества длится до 9 лет, после наступления этого возраста гибкость развивается с гораздо худшей динамикой. Возрастной период от 6 до 14 лет характеризуется активным совершенствованием различных двигательных функций и координации ребёнка. Те физические качества, которые человек приобретает в детские годы, как правило, сохраняются в течение всей его жизни.



### *Род Лейвер*

Родился 9 августа 1938 года в г. Квинсленде, Австралия. В детском возрасте не обладал хорошими физическими данными. Ростом был ниже, чем сверстники, худой и неуклюжий. В группе, где Род начал заниматься теннисом, на него не обращали особого внимания, но благодаря своему упорству и трудолюбию в 1951 году он выиграл первенство Австралии среди школьников.

После этого успеха его заметил Гарри Хопман — основатель австралийской «Фабрики чемпионов». Род самостоятельно занимался физической подготовкой, бегал кроссы, ходил в тренажёрный зал и упорно тренировался.

В 1962 и в 1969 году он выиграл все 4 турнира Большого шлема.

- Трёхкратный победитель Открытого чемпионата Австралии (1960, 1962, 1969)
- Двукратный победитель Открытого чемпионата Франции (1962, 1969)
- Четырёхкратный победитель Уимблдонского турнира (1961, 1962, 1968, 1969)
- Двукратный победитель Открытого чемпионата США (1962, 1969)

Завершил теннисную карьеру в 1971 году.



## В о п р о с 9: «Как правильно питаться ребёнку, занимающемуся теннисом?»

Ребёнок, занимающийся теннисом, тратит много энергии. Поэтому принимаемая им пища должна быть калорийной и разнообразной с достаточным количеством витаминов. Само собой разумеется, что все продукты — как растительного, так и животного происхождения — должны быть доброкачественными. И нужно помнить, что не только недостаточное, но и избыточное или однообразное питание наносят вред организму ребёнка.

Если говорить о питании ребёнка, который, занимаясь теннисом, находится на достаточно высоком уровне физической подготовки, то следует придерживаться приведённых ниже несложных, но очень важных правил.

- Питаться нужно регулярно, принимая пищу 5—6 раз в день, примерно раз в 3 часа, причём количество принимаемой пищи должно быть небольшим.
- Основной пищи должны быть углеводы в сочетании с животными белками небольшой жирности.
- В течение 10 минут после завершения активных физических занятий ребёнку нужно принять пищу, содержащую углеводы в сочетании с животными белками в соотношении 2 : 1.
- Каждое утро принимать мультивитаминные и антиоксидантные комплексы, а также витамин С и витамин Е.



## *Николай Озеров*

Все знают Николая Николаевича Озерова как выдающегося спортивного комментатора, но не многие знают, что до работы на телевидении он в молодые годы был выдающимся теннисистом: пятикратный чемпион СССР в одиночном разряде в 1944—1946, 1951 и 1953 годах и тринадцатикратный чемпион в парном разряде. И это далеко не полный перечень его достижений.

Николай Озеров был одним из многих, кто пришёл в большой спорт из любительского тенниса. Азы этой игры он получал в основном летом в посёлке Загорянка (под Москвой), сражаясь со своими сверстниками днями напролёт. И уже тогда он начал принимать участие в соревнованиях, выиграв в 1935 году первенство Москвы среди 12-летних.

Знаковым событием для советского тенниса стал приезд в нашу страну Анри Коше, одного из «четырёх мушкетёров» великой плеяды французских теннисистов, неоднократного победителя турниров Большого шлема. Он проводил показательные матчи с ведущими советскими теннисистами, делился своим опытом с юными спортсменами, в число которых тогда попал и Николай Озеров. Другими словами, как теперь модно говорить, давал мастер-класс. Впоследствии Николай Николаевич очень высоко оценил уроки великого мастера.





Весьма интересная история произошла с Николаем Озеровым в середине 50-х годов прошлого века. К тому времени его теннисная карьера шла уже на убыль. Но в 1956 году должна была состояться I Спартакиада народов СССР, и Озерова попросили выступить в составе сборной Москвы. Сначала он попытался отговориться от этого предложения: мол, и уровень его игры уже не такой высокий, как раньше, и годы уже не те, и физическая форма оставляет желать много лучшего (надо заметить, что к тому времени Озеров действительно сильно прибавил в весе). Но потом он неожиданно дал согласие, вновь почувствовав, наверное, дух соревнований и будто обретя вторую молодость. Впрочем, Николай Николаевич отчётливо понимал, что с такой физической формой шансов на успех у него практически нет, а до соревнований оставалось совсем мало времени. И тогда он принял единственно верное для себя решение: избавиться от лишнего веса в Институте питания. И буквально за месяц усилием собственной воли, а также благодаря высокому профессионализму врачей он сбросил около 20 килограммов! И фортуна улыбнулась ему: он тогда завоевал 3 серебряные медали в одиночном и парных разрядах, подтвердив свой высокий уровень мастерства, и в том же году стал финалистом чемпионата СССР в одиночном разряде и в паре.

Однако годы брали своё, и Николай Николаевич Озеров оставил теннис, посвятив себя профессии спортивного комментатора, благодаря которой его узнала и полюбила вся страна.



**Вопрос 10: «Может ли кто-либо из родителей принимать участие в процессе подготовки ребёнка к занятиям теннисом?»**

Несомненно, родители играют очень важную роль в подготовке ребёнка к занятиям любым видом спорта. Ни один ребёнок не сможет достичь в спорте высоких результатов без помощи родителей. Родители являются самыми лучшими психологами своих детей и хорошо знают, что будет влиять на них благоприятно, а что будет играть отрицательную роль. Задача тренера состоит в том, чтобы найти общий язык не только со своим воспитанником, но и с его родителями. Тренер — это человек, который отвечает за техническую и физическую подготовку теннисиста, оценивает достигнутые им результаты и в соответствии с ними выстраивает процесс тренировки. Родители в этой ситуации должны стать надёжным тылом для ребёнка и всячески поддерживать его.

К сожалению, некоторые родители, сами того не желая, разрушают взаимоотношения с ребёнком, который постоянно слышит от них только критические замечания. В его сознании теннис начинает становиться весьма неприятным делом, занимаясь которым родителям очень трудно угодить. Некоторые родители позволяют себе вмешиваться в тренировочный процесс, что не может не сказаться на их отношениях с тренером.

На детских и юношеских турнирах можно часто услышать довольно резкие высказывания родителей в адрес своих сыновей и дочерей. И, как правило, именно эти дети начинают негативно относиться к теннису и ко всему, что связано с этим видом спорта.





## *Мария Шарапова*

Родилась 19 апреля 1987 года в г. Нягани Тюменской области. Стала первой российской теннисисткой, которая в 2005 году поднялась на первую строку мирового рейтинга, имея к тому времени в своём активе победу на Уимблдонском турнире 2004 года. И ещё несколько раз она поднималась на эту заветную вершину.

Свой путь в теннисе Мария начала в возрасте четырёх лет, когда семья переехала в Сочи. Её отец дружил с отцом Евгения Кафельникова, и именно Евгений Кафельников подарил ей первую теннисную ракетку. Когда Маше было 6 лет, в Россию приехала американка Мартина Навратилова, которая давала показательные уроки тенниса. Увидев, как играет в теннис русская девочка в столь юном возрасте, она порекомендовала отцу Маши отдать её в Теннисную академию Ника Боллетьеры. И они поехали в США, где Маша стала заниматься теннисом, а её отец, работая обыкновенным подсобным рабочим, зарабатывал деньги на жизнь и на обучение дочери в Академии. Её первым профессиональным соревнованием стал в 2001 году турнир в Сарасоте, где она проиграла уже в первом круге. Но затем Мария добилась заметных успехов: в 2002 году завоевала 3 титула на юниорских турнирах — в японской Гунме, канадском Ванкувере и американском Пичтри-Сити. А во второй половине 2003 года она выиграла 2 турнира



WTA — в Токио и Квебек-Сити. В 2004—2008 годах Мария Шарапова добилась нескольких громких побед в турнирах Большого шлема.

- Победительница Уимблдонского турнира в одиночном разряде (2004)
- Победительница Открытого чемпионата США в одиночном разряде (2006)
- Финалистка Открытого чемпионата Австралии в одиночном разряде (2007), победительница этого турнира в одиночном разряде (2008)
- Обладательница Кубка федерации в составе сборной России (2008)

На данный момент у Марии Шараповой 21 титул в одиночном разряде.



## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

### Открытый чемпионат Австралии

**Рекордсмены по количеству побед в одиночном разряде**

#### *Мужчины*

6 побед — Рой Эмерсон

4 победы — Андре Агасси, Роджер Федерер

3 победы — Матс Виландер, Эдриан Куист

#### *Женщины*

11 побед — Маргарет Смит-Корт

6 побед — Нэнси Уин

5 побед — Дафни Акхерст, Серена Уильямс

### Молодые победители

*Мужчины:* Кен Розуолл (Австралия) — 18 лет (1953)

*Женщины:* Мартина Хингис (Швейцария) — 16 лет (1997)

### Возрастные победители

*Мужчины:* Кен Розуолл (Австралия) — 37 лет (1972)

*Женщины:* Тельма Лонг (Австралия) — 35 лет (1954)



### **Самый продолжительный матч**

5 часов 53 минуты понадобилось Новаку Джоковичу (Сербия), чтобы победить в 2012 году Рафаэля Надаля (Испания) со счётом 5 : 7, 6 : 4, 6 : 2, 6 : 7, 7 : 5.

### **Открытый чемпионат Франции**

#### **Рекордсмены по количеству побед в одиночном разряде**

##### ***Мужчины***

8 побед — Макс Декюжи

7 побед — Рафаэль Надаль

6 побед — Бьёрн Борг

5 побед — Анри Коше

##### ***Женщины***

7 побед — Крис Эверт-Ллойд

6 побед — Штеффи Граф, Сюзанн Ленглен

#### **Рекордсмены по общему количеству побед**

##### ***Мужчины***

9 побед — Анри Коше

Из них 4 победы — в одиночном разряде, 3 — в парном разряде, 2 — в миксте

##### ***Женщины***

13 побед — Маргарет Смит-Корт

Из них 5 побед — в одиночном разряде, 4 — в парном разряде, 4 — в миксте





## Молодые победители

### *Мужчины*

Майкл Чанг (1989) — 17 лет

Матс Виландер (1982) — 17 лет

Бьёрн Борг (1974) — 18 лет

### *Женщины*

Моника Селеш (1990) — 16 лет

Аранта Санчес-Викарио (1989) — 17 лет

Штеффи Граф (1987) — 17 лет

## Самые продолжительные матчи

### *Мужчины*

6 часов 33 минуты понадобилось в 2004 году Фабрису Санторо, чтобы победить в 1-м круге Арно Клемана со счётом 6 : 4, 6 : 3, 6 : 7, 3 : 6, 16 : 14.

### *Женщины*

4 часа и 42 минуты длился поединок в финальном круге квалификации (2010): Куруми Нара обыграла Моника Нукулеску.

## Уимблдонский турнир

### Рекордсмены по количеству побед в одиночном разряде

#### *Мужчины*

7 побед — Уильям Реншоу, Роджер Федерер, Пит Сампрас

5 побед — Бьёрн Борг, Лоуренс Хью Догерти



***Женщины***

9 побед — Мартина Навратилова

8 побед — Хелен Уиллс

**Рекордсмены по общему количеству побед**

***Мужчины***

13 побед — Лоуренс Хью Догерти

Из них 5 побед — в одиночном разряде, 8 — в парном

***Женщины***

20 побед — Билли Джин Кинг

Из них 6 побед — в одиночном разряде, 10 — в парном разряде, 4 — в миксте

20 побед — Мартина Навратилова

Из них 9 побед — в одиночном разряде, 7 — в парном разряде, 4 — в миксте

**Самый непродолжительный финал**

1 час 20 минут играли в 1984 году в финале Джон Макинрой и Джимми Коннорс. Макинрой победил своего соперника со счётом 6 : 1, 6 : 1, 6 : 2.

**Самый продолжительный матч**

Джон Изнер (США) победил Николя Маю (Франция) в 2010 году за 11 часов 5 минут со счётом 6 : 4, 3 : 6, 6 : 7, 7 : 6, 70 : 68.





## Открытый чемпионат США

### Рекордсмены по количеству побед в одиночном разряде

#### *Мужчины*

7 побед — Ричард Сирс (1881—1887), Уильям Ларнед (1901—1902, 1907—1911), Уильям Тилден (1920—1925, 1929)

#### *Женщины*

8 побед — Молла Бьюрстедт Маллори (1915—1918, 1920—1922, 1926)

### Рекордсмены по количеству побед в парном разряде

#### *Мужчины*

6 побед — Ричард Сирс (1882—1887), Голкомд Уорд (1899, 1900—1901, 1904—1906)

#### *Женщины*

13 побед — Маргарет Осборн Дюпон (1941—1950, 1955—1957)

### Молодые победители

*Мужчины:* Пит Сампрас, 19 лет (1990)

*Женщины:* Трейси Остин, 16 лет (1979)

### Возрастные победители

*Мужчины:* Уильям Ларнед, 38 лет (1911)

*Женщины:* Мод Баргер-Уоллах, 38 лет (1908)



### **Рекордсмены турниров Большого шлема по количеству побед в одиночном разряде**

Игрок	Количество побед
Маргарет Корт	24
Штеффи Граф	22
Мартина Навратилова	18
Крис Эверт-Ллойд	18
Роджер Федерер	17
Серена Уильямс	15
Пит Сампрас	14

### **Рекордсмены по длительности пребывания в статусе 1-й ракетки мира**

Игрок	Количество недель
Штеффи Граф	377
Мартина Навратилова	332
Роджер Федерер	302
Пит Сампрас	286
Иван Лендл	270
Джимми Коннорс	268
Крис Эверт-Ллойд	260



## КРАТКИЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

Теннис — вид спорта, в котором на корте борются за победу либо два игрока (одиночная игра), либо две команды, состоящие из двух игроков одного пола (парная игра) или разного пола (смешанная игра — микст).

Корт для одиночной игры представляет собой прямоугольную площадку длиной 23,77 м и шириной 8,23 м. Ширина корта для парной игры и микста — 10,97 м, длина та же. Существует три вида покрытия корта: твёрдое (хард), грунтовое и травяное. В настоящее время на турнирах Большого шлема представлены все эти три покрытия. На Открытых чемпионатах Австралии и США — твёрдое, на Открытом чемпионате Франции — грунтовое, на Уимблдонском турнире — травяное.

Игроки (команды) находятся по разным сторонам сетки. Один из них является *подающим* и вводит теннисный мяч в игру. Он должен попасть мячом в определённый квадрат, на что ему даются две попытки (первая и вторая подачи). Если обе попытки неудачны, подающий игрок совершает двойную ошибку и проигрывает очко. Второй игрок — *принимающий* подачу. Задача игроков — направлять мяч ударами ракетки на сторону соперника, попадая при этом мячом в корт. Игрок должен успеть ударить по мячу, пока



тот не коснулся корта более одного раза. Можно ударить по мячу, не дожидаясь его попадания в корт, — сыграть с лёта. Игрок, допустивший ошибку, проигрывает очко.

Игрокам необходимо набирать очки для выигрышей *геймов*. Гейм считается выигранным, если игрок набрал по крайней мере на 2 очка больше, чем его соперник (но он может выиграть и «всухую»: 15 : 0, 30 : 0, 40 : 0, геймбол). Игрок, выигравший 6 геймов (при условии, что его соперник выиграл не более 4 геймов), считается выигравшим *сет*. Если каждый игрок выиграл 5 геймов (счёт в сете 5 : 5), то для выигрыша сета одному из них необходимо выиграть два гейма подряд. Если каждый игрок выиграл 6 геймов (счёт в сете 6 : 6), назначается «тай-брейк», в котором, для того чтобы выиграть сет, игрок должен набрать как минимум 7 очков, набрав хотя бы на 2 очка больше, чем его соперник. В том случае, если ни одному из игроков не удалось этого сделать (счёт в сете 7 : 6), игра продолжается. (В одном из матчей «тай-брейк» игрался до счёта 32 : 30.)

Для того чтобы выиграть *матч*, одному из игроков необходимо выиграть 2 из 3 либо 3 из 5 сетов (это определяется условиями конкретного турнира). Как только он выигрывает необходимое количество сетов, матч заканчивается.

В официальных матчах всегда присутствует судья, который для лучшего обзора корта сидит на специальной вышке; поэтому его называют *судьёй на вышке*. Ему помогают *судьи на линии*, которые определяют, приземлился мяч в пределах корта или нет. Судья на вышке имеет право от-





менить решение судьи на линии или вынести собственное решение, если судья на линии промолчал.

Начиная с 2006 года на многих турнирах Женской теннисной ассоциации (WTA) и Ассоциации теннисистов-профессионалов (АТР) стали официально применяться системы *электронного судейства*, которые позволяют с высокой точностью определить точку приземления мяча и тем самым уменьшить количество судейских ошибок.

13-67079

## СОДЕРЖАНИЕ

Немного истории .....	5
<i>Евгений Кафельников</i> .....	8
<i>Марат Сафин</i> .....	9
<i>Анастасия Мыскина</i> .....	9
<i>Светлана Кузнецова</i> .....	10
<i>Елена Дементьева</i> .....	10
Вопросы, наиболее часто задаваемые родителями .....	11
<i>Александр Метревели</i> .....	12
<i>Андре Агасси</i> .....	13
<i>Штеффи Граф</i> .....	16
<i>Роджер Федерер</i> .....	19
<i>Рене Лакост</i> .....	24
<i>Мартина Хингис</i> .....	27
<i>Борис Беккер</i> .....	30
<i>Род Лейвер</i> .....	32
<i>Николай Озеров</i> .....	34
<i>Мария Шарапова</i> .....	37
Интересные факты .....	39
Краткие правила игры .....	45

Издательский Дом «Литера»

приглашает к сотрудничеству авторов

Телефоны редакции: (812) 560-8684, 325-4741  
E-mail: [publish@litera.spb.ru](mailto:publish@litera.spb.ru)  
<http://www.litera.spb.ru>

По вопросам реализации обращаться

в Санкт-Петербурге: (812) 441-3649, 441-3650  
E-mail: [sales@litera.spb.ru](mailto:sales@litera.spb.ru)  
в Москве: (495) 641-2322, 912-3128  
E-mail: [mail@litera.inc.ru](mailto:mail@litera.inc.ru)



